

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURANG  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
Skripsi, September 2023

Soni Arifan Jaya

**PERBEDAAN *EYEMASK* DAN *EARPLUGS* TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PADA PASIEN POST OPERASI DI RSUD JEND. AHMAD YANI METRO  
TAHUN 2023**

xvi + 50 halaman, 10 tabel, dan 4 gambar

**ABSTRAK**

Tindakan pembedahan terdiri dari tiga fase yaitu pre operasi, intra operasi, dan post operasi. Pada pasien post operasi, ada beberapa masalah-masalah yang sering dijumpai pada pasien post operasi yang mempengaruhi istirahat tidur. Kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor psikologis, fisiologis, dan lingkungan. Dampak dari lingkungan yaitu intensitas tidur yang berkurang di pengaruhi misalnya seperti pencahayaan, kebisingan, dan suhu. Kebisingan dan cahaya terang dapat mengakibatkan gangguan psikologis dan fisiologis dalam suatu lingkungan yang sebaliknya sangat berperan terhadap pemulihan atau penyembuhan. Penanganan pada gangguan tidur dapat diatasi secara non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur salah satunya yaitu dengan menggunakan *earplugs* dan juga *eye mask*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan *eye mask* (penutup mata) dan *earplugs* (penyumbat telinga) terhadap kualitas tidur pasien di ruang rawat inap bedah RSUD Ahmad Yani Metro Tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy ekperimental* dengan menggunakan rancangan penelitian *non-equivalent control group design*. sampel berjumlah 62 responden. Penelitian dilaksanakan April-Mei 2023, dengan uji statistik menggunakan uji *paired sample t test*. Hasil penelitian didapatkan pada *p-value* 0.000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan *eye mask* dan *earplugs* terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro Tahun 2023. Peneliti menyarankan kepada pihak RSUD Jend. Ahmad Yani Metro dapat memasukkan program pemberian *Eyemask* dan *Earplugs* sebagai bagian dari eksperimen 1 keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan khususnya pada pasien post operasi.

Kata Kunci : *Eye Mask*, *Earplugs*, Kualitas Tidur

Referensi : 19 (2008-2022)

TANJUNGPOLYTECHNIC OF HEALTH  
TANJUNGPOLYTECHNIC SCHOOL OF NURSING  
APPLIED NURSING STUDY PROGRAM  
Script, September 2023

Soni Arifan Jaya

***DIFFERENCES IN EYEMASK AND EARPLUGS ON SLEEP QUALITY IN POST OPERATING PATIENTS AT JEND. AHMAD YANI METRO YEAR 2023***

xvi + 50 pages, 10 tables and 4 figures

**ABSTRACT**

*The surgical procedure consists of three phases, namely pre-operative, intra-operative and post-operative. In postoperative patients, there are several problems that are often found in postoperative patients that affect sleep rest. Sleep quality is influenced by psychological, physiological, and environmental factors. The impact of the environment, namely reduced sleep intensity, is influenced, for example, by lighting, noise, and temperature. Noise and bright light can cause psychological and physiological disturbances in an environment that otherwise contribute greatly to recovery or healing. Handling sleep disorders can be overcome non-pharmacologically which can be done to improve sleep quality, one of which is by using earplugs and eye masks. The purpose of this study was to determine the difference between eye masks and earplugs on sleep quality. patients in the surgical inpatient room of Ahmad Yani Metro Hospital in 2023. The research method used was this study using a quasi experimental research design using a non-equivalent control group study design. a sample of 62 respondents. The research was conducted April-May 2023, with statistical tests using the paired sample t test. The research results were obtained at a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). It can be concluded that there are differences between eye masks and earplugs on sleep quality in postoperative patients at Jend. Hospital. Ahmad Yani Metro in 2023. Researchers suggest that the Jend. Ahmad Yani Metro Hospital can include the Eyemask and Earplugs program as part of nursing interventions in providing nursing care, especially in postoperative patients.*

**Keywords** : Eye Mask, Earplugs. Quality of Sleep  
**Reference** :19 (2008-2022)