

## Terapi Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien ICU

Jesslyn Khoirunnisaa<sup>1</sup>, Dian Hudiyawati<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup> Program Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta , 57162, Jawa Tengah, Indonesia.

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta , 57162, Jawa Tengah, Indonesia

\*Korespondensi : [dh202@ums.ac.id](mailto:dh202@ums.ac.id)

**Abstrak:** Pasien di unit perawatan intensif (ICU) beresiko mengalami gangguan tidur. Pada pasien ICU yang memiliki riwayat penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner apabila memiliki kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi masa penyembuhan. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis efek positif penggunaan Eyemask, Earplug dan Terapi Dzikir pada kualitas tidur pada pasien ICU. Metode penelitian yang digunakan *literature review* pada artikel nasional dan internasional yang terbit 5-10 tahun terakhir. Terapi penggunaan *Eyemask dan Earplug* serta mendengarkan dzikir bisa di aplikasikan sebagai terapi pendukung pada pasien yang mengalami gangguan tidur di ruang perawatan intensif (ICU).

**Kata kunci:** gangguan tidur, kualitas tidur, pelindung telinga, pelindung mata

**Abstract:** *Patients in intensive care units (ICU) are at risk of sleep disorders. Patients in Intensive Care Unit (ICU) with a history of cardiovascular disease, for example Coronary Heart Disease if have poor sleep quality can affect the healing process. This study aims to identify and analyze the positive effects of using Eyemask, Earplug and Dhikr Therapy on sleep quality in ICU patients. The research methods used are literature reviews on national and international articles published in the last 5-10 years. The use of Eye Mask and Ear Plug therapy and Dhikr Therapy can be applied as a supportive therapy for patients with sleep disorders in intensive care unit(ICU).*

*Keywords: Sleep Disturbance, Sleep Quality, Eyeprotector, Eyemask, Earprotector, Earmask*

### PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Kualitas tidur pasien yang dirawat di unit perawatan intensif merupakan hal yang sangat penting untuk kelangsungan hidup dan pemulihan penyakit kritis. Menurut nashori & diana (2005), kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur seorang individu menghasilkan kebugaran dan kesegaran pada saat terbangun. Kualitas tidur pasien selama dirawat di unit perawatan intensif diketahui kurang baik. Beberapa faktor penyebabnya diantaranya nyeri yang dirasakan pasien, rasa gelisah, efek samping obat, ventilator, dan intervensi perawat (Pureepat Arttawejkul1 et al., 2020). Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Salah satu efek kualitas tidur yang buruk sering ditemukan adalah kecemasan.

Pada pasien ICU yang memiliki riwayat penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner apabila memiliki kualitas tidur yang buruk dapat memperlambat masa penyembuhan. Penyakit jantung koroner (PJK) penyebab utama kematian di negara maju, bahkan juga di berbagai negara berkembang. Kecemasan yang dialami oleh penderita penyakit jantung dapat menyebabkan spasme pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan infark miokard yang disebut dengan

serangan jantung dan akan mempengaruhi penyembuhan. Menurut Malan dan Muller (2013) Mekanisme yang menyebabkan kecemasan meningkatkan risiko penyakit jantung koroner yang fatal termasuk hiperventilasi yang terjadi selama serangan akut yang dapat menyebabkan spasme koroner dan dapat menyebabkan kegagalan ventrikel sehingga dapat menyebabkan aritmia.

Menurut Engwal et al. (2015) penanganan gangguan tidur pasien di ICU dapat diatasi dengan mengatur sistem pencahayaan, dengan tingkat pencahayaan lingkungan yang tepat dalam membantu pasien menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Adapun tindakan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah gangguan tidur yaitu, penggunaan *Earplug* atau penyumbat telinga, *Eyemask* atau masker mata dan terapi dzikir. *Earplug* dan *Eye Mask* merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk mencegah terbangunnya saat tidur yang disebabkan oleh pengaruh eksternal. *Earplug* dan *Eye Mask* merupakan intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi gangguan tidur pasien untuk mempertahankan ritme jantung secara normal (Demoule, et al., 2017). Penggunaan *Earplug* dan *Eye Mask* aman dilakukan pada pasien jantung koroner. Menurut Mashayekhi et al. (2013) kualitas tidur pada pasien CCU (*Cardiac Care Unit*) meningkat secara signifikan dengan penggunaan penyumbat telinga dan masker mata. Selain aman, *Earplug* dan *Eye Mask* terbukti efektif untuk menilai kualitas tidur pasien, hemat biaya, mudah diterapkan pada kelompok besar, dan dapat ditoleransi dengan baik oleh tubuh. Penggunaan *Earplug* dan *EyeMask* juga merupakan metode yang mudah dan murah untuk meningkatkan persepsi dan kualitas tidur pada pasien yang dirawat di ICU (H. Locihova et al, 2017) *Earplug* dan *EyeMask* terbukti dapat berkontribusi untuk pemulihan yang lebih cepat, morbiditas yang lebih sedikit, dan hemat biaya.

Selain penggunaan *Earplug* dan *Eyemask*, terapi mendengarkan Dzikir terbukti juga dapat meningkatkan kualitas tidur pasien selama di rawat diruang perawatan intensif. Dzikir merupakan salah satu kegiatan keagamaan dalam Islam, yang merupakan relaksasi agama dengan mengatakan lafald Allah secara perlahan dan berirama akan dapat menyebabkan respons relaksasi. Hasil penelitian telah membuktikan bahwa dengan mengalihkan dzikir menggunakan ayat-ayat Alquran dapat mengurangi masalah gangguan tidur yang dialami oleh individu, hasilnya menunjukkan bahwa orang yang sering membaca atau mendengarkan ayat-ayat Alquran mengalami penurunan gangguan tidur. Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kuswandari dan Afsah (2016), secara fisiologis, dzikir akan menghasilkan beberapa efek medis dan psikologis yang akan menciptakan tingkat serotonin dan norepinefrin yang seimbang dalam tubuh.

Meskipun pemakaian *Earplugs* dan *Eyemasks* serta terapi dzikir terbukti efektif untuk peningkatan kualitas tidur pasien yang dirawat diruang perawatan intensif, namun belum ditemukannya penelitian sebelumnya yang mengkombinasikan ketiga item tersebut. Oleh karena itu dalam review literatur ini akan melihat bagaimana keefektifannya pemakaian *Eyemask* dan *Earplug* dikombinasikan dengan terapi dzikir dengan prosedur secara jelas.

## METODE

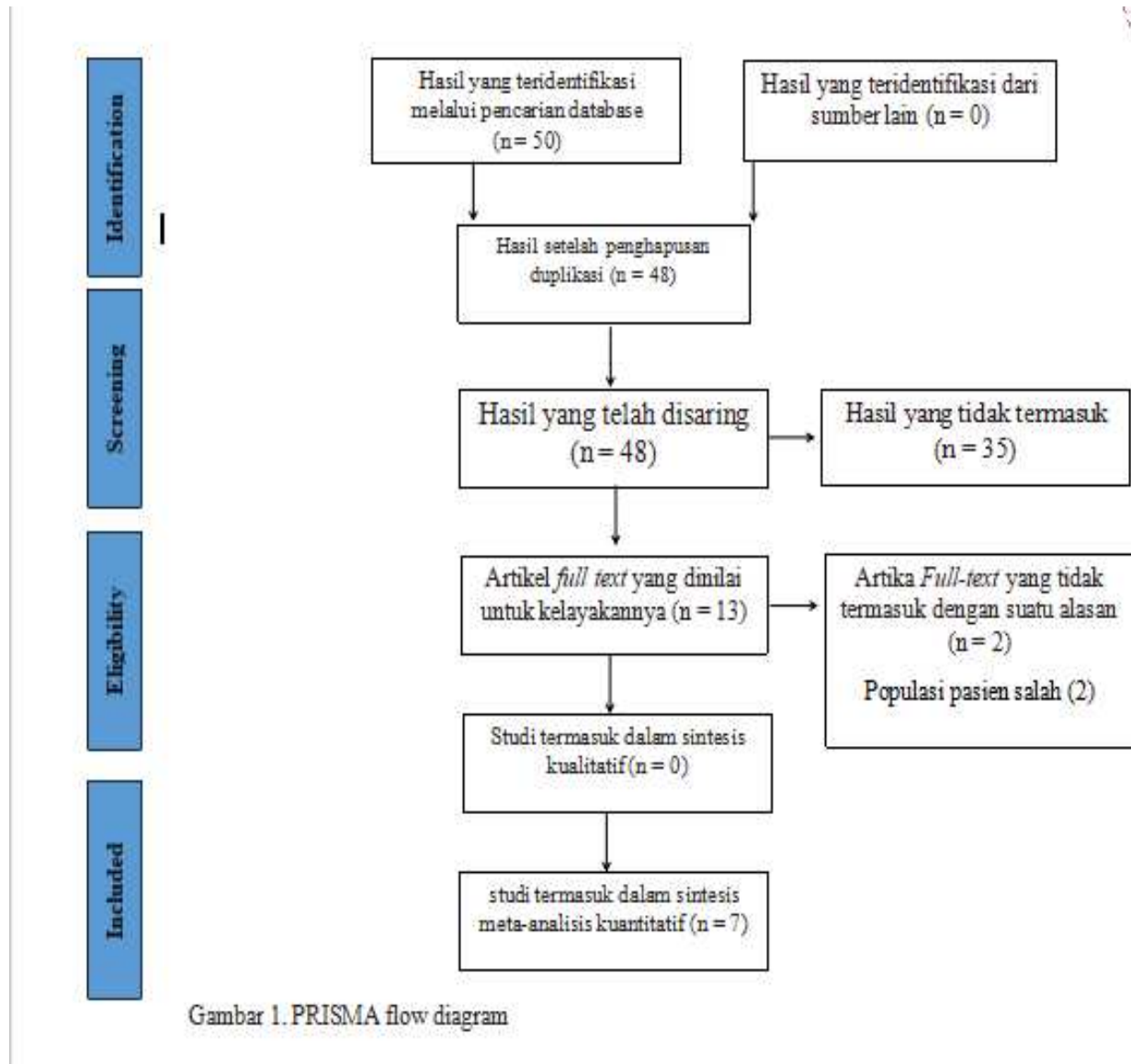
Tujuan dari penelitian ini adalah untuk me-review sumber literatur terbaru dan relevan yang tersedia untuk mengkonfirmasi apakah intervensi non-farmakologis yang dipilih (penyumbat telinga, masker mata dan dzikir) memiliki efek positif pada kualitas tidur pada pasien ICU. Literatur jurnal yang digunakan adalah *Case Study* berbasis Nasional dan Internasional. Kriteria pencarian *Case Study* meliputi, jurnal yang dipublikasi 5-10 tahun terakhir. Basis data jurnal berikut yang digunakan adalah PubMed, Google Scholar dan Scopus.

*Keyword* atau kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah tidur, gangguan tidur, kualitas tidur, perawatan intensif, perawatan kritis, *ear protective devices*, *eye protective devices*, *earplug*, *eyemask*, dan terapi dzikir. Untuk mengetahui efektivitas intervensi peningkatan kualitas tidur, istilah pencarian menggunakan kalimat tambahan seperti, *effectivity*, *effectiveness* atau efektivitas, pengaruh, *impact* atau dampak. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi strategi pencarian yang telah ditentukan. Kriteria inklusi antara lain, penelitian terkait efektivitas pemakaian *Eyemask* dan *Eyeplug* serta Terapi Dzikir yang dilakukan diruang perawatan intensif (ICU) , artikel jurnal yang dipublikasi dalam 15 tahun terakhir dan hanya ditemukan dalam 1 basis data jurnal. Kemudian untuk kriteria eksklusi

yaitu apabila artikel ditemukan di sumber pencarian data lain atau artikel ganda. Dari 50 makalah yang telah ditemukan melalui strategi pencarian, terdapat 7 artikel penelitian yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan.

**HASIL**

Berdasarkan 50 literatur yang telah ditemukan terdapat 7 artikel yang termasuk dalam kriteria yang telah ditentukan. Proses seleksi atau *screening* penelitian disajikan dalam bentuk PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) flow diagram (Gambar 1) dan hasil analisa beberapa literatur disajikan pada dalam bentuk Matriks Jurnal (Tabel 1).



Gambar 1. PRISMA flow diagram

**Tabel 1** Matriks Jurnal

Judul Penelitian	Authors/Penulis	Intervensi / Intervention	Variabel Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Impact of earplugs and eye mask on sleep in critically ill patients: a prospective randomized study <i>Publikasi : Critical Care 21, 284 (2017)</i>	DemouleA,Carreira S MorawiecE,Maya uxJ,intensive care.et. al.(2017).	Kelompok kontrol menerima perawatan rutin pada malam hari Kelompok intervensi menerima perawatan rutin dengan penggunaan <i>Eyemask</i> dan <i>Earplug</i> Intervensi diterapkan setiap malam pukul 10:00 malam. sampai 8:00 pagi dari inklusi sampai ICU dikeluarkan.	Variabel Bebas : Earplug and eyemask Variabel Terikat : on sleep Variabel Control : Critically ill Patient	Percobaan terkontrol acak satu-pusat-tunggal dari 64 pasien ICU dilakukan dari Juli 2012 hingga Desember 2013. Pasien secara acak ditugaskan untuk tidur dengan atau tanpa penyumbat telinga dan masker mata dari inklusi sampai keluar ICU. Polisomnografi dilakukan pada hari pertama dan malam setelah inklusi.	Pada kelompok intervensi, sembilan (30%) pasien tidak memakai penyumbat telinga sepanjang malam. Proporsi tidur N3 adalah 21 [7-28]% pada kelompok intervensi dan 11 [3-23]% pada kelompok kontrol (p = 0,09). Durasi tidur N3 lebih tinggi di antara pasien dalam kelompok intervensi yang mengenakan penyumbat telinga sepanjang malam dibandingkan pada kelompok kontrol (74 [32-106] vs 31 [7-76] menit, p = 0,039).
Effect of Nighttime Earplugs and Eye Masks on Sleep Quality in Intensive Care Unit Patients <i>Publikasi : Indian Journal of Critical Care Medicine (2020)</i>	Pureepat Arttawejkul, Sirimon Reutrakul,Dittapol Muntham, Naricha Chirakalwasan	Dalam kelompok studi, pasien diberi penyumbat telinga (tingkat pengurangan kebisingan 32 dB) dan masker mata kain oleh dokter atau perawat selama tidur pada malam hari.	Variabel Bebas : Earplug and eyemask Variabel Terikat : on sleep quality Variabel Control : Intensive care unit patients	Para pasien yang dirawat di ICU medis secara prospektif dimasukkan dan diacak untuk menerima penyumbat telinga dan masker mata atau tidak ada intervensi selama 5 malam pertama di ICU. Indeks gairah	Penggunaan penyumbat telinga dan masker mata menunjukkan kecenderungan indeks gairah yang lebih rendah pada malam pertama (21,15 (14,60) vs 42,10 (18,20) peristiwa per jam, p = 0,086) dan peningkatan indeks aktivitas (jumlah kegiatan / jam) (16,12 (7,99)

mereka dan parameter ) vs 10,84 (10,39) hitung /  
tidur lainnya diukur jam,  $p = 0,059$   
pada malam pertama dibandingkan dengan  
dengan kelompok kontrol.  
polisomnografi.

<p>Effectiveness of using eye mask and earplugs on sleep length and quality among intensive care patients: A quasi- experimental study <i>Publikasi : International Journal of Nursing Practice (2019)</i></p>	<p>Mohammad K. Bani Younis RN, MSC, PhD, Assistant Professor, Ferial A. Hayajneh RN, MSC, PhD, Professor, Hamza Alduraidi RN, MPH, PhD, Assistant Professor</p>	<p>Kelompok eksperimen diberikan intervensi penggunaan masker mata dan penutup telinga yang dilakukan lebih dari satu malam</p>	<p>Variabel Bebas : Earplug and eyemask Variabel Terikat : on sleep length and quality Variabel Control : Intensive care unit patients</p>	<p>Data dikumpulkan dari 103 pasien perawatan intensif di dua rumah sakit pemerintah di Yordania. Para peserta ditugaskan baik kelompok eksperimen atau kelompok kontrol. Partisipan kelompok eksperimen menerima perawatan rutin pada malam pertama dan menggunakan penutup mata dan earplug selama tidur mereka di malam kedua. Peserta kelompok kontrol, di sisi lain, menerima perawatan rutin hanya di kedua malam. Jumlah jam tidur dilaporkan oleh perawat, dan kualitas tidur yang dirasakan dilaporkan sendiri oleh peserta</p>	<p>Partisipan kelompok eksperimental tidur lebih lama dan dilaporkan signifikan kualitas tidur yang dirasakan lebih baik setelah menggunakan masker mata dan penutup telinga, dibandingkan dengan diri mereka sendiri pada malam pertama dan dengan peserta kelompok kontrol.</p>
--	---	---	--	--	---

					menggunakan Skala Tidur Richards-Campbell.	
Effect of ear plugs and eye mask on sleep among ICU patients: a randomized control trial	Nareet Bajwa, Prabhjot Saini, Harpreet Kaur, Shivani Kalra, Dr. Jasbir Kaur	Terdapat dua kelompok: Kelompok eksperimen (2 orang malam berturut-turut) diberikan <i>Earplug dan Eyemask</i> Kelompok kontrol tanpa diberikan <i>Earplug dan Eyemask</i> .	Variabel Bebas : Earplug and eyemask Variabel Terikat : on sleep Variabel Control : Intensive care unit patients	100 pasien dipilih dengan convenience sampling dan diacak untuk kontrol dan eksperimental. Menggunakan desain kelompok paralel. Persepsi tidur pasien dengan dan tanpa penggunaan penyumbat telinga dan masker mata dievaluasi menggunakan Skala Tidur Verran dan Snyder-Halpern terdiri dari 16 item yang mencakup tiga sub skala tidur utama: gangguan, efektivitas, dan suplementasi.	Studi ini mengungkapkan perbedaan yang signifikan secara statistik dalam skor rata-rata antara kelompok eksperimen dan kontrol per fragmentasi tidur ( $14,6 \pm 3,44$ vs $4,19 \pm 3,58$ ), latensi tidur ( $6,05 \pm 1,88$ vs $1,70 \pm 1,66$ ), kualitas tidur ( $10,5 \pm 2,52$ vs $2,14 \pm 2,29$ ), panjang tidur ( $8,95 \pm 2,47$ vs $2,36 \pm 2,46$ ) suplementasi tidur ( $11,8 \pm 3,26$ vs $4,10 \pm 2,33$ ).	Publikasi : International Journal of current research (2015)
The Implementation of Nocturnal Earplugs and Eye Masksto Improve Sleepin the Cardiac Surgery Intensive Care Unit: (2019)	BimbolaF. Akintade, PhD, MBA, MHA, ACNP-BC, NEA-BC, Veronica Y. Amos, PhD, CRNA, PHCNS-BC	Dalam kelompok studi, pasien diberi penyumbat telinga (tingkat pengurangan kebisingan 32 dB) dan masker mata kain oleh dokter atau perawat selama tidur.	Variabel Bebas : Earplug and Eyemask Variabel Terikat : Improve Sleep Variabel Control : Patient with Cardiac Surgery Intensive Care Unit	Siklus Plan-Do-Study - Act digunakan untuk menyediakan struktur pengorganisasian untuk implementasi proyek peningkatan kualitas selama 11 minggu. Dilakukan pada Pasien Jantung yang ekstubasi,	63 survei selesai dan dikembalikan, di mana 51% (32 pasien) menolak untuk menggunakan penutup telinga dan masker mata. Dari 31 pasien yang berpartisipasi, 68% (n = 21) melaporkan setidaknya empat jam tidur, dan 42% (n = 13)	

Berorientasi, dan Tidak Sedasi. Diruang unit perawatan intensif, pasien diminta untuk menggunakan penutup telinga dan masker mata. menilai kualitas tidur mereka sebagai "Lebih dari rata-rata / normal" atau "Jauh lebih dari rata-rata / normal " 45% (n = 14) pasien menilai penyumbat telinga sebagai "Nyaman" atau "Sangat nyaman," dan 61% (n = 19) menilai masker mata sebagai "Nyaman" atau "Sangat nyaman." 45% (n = 14) dari pasien yang berpartisipasi mengenakan penyumbat telinga dan masker mata untuk sebagian besar waktu antara 2200 dan 0400, dengan 68% (n = 21) memakainya setidaknya selama empat jam. 81% (n = 25)

<p>Pengaruh terapi Dzikir Asmaul-Husna terhadap kualitas tidur pada pasien intensif di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang Publikasi : 2019</p>	<p>Imardiani, Ayu Nopita Sari, Windy Astuti C.N Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang</p>	<p>Pada kelompok eksperimen diberi perlakuan mendengarkan terapi dzikir asmaul-husna dengan satu kali terapi per hari selama 15 menit</p>	<p>Variabel Bebas : terapi Dzikir Asmaul-Husna Variabel Terikat : kualitas tidur Variabel Control : Pasien intensif di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang</p>	<p>Menggunakan metode dengan rancangan penelitian <i>one group pretest-posttest design</i>. Uji statistik menggunakan uji non parametrik yaitu uji wilcoxon. Sampel diambil dengan menggunakan teknik consecutive sampling dengan jumlah responden sebanyak</p>	<p>Hasil analisis statistik menunjukan pvalue sebesar 0,000 (pvalue &lt;0,05). Hasil didapatkan adanya perubahan kualitas tidur setelah dilakukan intervensi pada pasien ICU RS Islam Siti Khadijah Palembang.</p>
---	--	---	--	---	--

15 orang..

<p>Pengaruh Therapy Spiritual Tauziah terhadap Kualitas Tidur Pasien di Unit Perawatan Kritis (ICU) RSUD Sleman Yogyakarta. Publikasi : 2016</p>	<p>Maryana, and Umi Istianah</p>	<p>Kelompok eksperimen dilakukan pengukuran diberikan perlakuan berupa pemberian therapy spiritual tauziah selama tiga hari, dan dilakukan pengukuran kualitas tidur (post test).</p>	<p>Variabel Bebas : Therapy Spiritual Tauziah                  Variabel Terikat : kualitas tidur                  Variabel Control : Pasien di Unit Perawatan Kritis (ICU) RSUD Sleman Yogyakarta.</p>	<p>Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian Quasy Experimental, Control Group pretest – posttest design. Populasi yang digunakan adalah seluruh pasien di unit perawatan kritis (ICU) RSUD Sleman Yogyakarta. Subyek penelitian yaitu pasien di unit perawatan kritis (ICU) RSUD Sleman yang memenuhi kriteria : beragama Islam, tidak ada gangguan pendengaran, dan kesadaran compos mentis. Jumlah responden sebanyak 20 orang untuk kelompok intervensi dan 20 orang kelompok kontrol.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan terdapat 3 responden(15%) dengan kualitas tidur buruk dan 15% dengan kualitas tidur sangat buruk menjadi 0% setelah diberikan therapy tauziah, dan terdapat peningkatan jumlah responden dengan kualitas tidur sangat baik dari 20% menjadi 65%. Hasil uji statistik dengan Wilcoxon didapatkan nilai 0.000 (<math>\alpha &lt; 0.05</math>). Kesimpulan : Therapy spiritual tauziah berpengaruh terhadap kualitas tidur pasien di Unit Perawatan Kritis (ICU) RSUD Sleman Yogyakarta                  Kata Kunci : Therapy spiritual tauziah, kualitas tidur, Unit Perawatan Kritis</p>
--	----------------------------------	---	--	--	---



## PEMBAHASAN

### Efektivitas Pemakaian *Eyemask dan Earplug*

*Earplug* atau penutup telinga pada dasarnya memiliki efek positif pada tidur pasien di rumah sakit. Richardson (2007) melakukan penelitian pertama untuk menentukan dampak gabungan dari dua intervensi, *Earplug* atau penyumbat telinga dan *Eyemask* atau masker mata pada tidur pasien. Periode tidur yang lebih lama berhasil dicapai untuk pasien dari kelompok intervensi dengan harga yang sangat efektif (masing-masing £ 2,50). Menurut Mahan et al. (2017) menggunakan earphone pada anak-anak untuk mengurangi kebisingan selama pelepasan gips dan menyimpulkan bahwa penggunaan *Earphone* atau *Earplug* dapat mengurangi kecemasan. Menurut, Koo dan Koh (2008) efek dari alat pelindung mata (*Eyemask*) dan penutup telinga (*Earplug*) pada gangguan tidur pada pasien CCU adalah cara yang sederhana dan murah untuk meningkatkan kualitas tidur pasien di CCU (*Coronary Care Unit*).

Selain itu, Scotto et al (2009) juga mengevaluasi penggunaan penyumbat telinga (*Earplug*) pada pengalaman tidur untuk pasien yang sakit kritis menggunakan skala tidur VSH atau *Verran and Snyder-Halpern Sleep Scale* di Amerika Serikat. Mereka melaporkan bahwa penggunaan penyumbat telinga meningkatkan kualitas tidur pasien. Menurut Neyse et al (2011) pengaruh penyumbat telinga (*Earplug*) pada kualitas tidur pada 60 pasien dengan sindrom koroner akut yang dirawat di CCU dan menggunakan penyumbat telinga (*Earplug*) mengalami peningkatan kualitas tidur. Pemakaian *Eyemask dan Earplug* dapat dilakukan setiap malam selama pasien tidur. Menurut Demoule et al (2017) Durasi tidur lebih tinggi atau lebih panjang ketika pasien mengenakan *Earplug* atau penyumbat telinga sepanjang malam. Pasien yang mengenakan *Eyemask dan Earplug* lebih dari satu malam, memiliki jam tidur yang lebih lama dan kualitas tidur yang dirasakan lebih baik (Mohammad K, et al 2019)

### Efektivitas Terapi Dzikir

Terapi mendengarkan Dzikir Asmaul-Husna atau terapi murrotal terhadap kualitas tidur pasien ICU dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik pada pasien ICU. Menurut Wijaya (2009) Dzikir Asmaul-Husna merupakan salah satu musik dengan intensitas 50 desibel yang membawa pengaruh positif bagi pendengarnya. Dzikir Asmaul-Husna sebagai terapi yang diketahui dapat meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif dan sosial dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pasien ICU menjadi baik..Terapi mendengarkan dzikir dapat dilakukan setiap satu kali perhari dengan durasi 15 menit untuk meningkatkan kualitas tidur pasien ( Imardiani et al., 2019) . Mendengarkan Dzikir Asmaul-Husna terdapat juga faktor keyakinan. Berdasarkan mekanismenya, perambatan musik memiliki potensi untuk merespon perasaan pendengar melalui perubahan dari negatif ke positif, dan meningkatkan emosi gembira dan tenang.

Dengan demikian, penggunaan *Eyemask dan Earplug* serta terapi mendengarkan dzikir terbukti membawa dampak positif untuk kualitas tidur pasien. Terapi penggunaan *Eyemask dan Earplug* serta mendengarkan dzikir bisa di aplikasikan sebagai terapi pendukung pada pasien yang mengalami gangguan tidur selama dirawat di ruang perawatan intensif (ICU) sebelum diberikan tindakan perawatan medis, karena dapat memberikan efek nyaman dan sangat bermanfaat untuk kualitas tidur pasien ICU, karena waktu tidur yang lebih panjang dan durasi terbangun sedikit.

## KESIMPULAN

Berdasarkan beberapa penelitian tentang gangguan tidur, kualitas tidur dan efektivitas strategi peningkatan kualitas tidur pasien di ruang perawatan intensif (ICU) menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan salah satu permasalahan yang sering ditemukan di ruang perawatan intensif (ICU). Beberapa peneliti melakukan berbagai macam intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur seperti, pemakaian *Earplug* dan *Eyemask* dan terapi dzikir. Hasil menunjukkan bahwa pemakaian *Eyemask* atau masker mata , *Earplug* atau penyumbat telinga dan terapi mendengarkan dzikir dapat meningkatkan kualitas tidur. Namun, Pemakaian *Earplug* merupakan teknik yang paling efektif

untuk meningkatkan tidur karena pemakaian *Earplug* dapat mengurangi kebisingan yang relatif efektif di ruang perawatan intensif (ICU). Saran untuk peneliti selanjutnya adalah perlu dilakukan penelitian terkait keefektifan pemakaian *Eyemask dan Earplug* yang dikombinasikan dengan terapi mendengarkan dzikir.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arttaweikjkul, P., Reutrakul, S., Muntham, D., & Chirakalwasan, N. (2020). Effect of Nighttime Earplugs and Eye Masks on Sleep Quality in Intensive Care Unit Patients. *Indian journal of critical care medicine : peer-reviewed, official publication of Indian Society of Critical Care Medicine*, 24(1), 6–10.
- Bani Younis, M. K., Hayajneh, F. A., & Alduraiddi, H. (2019). Effectiveness of using eye mask and earplugs on sleep length and quality among intensive care patients: A quasi-experimental study. *International Journal of Nursing Practice*, e12740.
- Demoule, A., Carreira, S., Lavault, S., Pallanca, O., Morawiec, E., Mayaux, J., Similowski, T. (2017). Impact of earplugs and eye mask on sleep in critically ill patients: a prospective randomized study. *Critical Care*, 21(1). doi:10.1186/s13054-017-1865-0
- Hajiri, F., Pujiastuti, S., & Siswanto, J. (2019). Terapi Murottal dengan Akupresur terhadap Tingkat Kecemasan dan Kadar Gula Darah pada Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 146-159
- Hu RF, Jiang XY, Zeng YM, Chen XY, Zhang YH (2010) Effects of earplugs and eye masks on nocturnal sleep, melatonin and cortisol in a simulated intensive care unit environment. *Crit Care* 14(2): R66
- Imardiani., Ayu Nopita Sari .,Windy Astuti C.N (2019) Pengaruh Terapi Dzikir Asmaul- Husna Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Intensif di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang. Volume 7, Nomor 2, Desember 2019
- Koo YJ, Koh HJ (2008) [Effects of eye protective device and ear protective device application on sleep disorder with coronary disease patients in CCU.] *Taehan Kanho Hakhoe Chi* 38(4): 582-92
- Kuswandari, R. P. (2016). *Pengaruh Dzikir Untuk Mengurangi Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea (Sc)* (Doctoral Dissertation, Fkik Umy).
- Locihová, H., Axmann, K., Padyšáková, H., & Fejfar, J. (2017). Effect of the use of earplugs and eye mask on the quality of sleep in intensive care patients: a systematic review. *Journal of Sleep Research*, 27(3), e12607.
- Mahan ST, Harris MS, Lierhaus AM, et al. Noise reduction to reduce patient anxiety during cast removal. *Orthop Nurs* 2017; 4: 271–278.
- Malan, M. S., Hemmings, S. M. J., Seedat, S. (2013). Big Effects of Small RNAs: a Review of Micromnas in Anxiety. *Molecular Neurobiology*, 47(2), 726-39. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23150170>
- Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, The PRISMA Group (2009)
- Maryana, and Umi Istianah, (2016) *Pengaruh Therapy Spiritual Tauziah terhadap Kualitas Tidur Pasien di Unit Perawatan Kritis (ICU) RSUD Sleman Yogyakarta*.
- Mashayekhi, F., Rafiei, H., Arab, M., Abazari, F., & Ranjbar, H. (2013). *The effect of sleep quality on patients in a coronary care unit*. *British Journal of Cardiac Nursing*, 8(9), 443–447.
- Nashori, F. & Diana, R.R. (2005). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 2(2), 77-88.
- Neyse F, Daneshmandi M, Sadeghi Sharpe M, Ebadi A (2011) The effect of earplugs on sleep quality in patients with acute coronary syndrome. *Iran J Crit Care* 4(3): 127-34
- Richardson A, Allsop M, Coghill E, Turnock C (2007) Earplugs and eye masks: do they improve critical care patients' sleep? *Nurs Crit Care* 12(6): 278-86
- Scotto C J, McClusky C, Spillan S, Kimmel J (2009) Earplugs improve patients' subjective experience of sleep in critical care. *Nurs Crit Care* 14(4): 180-4

- Sweity, S., Finlay, A., Lees, C., Monk, A., Sherpa, T., & Wade, D. (2018). SleepSure: a pilot randomized-controlled trial to assess the effects of eye masks and earplugs on the quality of sleep for patients in hospital. *Clinical Rehabilitation*, 026921551880604.
- Wijaya, M. (2009). Analisis Perbandingan Spektral Musik Murottal dan Klasik Mozart.