

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 06 April 2026 sampai dengan 08 April 2026 mengenai penerapan terapi *ear plug* kombinasi *eye mask* untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) dengan gangguan pola tidur di ruang ICCU RSUD Dr. M. Yunus Kota Bengkulu. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penerapan *ear plug* kombinasi *eye mask* terhadap kualitas tidur pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) di ruang ICCU, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini berjumlah 2 orang pasien CHF yang dirawat di ruang ICCU. Responden pertama yaitu Tn. R berusia 57 tahun berjenis kelamin laki-laki, sedangkan responden kedua yaitu Ny. L berusia 54 tahun berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan hasil pengkajian, kedua responden mengalami gangguan kualitas tidur yang ditandai dengan sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari akibat sesak napas, tidur tidak nyenyak, merasa lelah saat bangun tidur, serta mengantuk pada siang hari. Skor awal kualitas tidur menggunakan *Richards-Campbell Sleep Questionnaire* (RSCQ) menunjukkan skor 42 pada Tn. R dan 46 pada Ny. L.
2. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan pada kedua responden adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan dan ketidaknyamanan fisik (sesak napas).
3. Penerapan intervensi keperawatan berupa penggunaan *ear plug* kombinasi *eye mask* dilakukan pada kedua responden selama 3 hari berturut-turut di ruang ICCU pada waktu tidur malam, yaitu mulai pukul 22.00 WIB hingga 05.00 WIB. Intervensi ini bertujuan untuk mengurangi gangguan

lingkungan berupa kebisingan dan pencahayaan yang dapat menghambat kualitas tidur pasien. Selama pelaksanaan tindakan, kedua responden dapat menggunakan *ear plug* dan *eye mask* dengan baik sesuai prosedur yang telah ditetapkan.

4. Kualitas tidur kedua responden mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi *ear plug* kombinasi *eye mask*. Pada Tn. R, skor RSCQ awal sebesar 42 (hari pertama) dan meningkat menjadi 82 (hari ketiga) Pada Ny. L, skor RSCQ awal sebesar 46 (hari pertama) dan meningkat menjadi 79 (hari ketiga).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit sebaiknya mempertimbangkan penggunaan *ear plug* dan *eye mask* sebagai salah satu cara sederhana untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pasien di ruang perawatan intensif seperti ICCU.

2. Bagi Perawat

Perawat dapat menerapkan terapi ini dalam asuhan keperawatan sehari-hari, terutama pada pasien yang mengalami gangguan tidur, agar pasien lebih nyaman saat istirahat.

3. Bagi Bidang Keperawatan/Kesehatan

Penelitian ini bisa dijadikan bahan tambahan dalam pengembangan tindakan keperawatan nonfarmakologis, khususnya untuk membantu mengatasi gangguan pola tidur pada pasien rawat inap.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden lebih banyak, waktu lebih lama, dan faktor lain yang

mempengaruhi tidur agar hasilnya lebih lengkap dan bisa digeneralisasikan.

