

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI BEKAM TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES BANYUWANGI**

TAHUN 2022



Oleh :

Nama : Nadhiroh Ayuswara

Nim : 2018.02.030

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI**

2022

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI BEKAM TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES BANYUWANGI**

TAHUN 2022

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Banyuwangi



Oleh :

Nama : Nadhiroh Ayuswara

NIM : 2018.02.030

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI**

2022

PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

skripsi ini adalah hasil karya tulis ilmiah saya sendiri, dan saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKES Banyuwangi

Tahun 2022

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Dengan Judul:

Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir
Di STIKES Banyuwangi

Tahun 2022

Nadhiroh Ayuswara

2018.02.030

Skripsi Telah Disetujui
Pada Tanggal, 2022

Oleh :

Pembimbing I

Fany Anitarini, M.Kep.,Ns.
NIK : 06.068.0911

Pembimbing II

Achmad Efendi, S.Kep.,Ns.
NIK: 06.02.0913

Mengetahui
Ketua Program Studi S1
Keperawatan

Ns. Sholihin, S.Kep., M. Kep.
NIK : 060050906

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Skripsi dengan judul :

Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKES Banyuwangi

Tahun 2022

Diajukan oleh :

Nama : Nadhiroh Ayuswara

NIM : 2018.02.030

Telah Diuji Dihadapan Tim Penguji skripsi Penelitian Pada Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi Pada Tanggal, 2022

TIM PENGUJI

Penguji I : Fransiska E.D, S.Kep.,Ns.,M.Kep. (.....)

Penguji II : Badrul Munif ,S.Kep.,Ns.,M.Kep. (.....)

Penguji III : Fany Anitarini, S.Kep.,Ns.,M.Kep. (.....)

Mengetahui,
Ketua
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

DR. H. Soekardjo
NUPN : 9907159603

**PENGARUH TERAPI BEKAM TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES BANYUWANGI
TAHUN 2022**

Oleh :

Nadhiroh Ayuswara

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi

Email : bwiayu6@gmail.com

Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir mudah sekali terganggu karena aktivitas fisik yang berlebihan. Mahasiswa tingkat akhir memiliki stress tersendiri akan kuliahnya, tekanan di semester akhir akan mempengaruhi kualitas tidur yang buruk sehingga dapat menyebabkan aktifitas terganggu bahkan sampai depresi. Penanganan non farmakologi bisa menggunakan cara tradisional seperti bekam agar klien bisa nyaman dan mendapatkan kualitas tidur yang baik (Faisal , 2019). Kulit yang dibekam akan tampak memar selama 1-2 minggu. Bekam ini hanya sekali sedotan dan dibiarkan selama 5-10 menit. Kemudian permukaan kulit disayat menggunakan lanset (jarum steril), di sekitarnya disedot untuk mengeluarkan sisa-sisa toksik dari tubuh atau badan (Sugio,2019).

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Banyuwangi Tahun 2022.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan tehnik sampling adalah *purposive sampling* dengan jumlah populasi 93 mahasiswa dan 30 mahasiswa yang menjadi responden. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Data dianalisis menggunakan aplikasi *SPSS 25* dengan *Uji wilcoxon*.

Dari hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk yakni sebanyak 29 responden (96,67%). Setelah dilakukan terapi bekam memiliki Kualitas tidur yang baik sebanyak 22 responden (73,33%).

Kualitas tidur yang baik maka akan menghasilkan kualitas hidup yang lebih baik juga Maka diharapkan pada mahasiswa untuk mengatur kembali pola tidur agar mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci : *Terapi Bekam, Kualitas Tidur, Mahasiswa*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas semua berkat dan hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Banyuwangi Tahun 2022”**, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada program studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi. Dalam hal ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. DR. H. Soekardjo selaku Ketua STIKES Banyuwangi yang telah memberi kesempatan dan fasilitas kepada peneliti untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Keperawatan di STIKES Banyuwangi.
2. Ns. Sholihin, S.Kep., M. Kep selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi.
3. Ns. Fany Anitarini, M.Kep dan Ns. Achmad Efendi, S.Kep selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
4. Kepada kedua orang tua tercinta dan terkasih Bpk.H. Mochtar Irik dan Ibu Supartin, suami saya tercinta Lutfi Muhammad Syibli dan kedua anak saya Hasna' Safirotus Sidik dan Kheira Ruby Qatrunnada Lam'atus Sidik serta keluarga yang telah memberikan motivasi, doa, serta dukungan dalam segi moril maupun materil .
5. Sahabat: yang selalu mendukung dan memotivasi saya untuk menyelesaikan skripsi saya.
6. Teman seperjuangan mahasiswa tingkat 4 Prodi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi, dan seluruh pihak yang membantu menyelesaikan proposal penelitian ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan atas segala amal baik yang telah diberikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dalam penulisan, penyusunan, atau penyaji materi.

Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca sebagai bahan penyempurna penyusunan laporan berikutnya dan semoga skripsi penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak.



DAFTAR ISI

PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Bagi profesi keperawatan.....	5
1.4.2 Bagi peneliti.....	5
1.4.3 Bagi responden.....	6
1.4.4 Bagi tempat penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Kualitas Tidur.....	7
2.1.1 Pengertian kualitas tidur.....	8
2.1.2 Fisiologi Tidur.....	8
2.1.3 Tahapan Tidur.....	8
2.1.4 Fungsi dan Tujuan Tidur.....	10
2.1.5 Kebutuhan Tidur Normal.....	11
2.1.6 Pola Tidur Sehat.....	12
2.1.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	14
2.1.8 Kebutuhan tidur.....	17
2.1.9 Kualitas Tidur.....	18

2.1.10 Pengukuran Kualitas Tidur	22
2.1 Konsep Bekam.....	23
2.2.1 Pengertian bekam	23
2.2.2 Fisiologi bekam.....	25
2.2.3 Klasifikasi Bekam.....	28
2.2.4 Manfaat Bekam.....	32
2.2.5 Titik Bekam	34
2.2.6 Prinsip Bekam.....	43
2.2.7 Indikasi dan Kontraindikasi Bekam.....	45
2.2.8 Jenis bekam.....	47
2.2.9 Fungsi dan Tujuan bekam.....	47
2.2.10 Hal yang harus di perhatikan dalam bekam.....	48
2.2.11 Mekanisme dan Teori Bekam.....	49
2.3 Standart Operasional Prosedur Bekam pada Kualitas Tidur	57
2.4 Pengaruh terapi bekam terhadap kualitas tidur	62
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	69
3.1 Kerangka Konseptual	69
3.2 Hipotesis penelitian	70
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	60
4.1 Desain Penelitian	60
4. 2. Populasi dan Sampel.....	61
4.2.1 Populasi Penelitian.....	61
4.2.2 Sampel	62
4.2.1 Kriteria Sampel.....	62
4.2.4 Teknik Sampling.....	63
4.2.5 Besaran Sample.....	63
4. 3. Kerangka Kerja Penelitian.....	64
4.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	65
4.4.1. Identifikasi Variabel	65
4.4.2. Variabel Independent (bebas)	65
4.4.3. Variabel Dependent (terikat)	65
4.5. Definisi Operasional.....	65

4.6. Alat dan Bahan Penelitian	67
4.7. Instrument Penelitian.....	67
4.8. Pengumpulan Dan Prosedur Pengambilan Data.....	67
4.8.1 Lokasi Penelitian	67
4.8.2 Waktu Penelitian.....	68
4.8.3 Pengumpulan Data.....	68
4.7.1. Proses Pengumpulan Data	68
4.9. Analisa Data	69
4.10. Etik Penelitian	73
4.11. Keterbatasan Penelitian	74
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	75
5.1 Hasil Penelitian.....	75
5.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	75
5.1.2 Data Umum.....	76
5.1.3 Data Khusus	78
5.2 Pembahasan	80
5.2.1 Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum dilakukannya bekam pada kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi	80
5.2.2 Mengidentifikasi kualitas tidur setelah dilakukannya bekam pada kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi	85
5.2.3 Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir	87
BAB 6 PENUTUP.....	85
6.1 Kesimpulan.....	85
6.2 Saran	86
6.2.1 Bagi Peneliti yang akan datang	86
6.2.2 Bagi Responden.....	86
6.2.3 Bagi Institusi.....	86

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur.....	17
Tabel 2.2 Tabel Analisis Sintesis	64
Tabel 4.1 : Rancangan penelitian <i>non-equivalent control group design</i>	72
Tabel 4.1 Definisi Operasional Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi 2021.....	77
Table 5.1 Distribusi responden berdasarkan Jenis Usia di Stikes Banyuwangi Tahun 2022.....	76
Table 5.2 Distribusi responden berdasarkan Jenis Kelamin di Stikes Banyuwangi Tahun 2022.....	76
Table 5.3 Distribusi responden berdasarkan Pekerjaan di Stikes Banyuwangi Tahun 2022.....	77
Table 5.4 Distribusi responden berdasarkan Riwayat Merokok di Stikes Banyuwangi Tahun 2022.....	77
Table 5.5 Distribusi responden berdasarkan Riwayat Penyakit Terdahulu di Stikes Banyuwangi Tahun 2022.....	77
Table 5.6 Distribusi responden Berdasarkan Konsumsi Obat Saat Ini.....	78
Table 5.7. Distribusi responden berdasarkan Tingkat Kualitas Tidur Sebelum Diberi Terapi Bekam di Stikes Banyuwangi Tahun 2022.....	78
Table 5.8 Distribusi responden berdasarkan Tingkat Kualitas Tidur Setelah Diberi Terapi Bekam di Stikes Banyuwangi Tahun 2022.....	78
table 5.10 Didapatkan bahwa Tingkat Kualitas Tidur Responden setelah diberi Terapi Bekam yaitu 22 responden (73,33%) memiliki kualitas tidur baik.....	80

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Karangka Konseptual Operasional Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi 2021	45
Bagan 4.1 Karangka Kerja Operasional Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi 2021	49



DAFTAR SINGKATAN

WASM	: <i>World Association Of Sleep Medicine</i>
RLS	: <i>Restless Legs Syndrome</i>
REM	: <i>Repid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non Repid Eye Movement</i>
STIKES	: <i>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Metrik Proposal Skripsi
- Lampiran 2 Persetujuan Pengajuan Judul Skripsi
- Lampiran 3 Lembar Surat Balasan Dari Prodi S1 Keperawatan Stikes
Banyuwangi
- Lampiran 4 Surat Ijin Permohonan Data Awal Ke Stikes Banyuwangi
- Lampiran 5 LEMBAR ETIKA PENELITIAN
- Lampiran 6 Surat Balasan
- Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 9 Lembar Kuesioner Kualitas Tidur (Psqi)
- Lampiran 10 Tabulasi Data
- Lampiran 11 Lembar Identitas Responden
- Lampiran 12 Lembar Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 13 Lembar Konsultasi

DAFTAR LAMBANG

\geq	=	Lebih dari sama dengan
\leq	=	Kurang dari sama dengan
2	=	Kuadrat
-	=	Kurang
$<$	=	Kurang dari
$>$	=	Lebih dari
$\frac{\quad}{\quad}$	=	Pembagian
()	=	Dalam kurung
=	=	Sama dengan
n	=	Sampel
+	=	Tambah
α	=	Alfa
%	=	Persen

