

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung merupakan kondisi kesehatan yang memerlukan penanganan berkelanjutan. Kondisi-kondisi ini sering kali berdampak signifikan terhadap kualitas hidup penderita, termasuk menyebabkan gangguan tidur. Tidur yang tidak berkualitas dapat memperparah kondisi medis yang sudah ada serta meningkatkan risiko komplikasi, seperti stres, kelelahan, dan gangguan metabolik. Oleh sebab itu, pengelolaan penyakit kronis tidak hanya terbatas pada aspek fisik semata, tetapi juga mencakup aspek non-fisik seperti kualitas tidur, kesehatan psikologis, dan pengendalian stres, yang semuanya memegang peranan penting dalam proses penyembuhan dan pengendalian penyakit. Sebagai contoh, gangguan tidur dapat memperburuk gejala pada penderita penyakit seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung, karena kurang tidur dapat memengaruhi regulasi hormon, sistem imun, serta metabolisme tubuh. Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) merupakan program pemerintah Indonesia yang dirancang untuk membantu mengendalikan penyakit kronis secara efektif. Meski program ini terbukti membantu dalam mengelola kondisi kronis, kualitas tidur pasien masih menjadi tantangan yang belum sepenuhnya dapat diatasi (BPJS, 2014).

Menurut laporan *World Health Organization* bahwa hampir 70% kematian di seluruh dunia disebabkan oleh penyakit jantung, stroke, kanker, diabetes dan penyakit paru-paru kronis (WHO, 2023). Di Indonesia dengan jumlah total populasi 270,6 juta jiwa lebih dan sebanyak 1,386 juta jiwa mengalami kematian akibat penyakit tidak menular. Angka kejadian penyakit tidak menular di Indonesia meningkat jika dikomparasikan dengan tahun sebelumnya. Peningkatan ini mencakup prevalensi penyakit hipertensi yang meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%, Prevalensi stroke meningkat dari 7% menjadi 10,9%, prevalensi diabetes melitus yang meningkat dari 6,9% menjadi 8,5%, Prevalensi penyakit jantung di Indonesia, termasuk penyakit jantung koroner (PJK), mencapai 4,2% , serta

prevalensi penyakit hipertensi yang naik dari 7% menjadi 10,9% (SKI, 2023). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kotawaringin Barat, jumlah kasus penyakit kronis di beberapa puskesmas menunjukkan angka yang cukup tinggi. Puskesmas Mendawai jumlah penderita hipertensi tercatat sebanyak 1.186 kasus, diikuti oleh 606 kasus diabetes, 51 kasus penyakit jantung koroner, dan 36 kasus stroke. Dengan total 1.879 kasus penyakit kronis, Puskesmas Mendawai menempati urutan kedua dalam jumlah kasus penyakit kronis tertinggi di Kotawaringin Barat.

Puskesmas Arut Selatan terdapat 2.505 kasus hipertensi, 1.105 kasus diabetes tipe II, 111 kasus penyakit jantung koroner, dan 29 kasus stroke. Secara keseluruhan, total kasus penyakit kronis di Puskesmas Arut Selatan merupakan yang tertinggi di wilayah Kotawaringin Barat (Dinkes Kotawaringin Barat 2024).

Dalam konteks ini penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2, hipertensi dan stroke, kualitas tidur menjadi lebih krusial karena gangguan tidur dapat memperburuk kondisi medis yang sudah ada (Knutson et al, 2019). Program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) yang diinisiasi oleh bpjs kesehatan bertujuan meningkatkan kualitas hidup pasien secara menyeluruh, termasuk aspek kualitas tidur. Namun, pengaruh Prolanis terhadap kualitas tidur tidak selalu linear, melainkan dapat bersifat positif maupun negatif tergantung pada pelaksanaan program dan respon peserta.

Kualitas tidur memiliki peranan penting dalam menentukan status kesehatan serta mutu kehidupan seseorang. Faktor-faktor seperti usia, kondisi fisik, harga diri, pekerjaan, maupun pola makan yang kurang sehat, meskipun tidak selalu teridentifikasi secara langsung, turut memengaruhi kualitas tidur. Penurunan kualitas tidur sebenarnya merupakan bagian dari proses penuaan normal, baik terkait berkurangnya durasi maupun terganggunya konsolidasi tidur. Tidur yang tidak berkualitas sering dihubungkan dengan memburuknya kondisi kesehatan, meningkatnya risiko mortalitas, tingginya kebutuhan pelayanan kesehatan, lamanya masa rawat inap, serta peningkatan tekanan psikologis. Gangguan tidur secara khusus sangat erat kaitannya dengan kondisi psikologis seperti kecemasan

dan depresi, dimana durasi tidur menjadi prediktor utama munculnya kecemasan serta menjadi salah satu faktor penting dalam timbulnya depresi. Tekanan psikologis ini dapat menjadi mediator antara kualitas tidur dengan terjadinya penyakit kronis (Joko *et al.*, 2022).

Permasalahan kualitas tidur, termasuk gangguan pernapasan saat tidur dan insomnia, umum dijumpai pada berbagai kelompok populasi (Cox and Olatunji, 2020). Namun demikian, insomnia diketahui menjadi salah satu faktor dominan yang meningkatkan risiko masalah tidur dan berdampak buruk pada kualitas tidur (Li *et al.*, 2018; Yaremchuk, 2018). Pendekatan komplementer yang dilakukan bersamaan dengan terapi medis, seperti perbaikan gaya hidup, penggunaan herbal, latihan mind-body (yoga, tai chi), akupunktur, dan bekam, menjadi alternatif yang banyak diterapkan (Kemenkes RI, 2022).

Bekam, khususnya, dilaporkan dapat meningkatkan kualitas hidup melalui mekanisme fisiologis, dengan cara mengurangi rasa nyeri, menurunkan tekanan darah, memperbaiki pola tidur, serta mereduksi kecemasan (Setyawan & Hasnah, 2020). Penelitian lain juga menunjukkan adanya pengaruh positif terapi bekam terhadap kualitas tidur (Sirotujani Kusbaryanto, 2019). Penerapan bekam dapat memberikan kenyamanan yang berkontribusi dalam mengurangi gangguan tidur pada pasien, mencakup aspek fisiologis, psikologis, sosial, spiritual, lingkungan, hingga intervensi fisik.

Terapi bekam basah terbukti efektif memperbaiki kualitas tidur pada penderita hipertensi (Setyawan & Hasnah, 2020) yang ditandai dengan penurunan gejala sakit kepala setelah pemberian tindakan keperawatan berupa terapi bekam basah oleh tenaga kesehatan yang tersertifikasi (Benli *et al.*, 2018). Perbaikan kondisi psikologis pada pasien hipertensi setelah pemberian tindakan terapi bekam basah (Syahputra *et al.*, 2019). Selain itu, kondisi psikologis pasien hipertensi juga mengalami perbaikan setelah menjalani bekam basah, memperlihatkan efektivitas metode ini dalam asuhan keperawatan terkait gangguan pola tidur (Irawan & Ari, 2017).

Bekam merupakan teknik terapi yang dilakukan dengan cara mengeluarkan darah yang mengandung sisa metabolisme atau zat beracun dan oksidan melalui permukaan kulit. Prosedur bekam basah umumnya dianggap lebih ampuh dalam menangani berbagai kondisi kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan gangguan pada sistem vaskular. Sementara itu, bekam kering cenderung bermanfaat hanya untuk keluhan ringan, sedangkan bekam basah lebih direkomendasikan pada penyakit yang bersifat berat, akut, kronis, maupun degeneratif, seperti hipertensi. Dalam konteks hipertensi, bekam memiliki fungsi menurunkan aktivitas saraf simpatis serta membantu mengatur kadar hormon aldosteron dalam sistem saraf. Proses ini kemudian memicu pelepasan enzim-enzim yang berperan dalam sistem renin-angiotensin sehingga mampu mengurangi volume darah. Selain itu, terapi ini juga meningkatkan produksi oksida nitrat yang berfungsi melebarkan pembuluh darah (vasodilatasi), sehingga pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah (Widada et al, 2019).

Bekam terbukti mampu memperbaiki kualitas tidur, yang ditunjukkan melalui peningkatan rata-rata durasi tidur harian. Sebelum intervensi (pretest), rata-rata waktu tidur peserta tercatat 4,45 jam per hari, sedangkan setelah intervensi (posttest) meningkat menjadi 5,82 jam per hari, sehingga terdapat kenaikan sekitar 1,37 jam per hari. Temuan ini diperkuat oleh sejumlah penelitian yang menunjukkan bahwa terapi bekam basah dapat memengaruhi kualitas serta pola tidur pada pasien hipertensi. Mekanismenya antara lain berkaitan dengan pelepasan serotonin oleh trombosit yang tertarik ke area inflamasi. Serotonin sendiri memiliki peran penting dalam mengatur nafsu makan, suasana hati, kualitas tidur, serta kontraksi otot. Sebagai neurotransmitter monoamina yang disintesis oleh neuron serotonergik di sistem saraf pusat, serotonin juga memiliki efek vasodilator maupun vasokonstriktor, bergantung pada lokasi pelepasannya (Ismail, 2020)

Terapi bekam diketahui dapat memberikan efek relaksasi pada otot yang diikuti dengan rasa nyaman pada pasien, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas tidurnya. Temuan ini juga konsisten dengan konsep "*Pain Gate Theory*"

yang menjelaskan mekanisme pengurangan rasa nyeri, sehingga keluhan nyeri yang sebelumnya mengganggu tidur dapat diminimalkan. Selain itu, hal ini diperkuat oleh teori kenyamanan yang dikemukakan oleh Katherine Kolcaba. Dalam kerangka teorinya, Kolcaba menyatakan bahwa rasa nyeri dan kualitas tidur termasuk dalam domain kebutuhan kenyamanan, dimana intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan kenyamanan dirancang secara spesifik guna memenuhi kebutuhan pasien yang mencakup dimensi fisiologis, psikologis, sosial, spiritual, maupun lingkungan (AlBedah et al., 2019).

Terapi bekam dapat memicu pelepasan hormon endorfin. Hormon ini memberikan sensasi relaksasi serta kesegaran pada seluruh tubuh, sehingga kondisi rileks yang tercipta akan menurunkan rangsangan menuju sistem aktivasi retikular (SAR), yakni bagian batang otak atas yang berperan dalam menjaga kewaspadaan dan kondisi terjaga. Dalam keadaan ini, kontrol akan dialihkan ke area batang otak lain yang dikenal sebagai *bulbar synchronizing region* (BSR), yang memiliki fungsi berlawanan dengan SAR, sehingga dapat memfasilitasi proses tidur dan pada akhirnya meningkatkan kualitas tidur (Sirotujani & Kusbaryanto, 2019).

Peningkatan kualitas tidur ini juga terkait dengan proses pengeluaran darah beserta racun melalui terapi bekam, yang berdampak pada otot menjadi lebih rileks serta tubuh terasa lebih segar dan santai. Keadaan tubuh yang relaks tersebut memunculkan rasa nyaman, sehingga mempermudah individu dalam memenuhi kebutuhan tidurnya. Dalam kondisi relaksasi optimal, sel-sel tubuh dapat beregenerasi, proses penyembuhan alami berjalan dengan baik, produksi hormon menjadi seimbang, dan pikiran pun mengalami penyegaran. Hal ini secara keseluruhan akan mendukung tercapainya kebutuhan tidur yang memadai (Sirotujani & Kusbaryanto, 2019). Dengan kata lain, terapi bekam berkontribusi dalam menciptakan relaksasi tubuh, yang pada gilirannya menghadirkan rasa nyaman sehingga memperlancar pemenuhan kebutuhan tidur. Dalam keadaan santai semacam ini, seluruh sel tubuh melakukan perbaikan, keseimbangan

hormonal terjaga, serta proses penyegaran mental berlangsung, yang bersama-sama mendukung peningkatan kualitas tidur.

Menurut Hasil Penelitian Dari Livia Amelial & Purnama (2023) Pengaruh Terapi Bekam terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Pasca Stroke terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum (*pretest*) intervensi terapi bekam dan setelah (*posttest*) intervensi. Sehingga *p*-valuenya lebih kecil dari $\alpha < 0,05$, yang berarti H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi bekam terhadap kualitas tidur pada pasien pascastroke.

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) merupakan inisiatif yang dicanangkan oleh pemerintah Indonesia untuk menangani penyakit kronis dengan pendekatan yang telah terbukti efektif dalam membantu pengendalian kondisi tersebut. Meskipun demikian, kualitas tidur pada pasien dengan penyakit kronis masih menjadi tantangan yang belum sepenuhnya teratasi.

Data dari Puskesmas Arut Selatan menunjukkan bahwa kegiatan kunjungan Prolanis di Posbindu Kali Arut melibatkan 52 peserta. Hasil wawancara yang dilakukan pada 21 November 2024 terhadap 10 pasien Prolanis mengungkapkan bahwa sebagian besar mengalami gangguan tidur di malam hari, dengan rincian 3 orang mengeluhkan nyeri, sedangkan 7 lainnya merasa gelisah saat malam. Kondisi ini menyebabkan rasa lelah dan kantuk berlebih pada siang hari, yang akhirnya mengganggu aktivitas mereka. Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan intervensi dengan pendekatan yang tepat, salah satunya melalui kajian mengenai pengaruh terapi bekam basah terhadap kualitas tidur pada pasien penyakit kronis (Prolanis).

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana terapi bekam dapat mempengaruhi kualitas tidur pasien yang terdaftar dalam program Prolanis di Puskesmas Kabupaten Kotawaringin Barat. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi tenaga medis dalam pengelolaan kesehatan pasien serta menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut di bidang terapi komplementer.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada “Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) di Puskesmas Kabupaten Kotawaringin Barat Provinsi Kalimantan Tengah”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menelaah sejauh mana terapi bekam basah berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien yang tergabung dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Kotawaringin Barat, Provinsi Kalimantan Tengah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Kualitas Tidur Sebelum Terapi Bekam Basah Pasien Program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) di Puskesmas Kabupaten Kotawaringin Barat Provinsi Kalimantan Tengah.
- b. Mengidentifikasi Kualitas Tidur Sesudah Terapi Bekam Basah Pasien Program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) di Puskesmas Kabupaten Kotawaringin Barat Provinsi Kalimantan Tengah.
- c. Menganalisis Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Kualitas Tidur Pasien (Prolanis) di Puskesmas Arut Selatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menyajikan informasi yang berguna serta menjadi referensi awal bagi studi-studi lanjutan yang meneliti mengenai efektivitas terapi bekam terhadap kualitas tidur pada pasien yang mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas wilayah Kabupaten Kotawaringin Barat, Provinsi Kalimantan Tengah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Diharapkan menjadi sumber referensi manfaat bagi kampus. penelitian ini dapat menjadi acuan dalam penerapan terapi bekam basah sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur pada peserta Prolanis, khususnya yang mengalami penyakit kronis.

b. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan memberikan informasi kepada masyarakat akan manfaat dampak bekam basah terhadap kualitas tidur. Dari hasil penelitian ini dapat digunakan oleh fasilitas kesehatan, seperti Puskesmas atau klinik Prolanis.

c. Bagi Responden

Diharapkan terapi bekam basah dapat merasakan manfaat langsung berupa peningkatan kualitas tidur dan menjadi sumber informasi dalam penelitian ini bersifat alami, relatif aman, dan minim efek samping, sehingga memberikan pengalaman terapi yang positif bagi responden.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan landasan awal bagi peneliti untuk melakukan studi lanjutan dengan sampel yang lebih besar

atau metode yang berbeda dan sebagai pembanding rujukan variabel bekam dan kualitas tidur.



E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian

No	Nama Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1	Livia Amelia, Dan Purnama Tahun 2023	Efek Terapi Bekam pada Kualitas Tidur di Pasca Stroke Pasien	Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan kuasi dengan desain pre-test post-test kelompok satu selama 2 minggu tanpa ada kelompok kontrol dengan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Penelitian ini merupakan desain kuasi-eksperimental dengan total 15 responden di BRC Cianjur, sampel diambil dengan purposive sampling berdasarkan skrining awal kualitas tidur.	Setelah 2 minggu pengobatan, responden menunjukkan peningkatan kemampuan tidurnya, rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan kecerdasan yaitu 9.200, dan nilai rata-rata sel yang diberikan kecerdasan yaitu 3.733. Hasil uji efek diperoleh nilai $p < 0,001$ dan hasil ukuran efek sebesar 3,42 dan diperoleh Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum kecerdasan diberikan dan kualitas tidur setelah kecerdasan diberikan.	Populasi: 15 Responden Judul ; Terapi bekam pada kualitas tidur pasca stroke.

2	Ade Sucipto, Sri Rahayu, Jemy Iskandar Tahun 2023	Bekam (Al Hijamah) Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah, Meningkatkan Pola Tidur Bagi Penderita Hipertensi	Populasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pasien hipertensi yang menjalani pengobatan di puskesmas. Sebelum diberikan terapi bekam, terlebih dahulu dilakukan pengukuran tekanan darah serta kualitas tidur penderita hipertensi (pre-test). Setelah itu, dilakukan tindakan bekam, kemudian pada hari berikutnya pasien kembali diperiksa untuk mengukur ulang tekanan darah dan pola tidurnya (post-test). Kegiatan ini melibatkan sebanyak 22 pasien hipertensi yang sebelumnya telah berobat di Puskesmas Arut Selatan. Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, masyarakat dapat langsung	Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, masyarakat dapat langsung merasakan perubahan pada tekanan darah dan pola tidurnya. Adapun titik bekam yang dianjurkan dalam kegiatan ini berjumlah lima, yaitu titik Al-Akhda'ain, Al-Katifain, Al-Kaahil, Azh-Zhahrul A'la, serta Al-Qathanul Alawi.	Populasi: 22 Responden Judul: Sebagai Meningkatkan tekanan darah dan pola tidur.
---	---	--	--	---	---

			merasakan perubahan pada tekanan darah maupun pola tidurnya.		
3	Ferdiansyah Sirotujani , Kusbaryanto, Falasifah Ani Yuniarti Tahun 2019	Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Low Back Pain (LBP)	Penelitian ini menerapkan metode quasi experiment dengan desain pre-test-post test control group. Sampel diperoleh melalui teknik accidental sampling, melibatkan 34 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah VAS dan PSQI. Analisis univariat ditampilkan dalam tabel distribusi frekuensi, sedangkan analisis	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada skala nyeri dan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada skala nyeri maupun kualitas tidur, dengan p-value masing-masing sebesar 0,188 dan 0,216 ($p > 0,05$).	Sampel : 34 responden Judul : Skala Nyeri Desain : Two Group Pretest- Posttest

bivariat dilakukan menggunakan uji paired t-test.

4	Mia Audina, Dian Wahyuni, Putri Widita Muharyani, Khairul Latifin, Dan Eka Yulia Fitri Tahun 2020	Bekam Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Stroke	Desain yang digunakan Pra Eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah semua penderita stroke yang melakukan homecare bekam dari Rumah Bekam "IS" sebanyak 19 responden dan diberikan kuesioner PSQI.	Hasil penelitian menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan terapi bekam terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien stroke. Temuan ini mengimplikasikan bahwa terapi bekam dapat menjadi alternatif yang efektif dalam memperbaiki kualitas tidur penderita stroke. Oleh karena itu, diharapkan tenaga keperawatan mampu mengaplikasikan terapi komplementer berupa bekam	Metode: Pre Experimenta Judul: Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasca Stroke Populasi :19 Responden
---	--	---	--	--	---

				serta turut menyosialisasikan manfaatnya kepada pasien stroke secara lebih luas	
5	Ni Putu Oppy Hendrawati, Aris Setyawan, Made Moh. Yanuar Saifudin, Dian Nur Adkhana Sari Tahun	Hijamah Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi	Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi experiment dengan rancangan control group pre-test post-test design. Teknik random sampling diterapkan dalam pemilihan sampel sebanyak 32 responden yang kemudian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Proses pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), alat pengukur tekanan darah, serta perangkat terapi bekam.	Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test. Hasil uji menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam kualitas tidur pasien hipertensi sebelum dan sesudah menerima terapi bekam pada kelompok intervensi, yang ditunjukkan oleh nilai p-value yang bermakna	Metode: Rendom Sampling Desain: Two group Pre-post Sampel; 32

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Waktu Dan Lokasi Penelitian

1. Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Arut selatan Kabupaten Kotawaringin Barat Provinsi Kalimantan Tengah.

2. Waktu Penelitian

Pengambilan data Penelitian dilakukan selama 13-30 Mei 2025.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu strategi yang dirancang untuk mengidentifikasi permasalahan secara sistematis sebelum proses pengumpulan data dilakukan, sekaligus menentukan kerangka pelaksanaan penelitian yang sesuai (Nursalam, 2017). Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif analitik, menggunakan metode pre-eksperimental berupa one-group pretest-posttest design. Dalam model ini, kualitas tidur responden dinilai sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa terapi bekam basah, tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembanding (Nursalam, 2017).

Group	Pretest	Perlakuan	Posttest
Pre Eksperiment:	O ₁	X	O ₂

Tabel 4.1 Rencana Metode Penelitian

Keterangan

Eksperimen: Merupakan responden Program Prolanis dan Kualitas Tidur.

O₁ : Melakukan pengukuran kualitas tidur sebelum dilakukan pemberian Bekam Basah.

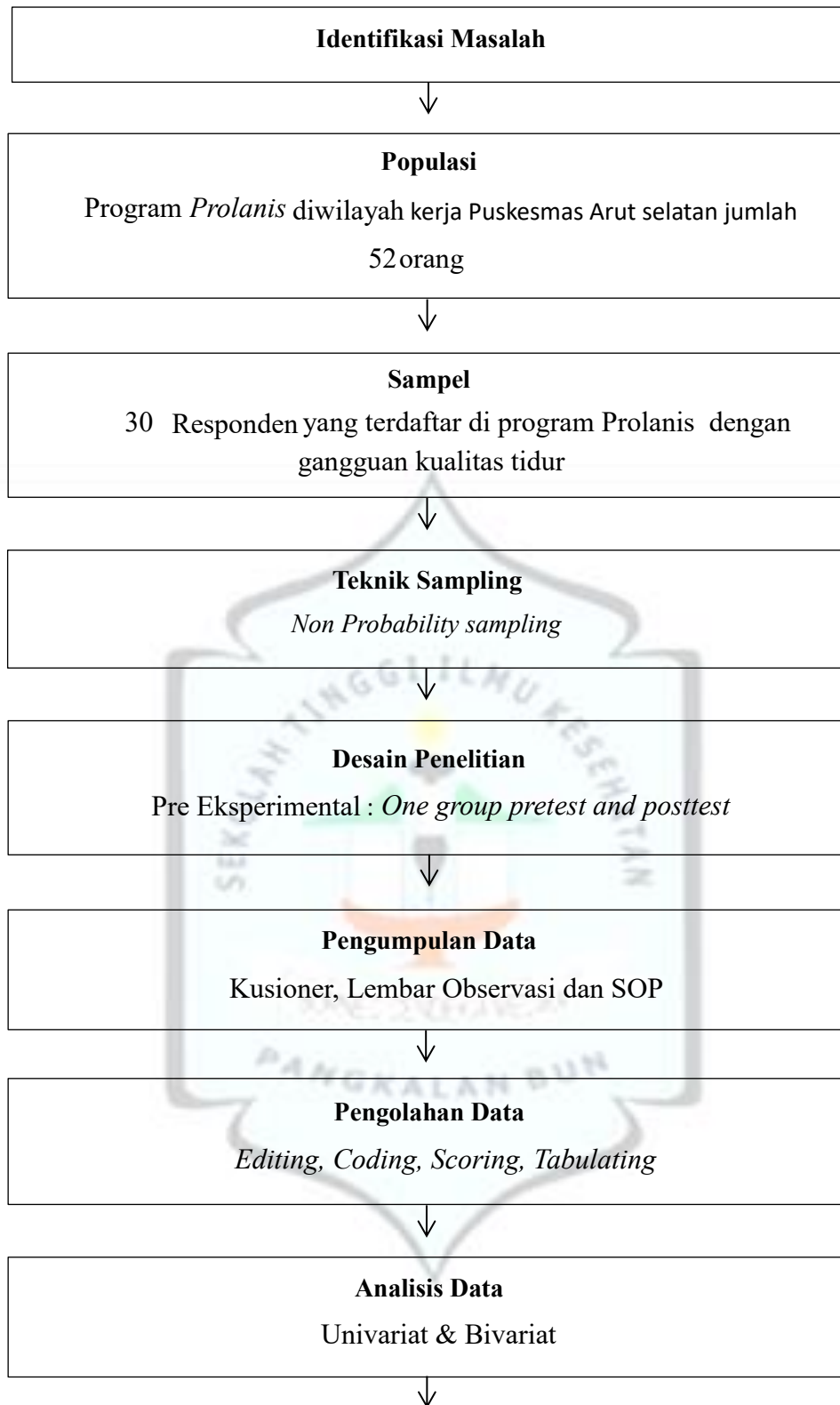
O₂ : Melakukan pengukuran kualitas tidur sesudah dilakukan pemberian bekam basah pada kelompok eksperimen.

X : Pemberian Bekam Basah

C. Kerangka Kerja

Kerangka kerja merupakan langkah-langkah dalam aktivitas ilmiah, mulai dari penetapan populasi, sampel, dan seterusnya, yaitu kegiatan sejak awal dilaksanakannya penelitian (Nursalam, 2017).

Adapun kerangka kerja penelitian ini tertera pada gambar 4.1.



Hasil dan Kesimpulan

Gambar 4. 1 Kerangka kerja Pengaruh Bekam Basah Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Penyakit Kronis (Prolanis) Di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan. Hasil analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan adanya

pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai *p-value* sebesar 0.000 ($p \leq 0.05$). Hal ini mengindikasikan bahwa bekam basah efektif dalam meningkatkan kualitas tidur.

D. Populasi, Sampel dan Sampling Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2021), populasi adalah wilayah generalisasi yang mencakup obyek atau subyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari guna menarik kesimpulan. Keberadaan populasi memudahkan penentuan jumlah sampel dari populasi dan membatasi ruang lingkup generalisasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita penyakit kronis terkait kualitas tidur di wilayah kerja Puskesmas Arut Selatan, berjumlah 52 responden.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2021) bahwa "sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi." Jika populasi dalam penelitian besar dan sulit dipelajari secara keseluruhan karena keterbatasan dana, tenaga, atau waktu, peneliti dapat memanfaatkan sampel yang diambil dari populasi tersebut.

Semple yang diambil dari penelitian ini ditentukan dengan rumus slovin:

$$\begin{aligned}
 N &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\
 &= \frac{52}{1 + 52 (0,1)^2} \\
 &= \frac{52}{52 (0.01) + 1} \\
 &= 1,52 \\
 &= \frac{52}{1,52} = 34
 \end{aligned}$$

Keterangan : n = Jumlah Sample

N = Jumlah Populasi

E = Batas ketelitian yang di ambil (0,1)

Berdasarkan perhitungan rumus slovin memberikan sampel yang cukup besar (sekitar 34), tetapi sampel minimal yang diperlukan untuk penelitian one group adalah 30. Dalam konteks Penelitian pre eksperimen one group, sampel minimal disarankan adalah 30 responden. Ini adalah jumlah minimum yang cukup untuk memberikan hasil yang signifikan dalam analisis statistik.

3. Sampling

Pengambilan sampel adalah proses memilih sebagian kecil dari populasi yang dapat merepresentasikan keseluruhan populasi. Untuk memperoleh sampel yang benar-benar mencerminkan seluruh subjek penelitian, digunakan berbagai metode pengambilan sampel. Salah satunya adalah *non-probability sampling*, yaitu suatu metode yang tidak memberikan peluang yang setara bagi setiap elemen atau anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel (Sugiyono, 2021).

Dalam penelitian ini diterapkan teknik *purposive sampling*, yaitu metode pemilihan sampel berdasarkan kriteria khusus yang telah ditentukan oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2021), *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari populasi dengan mempertimbangkan tujuan tertentu, sehingga individu atau objek yang terpilih mampu merepresentasikan karakteristik populasi sesuai kebutuhan penelitian. Teknik ini dilakukan dengan dasar pertimbangan dan seleksi khusus terhadap subjek yang dianggap relevan. Dengan kriteria:

a. Inklusi:

- 1) Responden berusia diatas 18 tahun
- 2) Responden bersedia mengikuti penelitian
- 3) Responden di puskesmas arut selatan
- 4) Responden laki-laki dan perempuan penderita Penyakit Kronis

b. Eksklusi:

- 1) Responden mengkonsumsi obat tidur
- 2) Responden mengkonsumsi obat pengencer darah
- 3) Responden tidak bersedia mengikuti penelitian
- 4) Responden yang memiliki kondisi/penyakit kontraindikasi

E. Identifikasi Dan Definisi Operasional Variabel

1. Identifikasi Variabel

Variabel berfungsi sebagai alat dalam proses pengukuran maupun manipulasi dalam sebuah penelitian (Nursalam, 2016). Dalam studi ini, terdapat dua jenis variabel yang digunakan, yaitu:

a. Variabel Bebas (Variabel Independen)

Variabel independen adalah variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi faktor penyebab terhadap terjadinya perubahan pada variabel dependen (Sugiyono, 2021). Dalam konteks penelitian ini, variabel bebas yang diteliti adalah terapi bekam basah.

b. Variabel Terikat (Variabel Dependen)

Variabel dependen merupakan variabel yang terpengaruh atau menjadi akibat dari adanya variabel independen (Sugiyono, 2021). Dalam penelitian ini, variabel terikat yang diamati adalah kualitas tidur.

1. Identifikasi Definisi Operasional

Tabel 4. 2 Definisi Operasional

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil
1.	Variabel Independen: Bekam basah	Bekam Basah yaitu menghisap kulit, menyayat dan mengeluarkan darah atau udara dari permukaan kulit	Titik atau area tubuh terapi bekam	SOP Bekam basah	Durasi: Setiap sesi bekam basah berlangsung sekitar 30 menit	0:Dilakukan 1:Tidak dilakukan
No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil
2.	Variabel Dependen: Kualitas Tidur	Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang dapat terganggu akibat nyeri sendi pada penderita <i>gout arthritis</i> .	Melakukan pengukuran kualitas tidur	<i>Pittsburgh Sleep Quality Indeks</i>	Ordinal	Baik 5< Buruk 5>

F. Instrumen Penelitian

Prinsip dasar penelitian adalah pengukuran, sehingga dibutuhkan instrumen yang andal. Menurut Sugiyono (2021), instrumen penelitian merupakan alat untuk mengukur fenomena alam maupun sosial. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah lembar observasi kualitas tidur dengan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan SOP (Standar Operasional Prosedur) Terapi Bekam.

G. Pengumpulan Data dan Pengolahan Data

1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan proses pendekatan terhadap subjek sekaligus pengumpulan karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian. Langkah-langkahnya disesuaikan dengan rancangan penelitian dan jenis instrumen yang digunakan (Nursalam, 2020). Adapun prosedur dalam penelitian ini diawali dengan:

- a. Tentukan masalahnya dan serahkan judulnya kepada pembimbing,
- b. Mengurus surat perizinan studi pendahuluan dari kampus,
- c. Mengurus surat perizinan studi pendahuluan dari Dinas Kesehatan,
- d. Memberikan surat izin studi pendahuluan kepada kepala Puskesmas Mendawai,
- e. Melakukan studi pendahuluan,
- f. Menyusun penelitian,
- g. Menentukan kriteria calon responden,
- h. Menjelaskan kepada calon responden tentang tujuan penelitian, manfaat penelitian, prosedur penelitian dan apabila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani informed consent,
- i. Menjelaskan kontrak waktu penelitian pada responden yaitu sesuai waktu yang telah ditentukan,
- j. Lakukan pre-test pemeriksaan tingkat kualitas tidur pasien,
- k. Memberikan terapi bekam basah dengan SOP sebanyak 1x dengan waktu pemberian bekam selama 30 menit.
- l. Mengobservasi dengan cara melakukan pengukuran kualitas tidur menggunakan PSQI sesudah diberikan pemberian Terapi Bekam.

m. Menggunakan bantuan enumerator berjumlah 2 orang:

1) Kriteria enumerator :

- a) Mahasiswa prodi S1 Keperawatan,
- b) Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Bcm,
- c) Mahasiswa mampu menerapkan Standar Operasional Prosedur Terapi Bekam Basah.

2) Tugas enumerator :

- a) Mengkaji kualitas tidur,
- b) Mengisi angket dan menyimpulkan skor akhir kualitas tidur,
- c) Membantu dokumentasi.

n. Pengumpulan data dan setelah data terkumpul dilakukan Analisa data

2. Pengolahan Data

a. *Editing*

Data hasil wawancara, angket, atau observasi dari lokasi penelitian perlu melalui tahap pemeriksaan terlebih dahulu. Secara umum, editing merupakan proses untuk meninjau kembali keakuratan data yang telah dikumpulkan. Proses ini dapat dilakukan saat pengumpulan data berlangsung maupun setelah seluruh data terkumpul (Notoatmodjo, 2018).

b. *Coding*

Coding adalah pemberian kode pada data dimaksudkan untuk menterjemahkan data ke dalam kode-kode yang biasanya dalam bentuk angka, kata atau kalimat (Notoatmodjo, 2019). Coding dalam penelitian ini yaitu;

1) Data Umum

a) Karakteristik kelompok

Kode 1: Eksperimen

b) Umur

Kode 1 : 46-55 Lansia Awal

Kode 2 : 56-65 Lansia Akhir

Kode 3: >65 Manula

c) Jenis kelamin

Kode 1: Laki -laki

Kode 2: Perempuan

d) Terapi Farmakologi

Kode 1: Ya

Kode 2: Tidak

e) Pendidikan

Kode 1 : SD

Kode 2 : SMP

Kode 3 :SMA/SMK

Kode 4 :Diploma /S1 Sarjana

f) Pekerjaan

Kode 1 : Tidak Bekerja

Kode 2 : IRT

Kode 3 : Driver

Kode 4 : Pedagang

Kode 5 : Swasta

Kode 6 : Petani

g) Riwayat Penyakit

Kode 1: Hipertensi

Kode 2:Stroke

Kode 3:DM Tipe 2

Kode 4: Asma

2) Data Khusus

a) Karakteristik kualitas tidur

Kode 1: Baik

Kode 2: Buruk

c. Scoring

Pemberian skor dilakukan setelah peneliti menetapkan kode untuk setiap jawaban atau hasil observasi, sehingga setiap respons dari responden dapat dinilai dengan angka, termasuk menentukan skor terendah dan tertinggi (Arikunto, 2019). Dalam penelitian ini, tahap ini

mencakup pemberian nilai terhadap hasil pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah pelaksanaan eksperimen Terapi Bekam Basah:

1) Kualitas tidur

Baik: ≤ 5

Buruk: > 5

d. Tabulating

Penyajian data secara sistematis dalam baris dan kolom dikenal sebagai tabulasi. Melalui bentuk tabel, berbagai variabel dari hasil observasi, survei, atau penelitian dapat disajikan secara bersamaan sehingga informasi menjadi lebih mudah dipahami dan dianalisis. Penjelasan ini dikemukakan oleh Notoatmodjo (2018).

H. Analisa Data

1. Analisis Univariat

Menurut Wulandari (2019), analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel dalam penelitian. Umumnya, analisis ini menyajikan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel. Dalam penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik variabel terikat, yaitu perubahan kualitas tidur pada penderita penyakit kronis. Kategori kualitas tidur sebelum intervensi adalah:

0 = sangat baik,

1 = cukup baik,

2 = agak buruk, dan

3 = sangat buruk.

Sementara itu, setelah intervensi, diharapkan terjadi perbaikan skor dari buruk (> 5) menjadi baik (≤ 5).

Hasil analisa data akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi katagori dan persentase. Adapun data yang ditampilkan adalah kategori dan persentase menurut (Arikunto,2010).

Tabel 4.3 Katagori Persentase

Presentase	Kategori
0%	Tidak satupun
1%-30%	Sebagian besar
31%-49%	Hampir seluruhnya
50%	Separuhnya
51%-80%	Sebagian besar
81%-99%	Hampir seluruhnya
100%	Seluruhnya

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan setelah analisis univariat, yang sebelumnya bertujuan untuk mengetahui karakteristik atau distribusi masing-masing variabel (Wulandari,2019). Melalui analisis bivariat ini, dapat dilihat adanya pengaruh terapi bekam basah terhadap kualitas tidur pasien dengan penyakit kronis (PROLANIS) di wilayah kerja Puskesmas Arsel. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test, diperoleh p-value sebesar 0.000 ($p \leq 0.05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Dengan demikian, terapi bekam basah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur.

I. Etika Penelitian

Etika penelitian bertujuan untuk melindungi hak-hak subjek, termasuk menjaga kerahasiaan identitas responden yang mungkin berisiko. Penelitian ini telah memperhatikan prinsip-prinsip etika dan memperoleh persetujuan etik dari Fakultas Keperawatan, sebagai bentuk perlindungan terhadap responden. Hal ini dilakukan guna menghindari potensi pelanggaran etis selama proses penelitian berlangsung:

1. Informend Consent (Lembar Persetujuan)

Informed consent adalah bentuk persetujuan antara peneliti dan responden, yang diberikan sebelum penelitian dilakukan. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta kemungkinan dampak dari penelitian. Bila bersedia, responden menandatangani lembar persetujuan;

sebaliknya, jika tidak bersedia, peneliti wajib menghormati keputusan tersebut.

2. Anonymity (Tanpa Nama)

Aspek anonymity berarti peneliti tidak mencantumkan nama responden pada instrumen pengumpulan data, melainkan hanya menuliskan inisial, pekerjaan, dan tingkat pendidikan. Responden berhak menjaga kerahasiaan identitasnya, termasuk informasi yang berasal dari data rekam medis. Dalam penelitian ini, peneliti tidak mencantumkan nama responden dan hanya menggunakan inisial sebagai bentuk perlindungan identitas.

3. Confidentiality (Kerahasiaan)

Confidentiality menekankan bahwa seluruh informasi dan permasalahan yang diperoleh selama penelitian akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Data dari kelompok eksperimen yang dilaporkan dalam hasil penelitian tetap dijamin kerahasiaannya. Peneliti memastikan bahwa tidak ada informasi pribadi responden yang diungkapkan secara terbuka.

4. Justice (Keadilan)

Prinsip justice mengharuskan peneliti memperlakukan semua responden secara adil, tanpa membedakan suku, ras, agama, adat istiadat, atau status sosial. Pemilihan sampel tidak didasarkan pada latar belakang tertentu, dan semua responden mendapatkan perlakuan yang setara selama proses penelitian, khususnya pasien dalam program Prolanis.

5. Non-maleficence (Tidak merugikan)

Penelitian ini dirancang agar tidak menimbulkan risiko fisik maupun psikologis bagi responden. Pemberian terapi bekam basah dilakukan dengan tujuan membantu mengatasi masalah kesehatan kronis yang dialami pasien. Peneliti memastikan bahwa intervensi tidak memberikan dampak negatif atau merugikan bagi partisipan.

DAFTAR PUSTAKA

- adrianti, S. (2017) 'Hubungan Antara Aktifitas Olahraga Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang', *Umm*, Nov.
- Al-Bedah, A. *Et Al.* (2016) 'Classification Of Cupping Therapy: A Tool For Modernization And Standardization', *Journal Of Complementary And Alternative Medical Research*, 1(1), Pp. 1–10. Doi: 10.9734/Jocamr/2016/27222.
- Albedah, A. M. And Khalil, M. K. M. (2019) 'Wet Cuppingdtraditional Hijamah'.
- Aleyeidi, N. (2015) 'The Efficacy Of Wet Cupping On Blood Pressure Among Hypertension Patients In Jeddah, Saudi Arabia: A Randomised Controlled Trial Pilot Study', *Alternative & Integrative Medicine*, 04(01), Pp. 1–4. Doi: 10.4172/2327-5162.1000183.
- Alkozi, H. A. (2019) 'Melatonin And Melanopsin In The Eye: Friends Or Foes? Melatonin And Melanopsin In The Eye: Friends Or Foes? Title In Spanish: Melatonina Y Melanopsina En El Ojo: ¿Amigos O Enemigos?', *An Real Acad Farm*, 85(May), Pp. 49–59. Available At: <https://www.researchgate.net/publication/333354634>.
- Anggraini, F. T. (2023) 'Peran Hormon Serotonin Dalam Fungsi Memori: Sebuah Studi Literatur', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), Pp. 1541–1548.
- Ayuswara, N. (2022) 'Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Banyuwangi Tahun 2022'. Stikes Banyuwangi.
- Benli, A. R. *Et Al.* (2018) 'Cupping Therapy Combined With Rehabilitation For The Treatment Of Radial Palsy: A Case Report'. Korean Acupuncture & Moxibustion Medicine Society.
- Benli, A. R. And Sunay, D. (2017) 'Changing Efficacy Of Wet Cupping Therapy In Migraine With Lunar Phase: A Self-Controlled Interventional Study', *Medical Science Monitor: International Medical Journal Of Experimental And Clinical Research*, 23, P. 6162.
- Bollu, P. C. And Kaur, H. (2019) 'Insomnia And Sleep', *Missouri Medicine*, 116(1), Pp. 68–75.

- Bpjs (2014) 'Panduan Praktis Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)', *Bpjs Kesehatan*.
- Buyse, D. J. *Et Al.* (1989) 'The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice And Research', *Psychiatry Research*. Elsevier, 28(2), Pp. 193–213.
- Cox, R. C. And Olatunji, B. O. (2020) 'Sleep In The Anxiety-Related Disorders: A Meta-Analysis Of Subjective And Objective Research', *Sleep Medicine Reviews*. Elsevier, 51, P. 101282.
- Dr. Agus Rahmadi, M. B. M. A. (2019) *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi*. Wahyuqolbu. Available At: <https://books.google.co.id/books?id=T4ogdwaaqbaj>.
- Fadilah, R. And Septadina, I. S. (No Date) 'Bekam Dan Diabetes', Pp. 51–58.
- Fadli, F. (2020) 'Buku Ajar Bekam Untuk Penderita Hipertensi: Pendekatan Asuhan Keperawatan'. Lppm Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Gao, C. *Et Al.* (2019) 'Alternations Of Hemodynamic Parameters During Chinese Cupping Therapy Assessed By An Embedded Near-Infrared Spectroscopy Monitor', *Biomedical Optics Express*, 10(1), P. 196. Doi: 10.1364/Boe.10.000196.
- Gustaman, A. G. (2023) 'Kesehatan Jiwa', *Kemenkes Ri*.
- Harisa, A. *Et Al.* (2022) 'Analisis Faktor - Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia Dengan Penyakit Kronis Analysis Of Factors Affecting Sleep Quality In Elderly Patients With Chronic Disease', *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), Pp. 1–10.
- Hastuti, H. *Et Al.* (2024) 'Psycho-Educational Program Sebagai Strategi Peningkatan Partisipasi Lansia Pada Program Prolanis Di Puskesmas Tamalanrea Makassar', *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 6(1), Pp. 83–89.
- Holder, S. And Narula, N. S. (2022) 'Common Sleep Disorders In Adults: Diagnosis And Management', *American Family Physician*, 105(4), Pp. 397–405.
- Irawan, H. And Ari, S. (2017) 'Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), Pp. 18–24.

- Ismail, E. S. A. (2020) 'Literature Review Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Kualitas Tidur Klien Hipertensi', *Naskah Publikasi*, Pp. 1–10.
- Joko, S. *Et Al.* (2022) 'Kondisi Psikologis Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Kelompok Prolanis', *Jurnal Kesehatan Vokasional*. Department Of Health Information And Services, Vocational College ..., 7(4).
- Kementerian Kesehatan (2023) 'Suvei Kesehatan Indonesia (Ski)', *Laporan Tematik Ski 2023*, P. 965. Available At: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-tematik-ski/>.
- Madeira, A., Wiyono, J. And Ariani, N. L. (2019) 'Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia', *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Meng, X. *Et Al.* (2018) 'Wet Cupping Therapy Improves Local Blood Perfusion And Analgesic Effects In Patients With Nerve-Root Type Cervical Spondylosis', *Chinese Journal Of Integrative Medicine*. Springer, 24, Pp. 830–834.
- Mia Audina *Et Al.* (2020) 'Bekam Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Stroke', *Jurnal Penelitian*, 1(1), Pp. 161–164.
- Murnisela, Z. D. (2019) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keaktifan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Di Puskesmas Kabupaten Magelang'. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Nugroho, E. G. Z. *Et Al.* (2022) 'Faktor Lingkungan Yang Berkorelasi Dengan Kualitas Tidur Pasien Kritis Di Ruang Perawatan Intensif (Intensive Care Unit/Icu)', *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 5(1), Pp. 72–81. Doi: 10.32584/jikmb.V5i1.1532.
- Sari, F. R. *Et Al.* (2018) 'Bekam Sebagai Kedokteran Profetik'. Pt Rajagrafindo Persada.
- Setyawan, A. And Hasnah, K. (2020) 'Efektivitas Wet Cupping Therapy Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi', *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, Pp. 212–217.
- Sirotujani, F. And Kusbaryanto, K. (2019) 'Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Low Back Pain (Lbp)', *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan*

- Keperawatan*, 10(1), Pp. 146–157.
- Subadi, I. *Et Al.* (2017) ‘Pain Relief With Wet Cupping Therapy In Rats Is Mediated By Heat Shock Protein 70 And β -Endorphin’, *Iranian Journal Of Medical Sciences*, 42(4), Pp. 384–391.
- Suryanda, Amin, M. And Indriani, M. (2017) ‘Pengaruhterapi Bekam Basah Terhadap Penurunantekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Asy-Syifa Prabumulih’, *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, Viii(3), Pp. 152–155. Available At: [Http://Forikes-Ejournal.Com/Index.Php/Sf/Article/View/150](http://forikes-ejournal.com/index.php/sf/article/view/150).
- Syahputra, A., Dewi, W. N. And Novayelinda, R. (2019) ‘Studi Fenomenologi: Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Setelah Menjalani Terapi Bekam’, *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), P. 19.
- Tanumas, G. *Et Al.* (2023) ‘The Effect Of Acupuncture On Improvement Of Pittsburgh Sleep Quality Index Scores In Geriatric Patients With Insomnia: A Randomized, Sham-Controlled, Single-Blind Clinical Trial’, *Jurnal Penyakit Dalam Udayana*, 7(2), Pp. 45–51.
- Umar, W. A. (2019) ‘Bekam Medik’, *Sukoharjo: Thibbia*.
- Wang, J.-Z. *Et Al.* (2015) ‘Hypnosis And Music Interventions (Hmis) Inactivate Hif-1: A Potential Curative Efficacy For Cancers And Hypertension’, *Medical Hypotheses*, 85(5), Pp. 551–557. Doi: [Https://Doi.Org/10.1016/J.Mehy.2015.07.008](https://doi.org/10.1016/j.mehy.2015.07.008).
- Who (2023) *World Health Statistics 2023: Monitoring Health For The Sdgs, Sustainable Development Goals, The Milbank Memorial Fund Quarterly*. Available At: [Https://Www.Who.Int/Publications/Book-Orders](https://www.who.int/publications/book-orders).
- Wibowo, D. A. And Purnamasari, L. (2019) ‘Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis Tahun 2019’, *Jurnal Keperawatan Galuh*, 1(2), Pp. 104–123.
- Widada, W., Ontoseno, T. And Purwanto, B. (2019) ‘Pengaruh Terapi Bekam Basah Dalam Menurunkan Apolipoprotein-B Pada Penderita Hiperkolesterolemia’, In *Prosiding Seminar Nasional 2018 “Peran Dan Tanggung Jawab Tenaga Kesehatan Dalam Mendukung Program*