

ABSTRAK

Kualitas tidur yang buruk sering terjadi pada pasien yang menjalani perawatan di ruang ICU. Pasien yang sakit kritis mengalami waktu tidur yang singkat dan kesulitan mencapai tidur REM yang menyebabkan pasien mudah terbangun. Faktor lingkungan khususnya tingkat kebisingan dan pencahayaan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Dampak gangguan tidur pada pasien kritis dapat menyebabkan gangguan pada sistem kardiovaskuler dan pernafasan, serta gangguan metabolik. Penggunaan *earplug* dan *eye mask* merupakan tindakan non-farmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur

Tujuan dari penelitian *literature review* ini adalah untuk mengetahui pengaruh *earplug* dan *eye mask* terhadap kualitas tidur pada pasien di ruang ICU.

Penelitian ini bersifat *literature review* dengan pendekatan *systematic literature review*. Dalam penelitian ini 6 artikel yang menjadi sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. *Database* yang digunakan untuk mencari artikel yaitu *Google Scholar*, *PubMed*, *ScienceDirect/Elsevier*. Evaluasi kelayakan data/*literature* pada penelitian ini menggunakan JBI dengan jenis *Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trials* dan *Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies*.

Hasil penelitian *literature review* ini diperoleh bahwa 5 artikel menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan *earplug* dan *eye mask* terhadap kualitas tidur pada pasien di ruang ICU dengan rentang *p-value* ($p < 0,01$ hingga $p < 0,05$), sedangkan 1 artikel menyatakan tidak terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan *earplug* dan *eye mask* terhadap kualitas tidur pada pasien di ruang ICU dengan $p = 0,236$ ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan Standar Prosedur Operasional (SPO) di rumah sakit khususnya di ruang ICU sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pasien.

Kata Kunci : *earplug*, *eye mask*, kualitas tidur, ICU
Daftar Pustaka : 5 Buku (2011-2018)
6 E-Book (2018-2021)
31 Jurnal (2012-2020)
5 Website (2015-2019)

ABSTRACT

Poor sleep quality often occurs in patients undergoing treatment in the ICU. Critically ill patients experience short sleep times and difficulty achieving REM sleep which causes patients to wake up easily. Environmental factors, especially noise and lighting levels, are factors that can affect sleep quality. The impact of sleep disorders on critically ill patients can cause disturbances in the cardiovascular and respiratory systems, as well as metabolic disorders. The use of earplugs and eye masks is a non-pharmacological measure that can improve sleep quality

The purpose of this literature review study was to determine the effect of earplugs and eye masks on sleep quality in patients in the ICU.

This research is a literature review with a systematic literature review approach. In this study, 6 articles were selected as samples using a purposive sampling technique. The databases used to search for articles are Google Scholar, PubMed, ScienceDirect/Elsevier. The evaluation of the feasibility of the data/literature in this study used JBI with the types of Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trials and Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies.

The results of this literature review study showed that 5 articles stated that there was a significant effect of using earplugs and eye masks on sleep quality in patients in the ICU with a p-value range ($p < 0.01$ to $p < 0.05$), while 1 article stated there was no significant effect of using earplugs and eye masks on sleep quality in patients in the ICU with $p = 0.236$ ($p > 0.05$). Based on the results of this study, it is hoped that it can be used as a Standard Operating Procedure (SOP) in hospitals, especially in the ICU as a non-pharmacological intervention to help improve the quality of patient sleep.

Keywords : earplug, eye mask, sleep quality, ICU

Bibliography : 5 Books (2011-2018)
6 E-Books (2018-2021)
31 Journals (2012-2020)
5 Websites (2015-2019)