BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

ICCU adalah sebuah ruang di rumah sakit yang digunakan untuk perawatan khusus bagi pasien dengan gangguan jantung yang membutuhkan pemantauan intensif dan pengobatan berkelanjutan. Gejala seperti kelelahan, nyeri, dan sesak napas pada malam hari, suara monitor, kebisingan dari komunikasi staf, pencahayaan, keluhan nyeri, dan prosedur perawatan, yang terjadi lebih dari 50% di unit perawatan intensif. Gejala ini sering dialami oleh pasien di ICCU, yang kerap terbangun dari tidur akibat gejala tersebut, sehingga mengganggu tidur pasien (Sari, Hafifah, & Choiruna., 2021).

Lingkungan ruang rawat inap di ICCU sering menimbulkan ketidaknyamanan bagi pasien. Suasana yang intens, kondisi kesehatan yang serius, serta kebisingan dari peralatan medis sering memicu stres psikologis dan sosial. Stres ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental pasien, tetapi juga memperlambat proses pemulihan. Selain itu, gangguan tidur yang disebabkan oleh intervensi medis yang sering dilakukan dan kon disi lingkungan yang kurang kondusif turut memperburuk tingkat stres yang dialami pasien (Sari, Pramana & Fauzan., 2019).

Gangguan tidur pada pasien kritis di ruang *Intensive Care* dapat menyebabkan gangguan pada fungsi sistem kekebalan tubuh, penurunan kekuatan otot pernapasan inspirasi, gangguan metabolisme, disfungsi regulasi sistem saraf pusat, serta memengaruhi kondisi psikologis pasien, yang dapat memperpanjang durasi perawatan. Kualitas tidur yang buruk menjadi masalah kesehatan yang signifikan bagi pasien, dengan prevalensi gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada pasien kritis. Lingkungan di ruang perawatan intensif cenderung tidak nyaman secara fisik maupun psikologis bagi pasien. Pasien kritis umumnya mengalami perubahan fisiologis yang dapat memperburuk fungsi organ pasien.

World Heart Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2021, sekitar 18% populasi global mengalami masalah kesulitan tidur. Di

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Indonesia, prevalensi masalah tidur mencapai sekitar 10%, yang berarti sekitar 28 juta dari total 238 juta penduduk di negara ini mengalami gangguan tidur. Menurut laporan terbaru pada tahun 2023, gangguan tidur tetap menjadi masalah kesehatan global yang signifikan. Sekitar 45% populasi global mendapatkan kurang dari 7 jam tidur per malam yang direkomendasikan. Insomnia mempengaruhi sekitar 7-30% populasi global dan gangguan tidur seperti obstructive sleep apnea mempengaruhi setidaknya 936 juta orang dewasa di seluruh dunia.

Gangguan tidur sering kali terjadi akibat faktor lingkungan yang tidak kondusif, seperti kebisingan berlebih, pencahayaan yang tidak terkontrol, atau rutinitas medis yang mengganggu. Kebisingan, khususnya, menjadi salah satu penyebab utama karena dapat memengaruhi ritme tidur seseorang, baik dalam kondisi rumah sakit maupun di lingkungan lainnya. Menurut WHO (*World Heart Organization*) menetapkan tiga tingkatan kebisingan berdasarkan tingkat desibel (dB), yaitu: 1) Aman, dengan rentang 0-75 dB, 2) Ambang Batas Bahaya, dengan rentang 75-85 dB, dan 3) Bahaya, untuk kebisingan di atas 85 dB (Hamzah, Agriawan & Kadir., 2022).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

WHO menyarankan agar tingkat kebisingan di bangsal rumah sakit tidak lebih dari 35 dB pada siang hari dan 30 dB pada malam hari. Tingginya tingkat kebisingan di rumah sakit dapat berkontribusi pada stres dan memperlambat proses penyembuhan pasien. Kebisingan juga menjadi penyebab utama kurangnya tidur dan gangguan tidur pada pasienTingkat pencahayaan yang tinggi dapat mengganggu ritme sirkadian, yang berpengaruh pada perubahan metabolisme, pola tidur, dan fungsi kognitif, serta meningkatkan risiko terkena penyakit metabolik dan kardiovaskular (Nurlitasari & Hudiyawati., 2021).

Pasien yang terpapar cahaya berlebih di malam hari cenderung sulit tidur atau sering terbangun, yang dapat memperburuk kondisi mereka. Oleh karena itu, penerangan di ruang ICCU harus diatur sedemikian rupa agar mendukung kenyamanan pasien. Dalam penelitian Suwardianto & Sari (2020) menyatakan cahaya rendah yaitu (di bawah 100 lux), Cahaya sedang (100-499

lux), dan Cahaya sangat terang (500 lux atau lebih), idealnya, pencahayaan di ruang ICCU pada malam hari tidak lebih dari 10–30 lux untuk menciptakan suasana yang tenang.

Berdasarkan hasil penelitian di RSU PKU Muhammadiyah Gading melalui wawancara dengan 10 pasien, sebanyak 8 pasien mengungkapkan kesulitan tidur yang disebabkan oleh kebisingan alat medis, suara pasien lain, dan pencahayaan (Suparti & Widyaningsih, 2022). Berdasarkan data yang diperoleh dari ruang ICCU RSUD Dr. M. Yunus Kota Bengkulu tahun 2024, data 3 tahun terakhir periode Januari-Desember total pasien yang dirawat di ruang ICCU yaitu pada tahun 2021 sebanyak 701 pasien, tahun 2022 sebanyak 1.112 pasien, dan tahun 2023 sebanyak 1.228 pasien. Pada bulan Januari hingga Oktober 2024 didapatkan data sebanyak 1.112 pasien yang dirawat di ruangan ICCU dengan menggunakan *heart monitor*. Kondisi lingkungan sering kali menjadi salah satu alasan yang dilaporkan pasien terkait gangguan tidur yang mereka alami. Contohnya, intervensi keperawatan pada malam hari seperti pengukuran tanda-tanda vital (TTV) dan perawatan rutin, kebisingan akibat percakapan staf, alarm monitor, kunjungan, suara televisi dan telepon, serta pencahayaan yang tidak normal. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung tidur pasien diharapkan dapat mengurangi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur pasien selama perawatan di ICCU.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Secara teoritis, pengurangan kebisingan dan pencahayaan pada malam hari memang penting dilakukan, namun kenyataannya hal ini sulit dicapai di ICCU. Hal ini disebabkan oleh aktivitas tinggi yang mungkin diperlukan pada malam hari untuk memantau kondisi pasien yang sedang dirawat. Banyak perangkat medis dilengkapi dengan sistem alarm, termasuk monitor fisiologis di samping tempat tidur. Selain itu, demi alasan keamanan, volume kebisingan alarm tidak selalu dapat dimatikan atau dikurangi. Alat-alat tersebut penting untuk memastikan keselamatan pasien dan memantau kondisi medis secara terus-menerus. Beberapa di antaranya adalah mesin elektrokardiografi (EKG),

perangkat oksimetri nadi, serta monitor tekanan darah dan parameter vital lainnya (Wang, dkk 2023).

Berdasarkan telaah literatur, Nonfarmakologis adalah metode pengelolaan tanpa penggunaan obat-obatan. Secara etis dan legal, perawat di Indonesia memiliki kewenangan untuk melakukan tindakan dengan pendekatan nonfarmakologis. Terdapat berbagai intervensi nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kualitas tidur pasien di ruang ICCU (Suwardianto, 2020). Seperti terapi Dzikir, Foot Massase, Aromaterapi Lavender, dan penggunaan *Earplug* dan *Eye mask.*

Menurut hasil penelitian Rahmanti & Mulianda (2022), yang berjudul "The Use of *Earplug*s and *Eye mask*s *to Improve Sleep Quality of Patients* in the ICU". Intervensi penggunaan *earplug* dan *eye mask* dilakukan pada malam hari, mulai pukul 21.00 WIB hingga 05.00 WIB (7 jam). Pemberian intervensi kombinasi *earplug* dan *eye mask* selama 1-2 hari atau malam secara konsisten terbukti sangat signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur pasien di ruang ICU Rumah Sakit Bhakti Wira Tamtama Semarang. Hasil penelitian di dapatkan nilai p sebesar 0,000, yang artinya kombinasi penggunaan *earplug* dan *eye mask* dapat meningkatkan kualitas tidur. Terapi penggunaan *Earplug* dan *Eye mask* merupakan intervensi mandiri yang dapat dilakukan oleh pasien dengan mudah dan tidak memerlukan banyak waktu. Terapi ini juga tidak membutuhkan biaya besar, mudah diterapkan pada beberapa pasien secara bersamaan, serta dapat diterima dengan baik oleh tubuh pasien (Arttawejkul, dkk 2020).

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Berdasarkan hasil survey awal peneliti di RSUD M. Yunus Kota Bengkulu melalui observasi dan wawancara dengan 12 pasien, sebanyak 9 pasien mengungkapkan kesulitan tidur yang disebabkan oleh kebisingan alat medis, dan pencahayaan. Selama ini perawat di ICCU belum memberikan intervensi untuk membantu kualitas tidur pasien. Perawat fokus pada kesembuhan pasien namum belum memeperhatikan faktor lingkungan seperti kebisingan dan pencahayaan di Ruangan. Berdasarkan fakta-fakta yang diperoleh, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh

Pengaruh Penggunaan *Earplug* Dan *Eye mask* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Pasien di Ruang ICCU RSUD Dr. M. Yunus Kota Bengkulu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang serta fakta-fakta yang telah dijelaskan sebelumnya, masalah penelitian ini dapat dirumuskan "Apakah ada Pengaruh Penggunaan *Earplug* dan *Eye mask* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Pasien di Ruang ICCU RSUD Dr. M. Yunus Kota Bengkulu tahun 2025"?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Pengaruh Penggunaan *Earplug* dan *Eye mask* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Pasien di Ruang ICCU.

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, penggunaan obat-obatan, penerangan di ruang ICCU, dan suara di ruang ICCU

b. Diketahui kualitas tidur pada pasien dengan *heart monitor* di Ruang ICCU dari sebelum diberikan terapi *earplug* dan *eye mask* pada pasien

c. Diketahui kualitas tidur pada pasien dengan *heart monitor* di Ruang ICCU dari sesudah diberikan terapi *earplug* dan *eye mask* pada pasien

d. Diketahui pengaruh penggunaan *earplug* dan *eye mask* terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien dengan *heart monitor* di Ruang ICCU.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instalasi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini Memberikan informasi kepada rumah sakit dan tenaga kesehatan lainnya mengenai kualitas tidur pasien di ruang ICCU, sehingga dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan Untuk menambah wawasan dan materi pembelajaran terkait kualitas tidur pada pasien di ruang ICCU.

3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan sebagai informasi mengenai pengaruh penggunaan *Earplug* dan *Eye mask* terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien dengan *Heart monitor* diruang ICCU RSUD DR. M. Yunus Kota Bengkulu.

4. Bagi Masyarakat

Mendapatkan informasi mengenai pengaruh penggunaan *Earplug* dan *Eye mask* sebagai salah satu alternatif secara mandiri yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu