

**PENGARUH TERAPI BEKAM BASAH TERHADAP KUALITAS TIDUR
PASIEN PROGRAM PENGELOLAAN PENYAKIT KRONIS (PROLANIS)
DI PUSKESMAS ARUT SELATAN KAB. KOTAWARINGIN BARAT
PROVINSI KALIMANTAN TENGAH**



DISUSUN OLEH :

M. RICKY HIDAYAT

211110011

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BORNEO CENDEKIA MEDIKA
PANGKALAN BUN**

2025

**PENGARUH TERAPI BEKAM BASAH TERHADAP KUALITAS TIDUR
PASIEN PROGRAM PENGELOLAAN PENYAKIT KRONIS (PROLANIS)
DI PUSKESMAS ARUT SELATAN KAB. KOTAWARINGIN BARAT
PROVINSI KALIMANTAN TENGAH**

Skripsi

**Diajukan dalam rangka memenuhi persyaratan menyelesaikan Studi
Program Sarjana Keperawatan**



M. Ricky Hidayat

211110011

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BORNEO CENDEKIA MEDIKA
PANGKALAN BUN**

2025

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BORNEO CEDEKIA MEDIKA PANGKALAN BUN
2025

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI BEKAM BASAH TERHADAP KUALITAS TIDUR
PASIEN PROGRAM PENGELOLAAN PENYAKIT KRONIS (PROLANIS)
DI PUSKESMAS ARUT SELATAN KAB. KOTAWARINGIN BARAT
PROVINSI KALIMANTAN TENGAH

M. Ricky Hidayat¹, Eko Budi Laksono², Wahyudi Qorahman MM³
Stikes Borneo Cedekia Medika Pangkalan Bun
Email : ricky.hidayat0606@gmail.com

Latar belakang : Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) merupakan inisiatif dari pemerintah Indonesia. Masalah kualitas tidur pasien dengan penyakit kronis menjadi tantangan yang belum sepenuhnya teratasi. Terapi komplementer seperti bekam basah sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur melalui mekanisme relaksasi, peningkatan sirkulasi darah, serta pengurangan nyeri.

Tujuan : Menganalisis “Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Kualitas Tidur Pasien Program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) di Puskesmas Kabupaten Kotawaringin Barat Provinsi Kalimantan Tengah.

Metode : Desain penelitian ini adalah *Pre Eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest – posttest* teknik minimal sampel 30 responden tanpa kelompok kontrol. Pada Pre Eksperimen diberikan terapi bekam basah dengan 1 kali perlakuan durasi 30 menit selama 1 hari. Penilaian kualitas tidur menggunakan lembar observasi PSQI. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil : Hasil menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0.000 ($p \leq 0.05$). Yang artinya H0 ditolak dan H1 di terima yaitu terdapat pengaruh antara terapi bekam basah terhadap kualitas tidur pada pasien program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis).

Kesimpulan : Ada pengaruh terapi bekam basah terhadap kualitas tidur pasien program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis).

Kata kunci : Prolanis, Terapi bekam basah, Kualitas tidur, Terapi komplementer, Penyakit kronis

ABSTRACT

THE EFFECT OF WET CUPPING THERAPY ON SLEEP QUALITY IN PATIENTS OF THE CHRONIC DISEASE MANAGEMENT PROGRAM (PROLANIS) AT THE ARUT SELATAN COMMUNITY HEALTH CENTER, KOTAWARINGIN BARAT DISTRICT, CENTRAL KALIMANTAN PROVINCE

M. Ricky Hidayat¹, Eko Budi Laksono², Wahyudi Qorahman MM³
Stikes Borneo Cedekia Medika Pangkalan Bun
Email : ricky.hidayat0606@gmail.com

Background: Prolanis (Chronic Disease Management Programme) is an initiative of the Indonesian government. The problem of sleep quality in patients with chronic diseases is a challenge that has not been fully resolved. Complementary therapies such as wet cupping as an effort to improve sleep quality through relaxation mechanisms, increased blood circulation, and pain reduction.

Objective: Analyse "The Effect of Wet Cupping Therapy on Sleep Quality of Chronic Disease Management Program (Prolanis) Patients at the Puskesmas of West Kotawaringin Regency, Central Kalimantan Province.

Methods : The design of this study was Pre Experiment with a one group pretest - posttest technique with a minimum sample of 30 respondents without a control group. In the Pre Experiment, wet cupping therapy was given with 1 treatment of 30 minutes duration for 1 day. Sleep quality assessment using the PSQI observation sheet. Statistical analysis using the Wilcoxon test.

Results: The results showed a p-value of 0.000 ($p \leq 0.05$). Which means H_0 is rejected and H_1 is accepted, namely there is an influence between wet cupping therapy on sleep quality in chronic disease management programme (Prolanis) patients.

Conclusion: There is an effect of wet cupping therapy on the quality of sleep of patients with chronic disease management programme (Prolanis).

Keywords: Prolanis, Wet cupping therapy, Sleep quality, Complementary therapy, Chronic disease

DAFTAR ISI

COVER JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
RIWAYATA HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN DAN GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. PROLANIS.....	12
1. Definisi	12
2. Tujuan PROLANIS.....	13
3. Penyakit -Penyaki Prolanis.....	14
4. Aktivitas PROLANIS	14
5. Kunjungn Rumah.....	14
6. Pemantauan Status Kesehatan	15

B. Kualitas Tidur	16
1. Definisi.....	16
2. Faktor Yang Mempengaruhi.....	16
3. Fisiologi Tidur.....	17
4. Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia.....	20
5. Komponen Kualitas Tidur.....	24
6. Cara Mengukur Kualitas Tidur.....	25
C. Terapi Bekam Basah	26
1. Definisi	26
2. Manfaat Bekam Basah	28
3. Klasifikasi Bekam.....	28
3. Indikasi Dan Kontraindikasi.....	29
4. Titik – Titik bekam basah	30
5. Jenis - Jenis Bekam.....	32
6. Langkah -Langkah Bekam Basah.....	35
D. Pengaruh Bekam Basah Terhadap Kualitas	43
E. Karangka Teori.....	44
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	45
A. Kerangka Konseptual	45
B. Hipotesis	46
BAB IV	47
METODE PENELITIAN.....	47
A. Waktu Dan Lokasi Penelitian	47
1. Tempat Penelitian.....	47
2. Waktu Penelitian.....	47
B. Desain Penelitian	47

C. Kerangka Kerja	48
D. Populasi, Sampel dan Sampling Penelitian	49
1. Populasi.....	50
2. Sampel.....	51
3. Sampling.....	51
E. Identifikasi Dan Definisi Operasional Variabel	52
1. Identifikasi Variabel.....	53
2. Definisi Oprasional Variabel.....	53
F. Instrumen Penelitian	54
G. Pengumpulan Data dan Pengolahan Data.....	54
H. Analisa Data.....	57
1. Analisis Univariat.....	57
2. Analisis Bivariat.....	58
I. Etika Penelitian.....	59
1. Informend Consent (Lembar Persetujuan).....	60
2. Anonimity (Tanpa Nama).....	60
3. Confidentiality (Kerahasiaan).....	60
BAV V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Gambar Umum Lokasi Penelitian.....	62
B. Hasil Penelitian.....	63
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	66
D. Keterbatasan Penelitian.....	73
BAB VI PENUTUP.....	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	75

DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	81

