

**PENERAPAN *EARPLUG* DAN *EYEMASK* TERHADAP KUALITAS
TIDUR PASIEN HIPERTENSI DI DESA SOMAGEDE RT 03 RW 09
BANYUMAS**



KARYA TULIS ILMIAH

ADE ARRUM ROFIFAH

1711010011

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D3

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

2020

**PENERAPAN *EARPLUG* DAN *EYEMASK* TERHADAP KUALITAS
TIDUR PASIEN HIPERTENSI DI DESA SOMAGEDE RT 03 RW 09
BANYUMAS**



KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan D3**

ADE ARRUM ROFIFAH

1711010011

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D3
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

2020

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ade Arrum Rofifah
NIM : 1711010011
Program Studi : Keperawatan D3
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak kemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 16 Juni 2020

Yang membuat pernyataan



Ade Arrum Rofifah

HALAMAN PERSETUJUAN

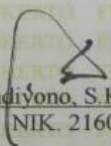
Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :

Nama : Ade Arrum Rofifah
NIM : 1711010011
Program Studi : Keperawatan D3
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Penerapan Earplug dan Eyemask Terhadap
Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di Desa Somagede
Rt 03 Rw 09 Banyumas

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 3 Juli 2020

PEMBIMBING


Ns. Endiyono, S.Kep., M.Kep
NIK. 2160385

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :

Nama : Ade Arrum Rofifah
NIM : 1711010011
Program Studi : Keperawatan D3
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Penerapan Earplug dan Eyemask Terhadap
Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di desa Somagede
Rt 03 Rw 09 Banyumas

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratanyang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan D3 pada Program Studi Keperawatan D3, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI :

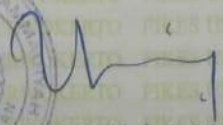
1. Penguji I : Ns Meida Laely Ramadani, MNS
NIK. 2160534
2. Penguji II : Ns. Asiandi, S.Kep., M.Sc
NIK. 2160153
3. Penguji III : Ns. Endiyono, S.Kep., M.Kep
NIK. 2160385

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 3 Juli 2020

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Dr. Ns. Umi Solikhah, S. Pd., M.Kep
NIK. 2160188

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan Judul Penerapan earplug dan eyemask terhadap kualitas tidur pasien. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Diploma pada Program Studi Keperawatan D3 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada masa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

- (1) Dr. Anjar Nugroho, M.S.I., M.H.I selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
- (2) Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan Karya Tulis Ilmiah;
- (3) Ns. Endiyono, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan D3 yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan Karya Tulis Ilmiah dan selaku dosen pembimbing yang telah mengantarkan menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini;
- (4) Ns. Meida Laely Ramdani, MNS., yang telah memberikan berbagai masukan dari penguji I kelayakan sebagai Ahli Madya Keperawatan D3;
- (5) Ns. Asiandi, S.Kep., M.Sc., yang telah memberikan berbagai masukan dari penguji II kelayakan sebagai Ahli Madya Keperawatn D3;
- (6) Seluruh karyawan dan staf Akademika yang telah membantu proses administrasi pengambilan tugas akhir (KTI) ini;

- (7) Bapak Pardi dan ibu Padmi serta saudara tercinta yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik material maupun moral
- (8) Kawan-kawan seperjuangan Keperawatan D3 angkatan 2019/2020 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Aamiin

Purwokerto, 16 Juni 2020



Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan kesempatan, kesehatan, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir jenjang pendidikan D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Semua yang telah penulis lakukan, penulis akan mempersembahkan karya tulis ilmiah ini dengan tulus kepada :

1. Allah *Subhanahu Wata'ala* yang telah memberikan ridho, rizki ilmu, kesabaran dan kemudahan dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini;
2. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan doa'a, memberikan kasih sayang yang tidak ada henti dan berjuang untuk saya kuliah di Universitas Muhammadiyah Purwokerto ini dan dorongan untuk terus maju demi menggapai cita-cita;
3. Saudara-saudaraku yang sudah banyak membantu dan telah memberikan semangat dan do'a;
4. Sahabat terdekat yang sudah memberikan motivasi, saran, dan kritik;
5. Seluruh teman-teman seperjuanganyang telah memberikan support, motivasi, saran, dan kritiknya.
6. Semua pihak yang telah membantu proses pembuatan dan penyelesaian Karya Tulis ini;

Akhir kata, semoga Allah *Subhanahu Wata'ala* memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis ni membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Aamiin

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai sivitas akademi Universitas Muhamadiyah Purwokerto dan demi pengembangan Ilmu Pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ade Arrum Rofifah
NIM : 1711010011
Program Studi : Keperawatan DIII
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : KTI

Menyetujui untuk Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas KTI saya yang berjudul "Penerapan Erplug dan Eyemask Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di Desa Somagede Rt 03 Rw 09 Banyumas".

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/mengalih informasikan, mengelola dalam bentuk pangkalan kata (database), merawat dan mempublikasikan KTI saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai Pemilik Hak Cipta.

Penulis ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada tanggal : 16 Juni 2020

METERAI TEMPEL
No. 374AHF537200346
6000
ENAM RIBU RUPIAH
Yang menyatakan,

Ade Arrum Rofifah

**THE APPLICATION OF EARPLUG AND EYE MASK TOWARDS
SLEEP QUALITY OP HIPERTENSION PATIENTS IN
SOMAGEDE VILLAGE RT 03 RW 09 BANYUMAS**

Ade Arrum Rofifah¹, Endiyono²

ABSTRACT

Background : Hypertension is a systemic increase of blood pressure that keeps going on for a long period of time. It also requires a long process to happen. Sleep becomes the most important part on the cycle of life and any disruption occurs during sleeping will affect the health. Applying earplug and an eye mask can be one relevant and logical way to prevent the disruption caused by the external factors.

Aim : to apply earplug and eye mask towards the sleep quality of hypertension patients in Somagede village Rt 03 Rw 09 Banyumas.

Method : This was descriptive research that involved 3 hypertension patients with sleep disruption as the sample. This research used a questionnaire of PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index).

Results : The results showed that patients had a different quality of sleep seen from the signs and symptoms. The questionnaire results showed that respondents 1, 2, and 3 had different sleep quality and blood pressure.

Conclusion : Three respondents had a bad quality of sleep with less than normal sleep frequency.

Keywords: Application of Earplug and Eye Mask, Sleep Quality, Hypertension.

**PENERAPAN *EARPLUG* DAN *EYEMASK* TERHADAP KUALITAS
TIDUR PASIEN HIPERTENSI DI DESA SOMAGEDE RT 03 RW 09
BANYUMAS**

Ade Arrum Rofifah¹, Endiyono²

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah di arteri yang bersifat sistemik dan berlangsung terus-menerus untuk jangka waktu yang lama. Hipertensi tidak terjadi tiba-tiba, melainkan melalui proses yang berlangsung cukup lama. Tidur menjadi bagian penting pada siklus kehidupan dan setiap gangguan yang terjadi pada saat tidur akan berdampak pada kesehatan. Earplug dan Eye Mask adalah suatu cara yang relevan dan logis menutup telinga dan masker penutup mata yang dapat digunakan untuk mencegah terbangunnya saat tidur yang disebabkan oleh rangsangan eksternal.

Tujuan : Untuk mengimplementasikan tindakan Penerapan Earplug dan Eyemask Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di Desa Somagede Rt 03 Rw 09 Banyumas.

Metode : Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 3 orang pasien yang terkena hipertensi dan gangguan kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan penerapan earplug dan eyemask terhadap peningkatan kualitas tidur pasien hipertensi di desa somagede dengan menggunakan kuesioner PSQI (The Pittsbrugh Sleep Quality Index).

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pasien di desa Somagede berbeda-beda dilihat dari tanda dan gejala yang dialami pasien dilihat dari hasil kuesioner menunjukkan bahwa responden 1, responden 2, dan responden 3 hasil yang diperoleh berbeda dan kualitas tidur pasien serta tekanan darah berbeda.

Kesimpulan : Didapatkan ketiga responden dengan penderita hipertensi mengalami kualitas tidur yang buruk dengan frekuensi tidur kurang dari batas normal.

Kata kunci : penerapan earplug dan eyemask, kualitas tidur, hipertensi

MOTTO

“Kecerdasan Bukan Penentu Kesuksesan

Tapi Kerja Keraslah

Yang Mampu Menentukan Kesuksesanmu

Yang Sebenarnya”



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT	xi
MOTTO	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengertian Tidur.....	11
B. Fisiologi Tidur	12
C. Tanda dan Gejala Gangguan Tidur.....	15
D. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	15
E. Klasifikasi Gangguan Tidur.....	17
F. Pengukuran Kualitas Tidur	19

G. Pengertian Hipertensi	21
H. Jenis-Jenis Hipertensi	22
I. Klasifikasi Hipertensi dan Gejala Hipertensi	23
J. Diagnosa Hipertensi	24
K. Patofisiologi Hipertensi	25
L. Faktor Resiko Hipertensi	27
M. Konsep Lansia Hipertensi.....	31
N. Eyemask dan Earplug.....	34
O. Bahan Earplug dan Eyemask	34
P. SOP Penggunaan Earplug dan Eyemask	35

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Rancangan Studi Kasus	37
B. Lokasi dan Waktu Studi	37
C. Subjek Studi Kasus	37
D. Fokus Studi	38
E. Definisi Oprasional	39
F. Instrumen Studi Kasus	40
G. Metode Pengumpulan Data	40
H. Analisa Data dan Penyajian Data.....	42
I. Etika Studi Kasus	42

BAB IV. HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Studi Kasus.....	44
B. Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gangguan Pola Tidur dan Hipertensi Pada Subjek Penelitian.....	45
C. Evaluasi Hasil Penerapan Earplug dan Eyemask Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi.....	48
D. Pembahasan.....	51
E. Pengkajian Subjek Penelitian Pasien di Desa Somagede.....	51
F. Penerapan Earplug dan Eyemask Terhadap Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Pada Pasien Hipertensi.....	52
G. Pengaruh Penerapan Earplug dan Eyemask Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di Desa Somagede.....	53
H. Keterbatasan.....	58

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 59
B. Saran..... 59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Definisi Oprasional.....	34
Tabel 3.1 Karakteristik Responden.....	39
Tabel 3.2 Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Pasien Hipertensi	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Kuesioner Kualitas Tidur

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Respondn

Lampiran 3 *Informed Consent*

Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 5 Lembar Bimbingan KTI

Lampiran 6 Lembar Perbaikan KTI

Lampiran 7 Lembar LDC

Lampiran 8 Dokumentasi

