



Peningkatan Kualitas Tidur Remaja Santri dengan Terapi Bekam Basah di Pondok Pesantren Al-Qodiri Jember

Ishana Balaputra*¹, Achmad Afifil Afton², Miftah Ridhwanulloh³

^{1,2}STIKes Bhakti Al-Qodiri

³Mahasiswa STIKes Bhakti Al-Qodiri

*e-mail: ners.balaputra@gmail.com

Abstrak

Keluhan tidur dan paparan kurang tidur selama masa remaja semakin dianggap sebagai masalah kesehatan global yang sedang berkembang dalam dekade terakhir. Termasuk santri remaja merupakan kelompok yang juga sering mengalami kualitas tidur yang buruk. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti yang melibatkan 10 santri di PP. Al-Qodiri Jember menyatakan bahwa seluruhnya tidak memiliki waktu tidur yang cukup di malam hari. Tingginya aktifitas belajar mengajar di pondok pesantren menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya kualitas tidur para santri. Kualitas tidur yang buruk pada remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan mental tetapi juga mempengaruhi hasil akademik, kemampuan belajar, memori, fungsi kognitif, dan regulasi emosi. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui efek intervensi terapi bekam terhadap kualitas tidur remaja santri di Pondok Pesantren Al-Qodiri Jember. Kegiatan ini melibatkan 20 responden laki-laki usia 16-18 tahun dengan masalah kualitas tidur yang buruk. Seluruh responden akan mendapatkan terapi bekam basah yang kemudian akan dinilai kualitas tidur mereka menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil dalam pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa sebanyak 14 responden (70%) mengalami perubahan kualitas tidur menjadi lebih baik sedangkan sisanya sebanyak 6 responden (30%) tidak mengalami perubahan. Temuan ini menunjukkan bahwa bekam basah dapat meningkatkan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren Al-Qodiri Jember.

Kata kunci: bekam, kualitas tidur, santri, pondok pesantren

Abstract

Sleep complaints and exposure to insufficient sleep during adolescence are increasingly being regarded as a burgeoning global health issue in the past decade. Including teenage students who also often experience poor sleep quality. Preliminary studies conducted by researchers involving 10 students at PP. Al-Qodiri Jember stated that all of them did not have enough sleep at night. The high teaching and learning activities in Islamic boarding schools is one of the factors causing the low quality of sleep of the students. Poor sleep quality in adolescents not only impacts physical and mental health but also affects academic outcomes, learning abilities, memory, cognitive function, and emotional regulation. This community service aims to determine the effect of cupping therapy intervention on the sleep quality of young students at the Al-Qodiri Jember Islamic Boarding School. This activity involved 20 male respondents aged 16-18 years with problems with poor sleep quality. All respondents will receive wet cupping therapy which will then be assessed for their sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results in this community service showed that as many as 14 respondents (70%) experienced changes in sleep quality for the better while the remaining 6 respondents (30%) did not experience changes. These findings indicate that wet cupping can improve sleep quality for students at the Al-Qodiri Jember Islamic boarding school.

Keywords: cupping, sleep quality, student, boarding school

1. PENDAHULUAN

Telah diketahui bahwa tidur memainkan peran penting dan kompleks dalam mendukung fungsi psikologis yang sehat di masa remaja [1]. Namun, dalam dekade terakhir keluhan tidur dan paparan kurang tidur selama masa remaja semakin dianggap sebagai masalah kesehatan global yang sedang berkembang [2]. Termasuk santri remaja merupakan kelompok yang juga sering mengalami kualitas tidur yang buruk [3].

Diperkirakan sekitar 32,2% populasi usia 18-24 di Amerika mengalami kekurangan tidur [4]. Belum banyak penelitian emidomiologi di Indonesia yang dilakukan untuk mencatat gangguan tidur pada remaja [5]. Namun, berdasarkan data sekitar 63% remaja di Indonesia

mengalami kualitas tidur yang buruk bahkan masalah tersebut juga terjadi pada 97,2% remaja santri di PP. Syafi'ur Rohman Jember [3], [6]. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti yang melibatkan 10 santri di PP. Al-Qodiri Jember menyatakan bahwa seluruhnya memiliki waktu tidur yang tidak cukup saat malam hari. Tingginya aktifitas belajar mengajar di pondok pesantren menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya kualitas tidur para santri.

Pada umumnya, pondok pesantren di Indonesia menerima siswa berusia remaja, sehingga penting untuk memahami faktor apapun yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Karena kesehatan dan kesejahteraan selama masa hidup secara signifikan dipengaruhi oleh pengaruh positif atau negatif pada masa remaja [7]. Salah satu faktor yang diketahui memengaruhi kesehatan mental, kesejahteraan, dan perkembangan remaja adalah tidur [8]. Kualitas tidur yang buruk pada remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan fisik tetapi juga mempengaruhi hasil akademik, kemampuan belajar, memori, fungsi kognitif, dan regulasi emosi [7]. Hal tersebut menjadikan kualitas tidur pada remaja santri perlu diperbaiki.

Salah satu pilihan intervensi untuk mengatasi masalah di atas adalah dengan memberikan terapi bekam basah. Secara teori, terapi ini dapat merangsang produksi *endorphin* yang dapat meningkatkan relaksasi dan rasa segar pada seluruh tubuh sehingga menyebabkan kualitas tidur meningkat [9]. Oleh karena itu, terapi bekam basah dipandang efektif untuk menyelesaikan masalah tidur pada santri.

Berdasarkan latar belakang di atas, pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi terapi bekam basah terhadap kualitas tidur remaja santri di Pondok Pesantren Al-Qodiri Jember. Pengabdian kepada masyarakat ini relevan dengan renstra penelitian STIKes Bhakti Al-Qodiri yang berfokus pada keperawatan komplementer. Hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan menjadi pilihan intervensi khususnya pada santri yang mengalami gangguan kualitas tidur di Pondok Pesantren.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertema "Peningkatan Kualitas Tidur Remaja Santri dengan Terapi bekam di Pondok Pesantren" ini dilaksanakan di PP. Al-Qodiri Jember pada tanggal 5-7 Mei 2023. Kegiatan ini melibatkan 3 terapis bekam yang telah bersertifikasi yakni dosen dan mahasiswa STIKes Bhakti Al-Qodiri. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini melewati beberapa tahap yakni:

a. Tahap Persiapan

Terlebih dahulu peneliti melakukan survey lokasi dan responden di PP. Al-Qodiri Jember yang menjadi sasaran pelaksanaan kegiatan untuk mengetahui permasalahan yang terjadi. Kemudian mengajukan permohonan izin kepada pengurus Pondok Pesantren dan selanjutnya menemui calon responden untuk menjelaskan prosedur pelaksanaan dan meminta kesediaan menjadi responden melalui *informed consent*.

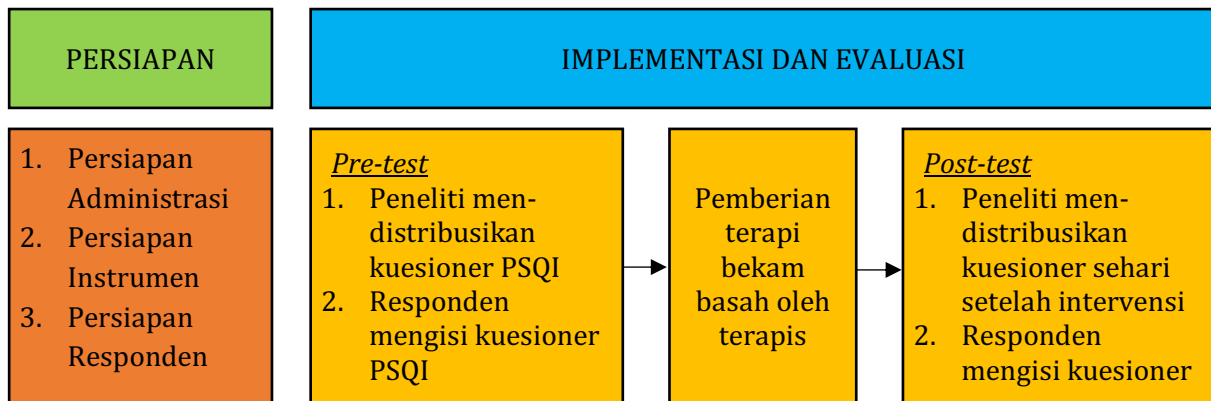
b. Pelaksanaan Program

Peneliti membagikan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) kepada calon responden sebelum dilakukan pemberian terapi bekam untuk menyaring responden yang mengalami gangguan kualitas tidur. Kuesioner PSQI ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Made dan Putra [10]. Klasifikasi hasil penilaian dengan PSQI dibagi menjadi dua kategori yakni baik dengan skor ≤ 5 dan buruk dengan skor >5 . Sebanyak 20 responden dari 63 santri remaja laki-laki usia 16-18 tahun yang memiliki kualitas tidur buruk akan diambil menggunakan purposif sampling. Setelah didapatkan karakteristik responden yang sesuai maka langkah selanjutnya yakni pemberian terapi bekam basah oleh terapis pada sore hari antara pukul 13.00-16.00 WIB.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan sehari setelah pemberian terapi bekam (pagi hari) dengan menilai kualitas tidur santri menggunakan PSQI. Tujuan dari penilaian ini untuk mengetahui adanya perubahan kualitas tidur pada santri yang telah mendapatkan terapi bekam.

Berikut adalah prosedur pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat:



Gambar 1. Diagram Alir Pengabdian Kepada Masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui dampak terapi bekam basah terhadap kualitas tidur santri di PP. Al-Qodiri Jember. Kegiatan ini melibatkan dosen dan mahasiswa STIKes Bhakti Al-Qodiri. Responden pada pengabdian masyarakat ini berjumlah 20 remaja santri laki-laki usia 16-18 tahun yang memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel 1 di bawah ini menunjukkan hasil bahwa setelah dilakukan pemberian terapi bekam basah pada 20 responden, terjadi peningkatan kualitas tidur menjadi kategori baik pada 14 responden (70%) dan sisanya tidak mengalami perubahan yakni sebanyak 6 responden (30%).

Tabel 1. Kualitas Tidur Santri Setelah Pemberian Terapi Bekam Basah

Responden	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Buruk	Baik
2	Buruk	Baik
3	Buruk	Baik
4	Buruk	Buruk
5	Buruk	Baik
6	Buruk	Buruk
7	Buruk	Buruk
8	Buruk	Baik
9	Buruk	Buruk
10	Buruk	Baik
11	Buruk	Baik
12	Buruk	Baik
13	Buruk	Baik
14	Buruk	Buruk
15	Buruk	Baik
16	Buruk	Buruk
17	Buruk	Baik
18	Buruk	Baik
19	Buruk	Baik
20	Buruk	Baik

Hasil tersebut sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan kualitas tidur menjadi lebih baik pada pasien *low back pain* setelah mendapatkan

terapi bekam [11]. Penelitian lain juga membuktikan bahwa terapi ini efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi [9], [12].

Hal tersebut disebabkan karena bekam basah memiliki efek terhadap mikrosirkulasi pembuluh darah sehingga menurunkan kekakuan dan kelelahan pada otot yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang [11]. Selain itu, bekam juga dapat merangsang produksi hormon *endorphin* dalam tubuh dimana hormon ini memberi efek relaksasi dan rasa segar pada seluruh tubuh [9].

Oleh karena itu, terapi bekam basah ini sangat disarankan untuk dijadikan pilihan terapi dalam meningkatkan kualitas tidur santri. Saat ini bekam telah dijadikan alternatif terapi non-farmakologis untuk semua jenis penyakit khususnya bagi muslim yang ingin mendapatkan manfaat fisiologis dan pahala sunnah karena dalam Islam bekam merupakan terapi sunnah yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW.



Gambar 2. Pemberian Terapi Bekam Basah

4. KESIMPULAN

Bekam terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas tidur santri sehingga layak untuk diaplikasikan dalam pondok pesantren yang notabene santri yang tinggal di dalamnya seringkali memiliki masalah terkait kualitas tidurnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengapresiasi dan mengucapkan terima kasih kepada STIKes Bhakti Al-Qodiri yang telah membantu mendanai kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Mander and L. Lester, "Adolescent Sleep Quality: An Exploratory Study of Sleep Complaints and Impacts for Boarding Students from Regional and Remote Communities in Years 7 to 12," *NASSP Bull.*, vol. 31, no. 2, pp. 1-17, 2021, doi: 10.1177/019263653501905810.
- [2] T. Shochat, M. Cohen-Zion, and O. Tzischinsky, "Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: Asystematic review," *Sleep Med. Rev.*, vol. 18, no. 1, pp. 75-87, 2014, doi: 10.1016/j.smr.2013.03.005.
- [3] W. K. Rohmah and D. P. S. Yunita, "Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren," *Higeia J. Public Heal. Res. Dev.*, vol. 4, no. 3, pp. 649-659, 2020.
- [4] M. A. Grandner, *Epidemiology of insufficient sleep and poor sleep quality*. Elsevier Inc., 2019. doi: 10.1016/B978-0-12-815373-4.00002-2.
- [5] A. Haryono *et al.*, "Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama," *Sari Pediatr.*, vol. 11, no. 3, p. 149, 2016, doi: 10.14238/sp11.3.2009.149-54.
- [6] P. T. Lengkong, F. Kuhon, and Wariki, "Kualitas hidup dengan kualitas tidur remaja SMA Katolik Rex Mundi Manado di masa pandemi COVID-19," *J. Kedokt. ...*, vol. 10, no. 1, pp. 371-376, 2022, [Online]. Available: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/view/43242>
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/download/43242/37999>
- [7] M. Sprajcer, D. Mander, G. Rigney, and T. Benveniste, "Sleep in Adolescents Attending Australian Boarding Schools: A Review and Interim Recommendations," *Aust. J. Teach. Educ.*, vol. 46, no. 9, pp. 91-105, 2021, doi: 10.14221/ajte.2021v46n9.6.
- [8] L. Tarokh, J. M. Saletin, and M. A. Carskadon, "Sleep in adolescence: Physiology, cognition and mental health," *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, vol. 70. Elsevier Ltd, pp. 182-188, 2016. doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.08.008.
- [9] N. P. O. Hendrawati, A. Setyawan, I. M. M. Y. Saifudin, and D. N. A. Sari, "HIJAMAH MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI," *J. Ilm. Permas J. Ilm. STIKES Kendal*, vol. 12, no. 1, pp. 75-82, 2021.
- [10] N. Made, H. Sukmawati, I. Gede, and S. W. Putra, "Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia," *J. Lingkungan. Pembang.*, vol. 3, no. 2, pp. 30-38, 2019, [Online]. Available: <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- [11] M. P. Volpato *et al.*, "Journal of Acupuncture and Meridian Studies Single Cupping Therapy Session Improves Pain, Sleep, and Disability in Patients with Non-specific Chronic Low Back Pain," *J. Acupunct. Meridian Stud.*, vol. 13, no. 2, pp. 48-52, 2020, doi: 10.1016/j.jams.2019.11.004.
- [12] Nuridah and Yodang, "Efektifitas terapi bekam terhadap kualitas hidup penderita hipertensi kronik," *J. Endur. Kaji. Ilm. Probl. Kesehat.*, vol. 6, no. 3, pp. 673-683, 2021.