

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur adalah aktivitas pasif yang sangat diperlukan bagi kesehatan fisik dan mental manusia. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis tubuh yang harus terpenuhi, tidur berperan penting dalam fungsi sistem tubuh untuk memperbaiki atau memulihkan (Asmawi & Sugiarti, 2022). Tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis manusia yang berfungsi untuk proses pemulihan tubuh (Indrawan et al., 2022). Tidur merupakan kebutuhan yang diperlukan manusia untuk terjadinya pembentukan sel tubuh yang rusak (natural healing mechanism), memberikan waktu organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimia tubuh (Aziz & Warsono, 2022). Jadi tidur merupakan kebutuhan tubuh yang berfungsi untuk proses pemulihan tubuh dan untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan kimiawi tubuh. Manusia memerlukan tidur yang berkualitas agar sistem tubuh bekerja dengan baik.

Kualitas tidur adalah sesuatu yang dirasakan secara subjektif, berupa kemudahan bagi seseorang untuk tidur, kemampuan memelihara tidur, waktu tidur yang mencukupi, dan bangun tidur diawal. Beberapa hal yang dilaporkan berkaitan dengan kualitas tidur diantaranya perasaan gelisah di malam hari, perasaan cemas dan tegang, dan membutuhkan ketenangan saat mencoba untuk tidur (Mutarobin et al., 2019). Tidur yang berkualitas berhubungan dengan berbagai hasil positif seperti peningkatan kesehatan, kurang kantuk di

siang hari, kesejahteraan yang lebih besar dan fungsi psikologis yang lebih baik (Aziz & Warsono, 2022). Manusia dewasa memerlukan waktu berkisar antara 6-8 jam perhari untuk tidur begitupun orang yang sedang sakit.

Orang yang dalam keadaan sakit dan sedang mendapatkan perawatan di rumah sakit memerlukan tidur yang berkualitas untuk memperbaiki atau memulihkan fungsi sistem tubuh. Namun dalam keadaan sakit, pola tidur seseorang biasanya akan mengalami gangguan, sehingga perawat perlu berusaha untuk mencukupi ataupun memenuhi kebutuhan tidur tersebut (Widiyati et al., 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam keadaan tertidur, tubuh akan meningkatkan sistem imunitas tubuh melalui berbagai cara yang mana tidak terjadi ketika sedang dalam keadaan terjaga (Nugroho et al., 2022). Pasien yang dirawat di Rumah Sakit seringkali mengalami gangguan tidur terutama pasien yang sedang dalam kondisi kritis.

Pasien kritis yang di rawat di ruang ICU mengalami perubahan pola tidur yang dapat menurunkan kualitas tidur. Lingkungan di ruang intensive cenderung tidak bersahabat atau tidak menyenangkan bagi pasien baik secara fisik maupun psikologis. Lebih dari 60% pasien ICU di Polandia mengalami gangguan tidur atau kurang tidur selama dirawat di rumah sakit (Lewandowska et al., 2019). Hasil penelitian di RSUD K.M.R.T. Wongsonegoro menunjukan 65% responden yang dirawat di ICU mengalami gangguan tidur, sulit memulai untuk tidur dengan segera dan terjaga sepanjang hari selama dirawat di ICU (Nugroho et al., 2022). Pasien kritis yang menjalani perawatan di ICU, banyak yang mengalami gangguan tidur.

Penyebab gangguan tidur yang dialami pasien ICU antara lain akibat kebisingan, pencahayaan, intervensi yang diberikan serta penggunaan obat. Hasil penelitian di Amerika menunjukkan kebisingan memainkan peran penting dalam gangguan tidur (11,5 - 17% saat terbangun) (Wioletta Medrzycka, 2020). Hasil penelitian di ICU RSUD Tugurejo dan RSUD KRMT Wongsonegoro diperoleh bahwa aktivitas yang mengganggu tidur pasien ICU adalah suara bising dengan nilai mean 7,72, sementara untuk cahaya dan suhu yang dingin dengan nilai mean 5,12 dan 5,12 (Nugroho et al., 2022). Pasien yang menjalani perawatan di ICU dan mengalami gangguan tidur, umumnya menggunakan sedasi untuk menurunkan tingkat kegelisahan dan nyeri yang dapat mengganggu kebutuhan tidur pasien (Mutarobin et al., 2019). Masalah gangguan tidur pada pasien ICU tidak hanya dipengaruhi oleh perjalanan penyakit yang diderita pasien tetapi juga dari faktor eksternal pasien. Penting untuk melakukan penanganan agar masalah tidur pasien ICU dapat teratasi.

Penanganan dalam mengatasi masalah kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan terapi farmakologis yang memberikan efek cepat, namun jika digunakan dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek dalam waktu yang lama dapat menimbulkan efek toksisitas. Terapi tersebut juga bisa mengakibatkan terjadinya penurunan aliran darah, motilitas pencernaan serta penurunan fungsi ginjal dan efek samping lainnya seperti habituasi, mengantuk, lemas serta ketergantungan fisik dan psikologis yang terjadi pada gangguan tidur (Rachmawati, 2016). Terapi non farmakologi menjadi alternatif yang baik untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur, yaitu bisa

menerapkan beberapa terapi keperawatan yang bisa dilakukan secara mandiri salah satunya penggunaan *earplug* dan *eyemask*.

Earplug dan *eyemask* adalah suatu metode yang relevan dan logis menutup telinga dan masker penutup mata yang dapat digunakan untuk mencegah terbangunnya seseorang saat tidur yang diakibatkan oleh rangsangan eksternal. *Earplug* dan *eyemask* merupakan intervensi keperawatan yang dapat diterapkan untuk mengurangi gangguan tidur pasien (Mutarobin et al., 2019). Penelitian di Iran menunjukkan penggunaan *earplug* dan *eyemask* terhadap efektivitas tidur adalah positif, dan terdapat perbedaan yang signifikan ($P < 0,001$) antara malam perlakuan dan malam kontrol, dan juga pada masing-masing kelompok ($P < 0,001$) (Yazdannik et al., 2020). Hasil penelitian di Semarang menunjukkan penerapan *earplug* dan *eyemask* terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur pada pasien di ICU (Aziz & Warsono, 2022). Selain efektif penggunaan *earplug* dan *eyemask* juga dinilai lebih aman dan ekonomis untuk digunakan.

Pengkajian pasien berfokus pada pentingnya kualitas tidur bagi kesehatan fisik dan mental pasien, terutama bagi mereka yang dirawat di ICU (Intensive Care Unit). Pasien kritis di ICU sering mengalami gangguan tidur akibat lingkungan yang tidak mendukung, seperti kebisingan, pencahayaan, dan intervensi medis yang terus-menerus. Selain itu kondisi perjalanan penyakit juga mempengaruhi kualitas tidur pasien.

Pasien dalam penelitian ini mengalami kondisi medis emfisema subkutis. Emfisema subkutis adalah kondisi di mana udara masuk ke dalam

jaringan subkutan, sering kali sebagai akibat dari trauma atau komplikasi medis seperti ventilasi mekanik. Keberadaan udara di jaringan ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman, nyeri, dan perasaan kembung pada pasien, yang semuanya dapat mengganggu kualitas tidur. Selain itu, ketidaknyamanan fisik yang disebabkan oleh emfisema subkutis sering kali diperburuk dengan adanya kondisi medis yang mendasarinya, sehingga menyebabkan pasien mengalami gangguan tidur yang lebih serius (Wattanaruangrit & Choosakul, 2020). Tidur yang terganggu akan mempengaruhi proses penyembuhan dan pemulihan, yang penting untuk perbaikan kondisi pasien, khususnya mereka yang berada di ICU.

Oleh karena itu, berdasarkan pembahasan diatas peneliti tertarik untuk menulis laporan ilmiah akhir tentang Pengaruh Penggunaan *Earplug* dan *Eyemask* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Intensive Care Unit (ICU) RSUP Dr. M. Djamil Padang.

B. Tujuan

1. Tujuan umum

Memaparkan asuhan keperawatan pada pasien dengan penggunaan *earplug* dan *eyemask* terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien di ruangan Intensive Care Unit (ICU) RSUP Dr. M. Djamil Padang.

2. Tujuan khusus

- a. Memaparkan hasil pengkajian pada pasien dengan gangguan tidur di ruangan Intensive Care Unit (ICU) RSUP Dr. M. Djamil Padang.

- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan pada pasien dengan gangguan tidur di ruangan Intensive Care Unit (ICU) RSUP Dr. M. Djamil Padang.
- c. Menjelaskan implementasi penggunaan *earplug* dan *eyemask* pada pasien dengan gangguan tidur di ruangan Intensive Care Unit (ICU) RSUP Dr. M. Djamil Padang.
- d. Mengevaluasi asuhan keperawatan dengan penggunaan *earplug* dan *eyemask* pada pasien dengan gangguan tidur di ruangan Intensive Care Unit (ICU) RSUP Dr. M. Djamil Padang.

C. Manfaat

- a. Bagi profesi keperawatan

Hasil dari laporan akhir ilmiah ini diharapkan menjadi referensi dalam upaya meningkatkan manajemen asuhan keperawatan pada pasien ICU yang mengalami gangguan tidur dengan penggunaan *earplug* dan *eyemask*.

- b. Bagi rumah sakit

Hasil laporan akhir ilmiah ini diharapkan dapat menjadi alternatif dalam pemberian asuhan keperawatan khususnya pada pasien gangguan tidur dan penggunaan *earplug* dan *eyemask* terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien di ruangan Intensive Care Unit (ICU) RSUP Dr. M. Djamil Padang.

- c. Bagi instansi Pendidikan

Hasil laporan akhir ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi dan masukan dalam Menyusun asuhan keperawatan khususnya pada pasien gangguan tidur dan penggunaan *earplug* dan

eyemask terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien di ruangan Intensive Care Unit (ICU) RSUP Dr. M. Djamil Padang.

