

LAPORAN PENELITIAN



REDUCE ANXIETY LEVELS WITH THE CUPPING METHOD

Disusun oleh:

Ketua Tim	:	Husnul Khotimah	NIDN. 0708079103
Anggota	:	Putri Inni Khozaimah	NIM. 1831800005
Anggota	:	Raudatul Jannah	NIM. 1831800003

**LEMBAGA PENERBITAN, PENELITIAN, DAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NURUL JADID
PAITON PROBOLINGGO
TAHUN 2021**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Reduce Anxiety Levels With The Cupping Method
Bidang Fokus : Kesehatan

Ketua

a. Nama Lengkap : Husnul Khotimah
b. NIM : 0708079103
c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
d. Fakultas : Kesehatan

Anggota 1

a. Nama : Putri Inni Khozaimah
b. NIM : 1831800005
c. Fakultas : Kesehatan

Anggota 2

a. Nama : Raudatul Jannah
b. NIM : 1831800003
c. Fakultas : Kesehatan

Anggota 3

a. Nama :
b. NIM :
c. Fakultas :

Lamanya Penelitian : 8 Bulan
Total Biaya Pengabdian : Rp 10.000.000,00
Asal Biaya Pengabdian : PCI. NU Jepang

Disahkan pada 20 Mei 2021

Di Probolinggo

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan



Ns. Randono F.R., M.Kep., Sp.Kep.M.B.
NIDN. 0721068701

Ketua Peneliti

Husnul Khotimah, Ns., M.Kep
NIDN. 0708079103

Kepala LP3M



Amad Fawaid, M.A., M.A.
NIDN. 2123098702



SURAT PERJANJIAN / KONTRAK PENELITIAN

Nomor : NJ-T06/12/A-7/017/11.2020

Nama Pekerjaan : Penyusunan Laporan Penelitian Kolaborasi Dosen dan Mahasiswa Universitas Nurul Jadid Tahun 2020
Nama Program : Program Penelitian Universitas Nurul Jadid
Sumber Dana : Internal Universitas Nurul Jadid

Pada hari ini Rabu tanggal 18 (delapan belas) bulan November tahun 2020 (dua ribu dua puluh) di Paiton Probolinggo, yang bertanda tangan dibawah ini:

1. **ACHMAD FAWAID, M.A., M.A.**, Kepala Lembaga Penerbitan, Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M) Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo, berkedudukan di Probolinggo, bertindak untuk dan atas nama Universitas Nurul Jadid Probolinggo beralamat di Pondok Pesantren Nurul Jadid Karanganyar Paiton Probolinggo, selanjutnya dalam Perjanjian Kerjasama ini disebut PIHAK KESATU.
2. **Husnul Khotimah, Ns.,M.Kep**, dosen pelaksana Penelitian Universitas Nurul Jadid Tahun 2020 selanjutnya dalam Perjanjian Kerjasama ini disebut PIHAK KEDUA.

Selanjutnya **PIHAK KESATU** dan **PIHAK KEDUA** secara bersama-sama disebut **PARA PIHAK**:

Berdasarkan Rencana Strategis Universitas Nurul Jadid Probolinggo, PARA PIHAK telah sepakat untuk mengadakan suatu Perjanjian Kerjasama/Kontrak, yang mengikat PARA PIHAK dengan cara kontrak Lumpsum untuk melaksanakan penelitian berjudul **Reduce Anxiety Levels With The Cupping Method**, dengan ketentuan seperti dimaksud dalam pasal-pasal tersebut di bawah ini.

PASAL 1 TUGAS KERJA

- (1) PIHAK KESATU dalam kedudukannya seperti tersebut di atas, memberi tugas tersebut kepada PIHAK KEDUA, dan selanjutnya PIHAK KEDUA menerima tugas tersebut untuk melaksanakan pekerjaan Penelitian sesuai dengan Pedoman Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Nurul Jadid maupun petunjuk-petunjuk lainnya;
- (2) Luaran dari penelitian sebagaimana dimaksud pada ayat diatas, yaitu Laporan Penelitian;
- (3) Perjanjian Kerjasama / Kontrak ini mengikat PARA PIHAK dan dilakukan dengan cara kontrak Lumpsum yaitu bahwa penyelesaian seluruh pekerjaan

ini dilakukan dalam batas waktu tertentu dengan jumlah harga yang pasti dan tetap;

- (4) Kegiatan penelitian dilaksanakan sesuai dengan Rencana Strategis (Renstra) Program Studi homebase PIHAK KEDUA di tempat dan lokasi yang ditentukan bersama mahasiswa;
- (5) PIHAK KESATU menyediakan sarana prasarana dalam bentuk Sistem Informasi Manajemen (SIM), pelatihan dan pendampingan penulisan artikel jurnal, buku ajar, dan paper prosiding, Sentra Hak Kekayaan Intelektual, jurnal penelitian, serta Penerbit Pustaka Nurja (Anggoa IKAPI);
- (6) Biaya akomodasi dan transportasi dalam pelaksanaan penelitian ditanggung oleh PIHAK KEDUA;

PASAL 2

DASAR PELAKSANAAN PEKERJAAN

Pekerjaan-pekerjaan tersebut dalam Pasal 1 harus dilaksanakan oleh PIHAK KEDUA berdasarkan:

- a. Renstra penelitian dan pengabdian Universitas Nurul Jadid;
- b. Pedoman penelitian dan pengabdian Universitas Nurul Jadid;
- c. Rencana Pembelajaran Semester matakuliah Universitas Nurul Jadid.

PASAL 3

BIAYA PELAKSANAAN PEKERJAAN

- (1) PARA PIHAK telah sepakat dan setuju bahwa biaya penyusunan Laporan penelitian beserta dengan luarannya tahun 2020 adalah sebesar Rp 10.000.000,00 (sepuluh juta rupiah).
- (2) Biaya pelaksanaan pekerjaan seperti tersebut pada ayat (1) belum termasuk biaya publikasi yang timbul dari PARA PIHAK.

Pasal 4

HASIL PEKERJAAN

- a. Proposal penelitian
- b. Laporan kemajuan penelitian
- c. Laporan akhir penelitian

PASAL 5

ATURAN PEMBAYARAN

Pembayaran oleh PIHAK KESATU kepada PIHAK KEDUA dilakukan dalam dua tahap:

- a. Tahap 1 sebesar Rp 5.000.000,00 jika seluruh laporan kemajuan selesai dan disetujui oleh Fakultas dan LP3M;
- b. Tahap 2 sebesar Rp 5.000.000,00 jika laporan akhir penelitian selesai dan disetujui oleh Fakultas dan LP3M;

PASAL 6

JANGKA WAKTU PELAKSANAAN

- (1) Pelaksanaan penelitian sudah dimulai setelah ditandatanganinya kontrak ini.
- (2) Pekerjaan tersebut harus sudah selesai dilaksanakan dan dilakukan serah terima pekerjaan oleh PIHAK KEDUA kepada PIHAK KESATU sesuai dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Batas akhir pengumpulan proposal adalah 30 Desember 2020
 - b. Batas akhir pengumpulan laporan kemajuan adalah 30 April 2021
 - c. Batas akhir pengumpulan laporan akhir adalah 30 Juni 2021
- (3) Batas waktu tersebut pada ayat (2) dapat diperpanjang dengan persetujuan tertulis dari PIHAK KESATU berdasarkan usulan pertimbangan secara tertulis dengan mengemukakan alasan-alasan yang cukup kuat, di luar kewenangan dan kekuasaan PIHAK KEDUA antara lain seperti terjadi keterlambatan dalam publikasi luaran, terjadi pekerjaan tambahan, dan terjadi *force majeure*.
 - (4) PIHAK KEDUA dapat melakukan penyempurnaan dan konsultasi dalam penuntasan luaran penelitian dengan persetujuan dari PIHAK KESATU.

PASAL 7

SANKSI-SANKSI

- (1) Apabila PIHAK KEDUA tidak mengumpulkan proposal penelitian sampai pada 30 Desember 2020, maka PIHAK KESATU berhak membatalkan seluruh haknya dalam penelitian;
- (2) Apabila PIHAK KEDUA tidak mengumpulkan laporan kemajuan penelitian sampai pada 30 April 2021, maka PIHAK KEDUA tidak berhak menerima insentif.;
- (3) Apabila PIHAK KEDUA tidak mengumpulkan laporan akhir penelitian sampai pada 30 Juni 2021, maka PIHAK KEDUA tidak akan mendapatkan hibah penelitian di Tahun selanjutnya.

PASAL 8

FORCE MAJORE

- (1) PIHAK KEDUA dibebaskan dari sanksi-sanksi apabila keterlambatan penyelesaian pekerjaan disebabkan oleh terjadinya peristiwa-peristiwa di luar kekuasaan atau kemampuan PIHAK KEDUA yang dianggap *force majeure* yang disetujui PIHAK KESATU, misalnya:
 - a. Bencana alam, dan atau peperangan;
 - b. Kejadian-kejadian akibat kebijaksanaan Pemerintah dalam bidang penelitian dan yang telah ditetapkan oleh Pemerintah bahwa akibat kebijaksanaan tersebut dapat digolongkan sebagai *force majeure*.
- (2) Apabila terjadi peristiwa tersebut di atas, PIHAK KEDUA harus memberitahukan secara tertulis kepada PIHAK KESATU, dalam waktu paling lambat 7 (tujuh) hari setelah terjadi *force majeure*.
- (3) Atas Persetujuan PIHAK KESATU, dibuatkan Berita Acara dan selanjutnya batas waktu penyelesaian pekerjaan sebagaimana tercantum dalam Pasal 7 (tujuh) dapat diperpanjang yang dituangkan dalam Addendum Surat Perjanjian Kerjasama /Kontrak ini.

PASAL 9

PELAKSANAAN PEKERJAAN OLEH PIHAK LAIN

- (1) Pekerjaan tersebut, baik sebagian maupun seluruhnya dilarang diserahkan oleh PIHAK KEDUA kepada pihak lain tanpa persetujuan dari PIHAK KESATU.
- (2) Jika ternyata PIHAK KEDUA menyerahkan sebagian pekerjaan atau seluruhnya kepada pihak lain, dan peringatan-peringatan tertulis dari PIHAK KESATU

tidak diindahkan oleh PIHAK KEDUA, maka setelah mengadakan perhitungan, PIHAK KESATU berhak mernbatalkan Surat Perjanjian Kerjasama ini secara sepihak.

PASAL 10
PERSELISIHAN

- (1) Apabila terjadi perselisihan antara PIHAK KESATU dan PIHAK KEDUA, maka hal tersebut akan diselesaikan secara musyawarah untuk mufakat.
- (2) Jika tidak mendapatkan penyelesaian yang layak dan memuaskan kedua belah pihak, maka penyelesaian akan melibatkan Wakil Rektor terkait.

PASAL 11
PENUTUP

Surat Perjanjian Pelaksanaan Pekerjaan / Kontrak ini dibuat dan ditandatangani oleh kedua belah pihak dalam rangkap 2 (dua).

PIHAK KESATU

Kepala Lembaga Penerbitan, Penelitian, dan
Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M)
Universitas Nurul Jadid Probolinggo
sejaku Pembuat Komitmen




ACHMAD FAWAID, M.A., M.A.

NIDN. 2123098702

PIHAK KEDUA

Dosen Pelaksana Penelitian
Universitas Nurul Jadid




Husnul Khotimah, Ns., M.Kep

NIDN. 0708079103



YAYASAN NURUL JADID PAITON
**LEMBAGA PENERBITAN, PENELITIAN, &
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**
UNIVERSITAS NURUL JADID
PROBOLINGGO JAWA TIMUR

PP. Nurul Jadid
Karanganyar Paiton
Probolinggo 67291
☎ 0888-3077-077
e: lp3m@unuja.ac.id
w: <https://lp3m.unuja.ac.id>

**SURAT PERNYATAAN TANGGUNG JAWAB MUTLAK
KEGIATAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Husnul Khotimah
Tempat Tanggal Lahir : Probolinggo, 08 Juli 1991
NIDN : 0708079103
Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan sanggup dan bertanggungjawab mutlak atas pelaksanaan penelitian sebagaimana yang telah kami usulkan. Apabila terjadi pelanggaran terhadap aturan-aturan yang telah disepakati dalam Kontrak, maka menjadi tanggungjawab kami.

Paiton, 18 November 2020

Pelaksana,



(Husnul Khotimah, Ns.,M.Kep.)

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic is a non-natural disaster that can have an impact on everyone's mental and psychosocial health conditions. According to WHO (2020), the emergence of a pandemic causes anxiety at various levels of society. Anxiety management consists of pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies that can be used is wet cupping. Cupping will stimulate the secretion of the hormone - endorphin which will have an antipain and anxiolytic (anti-anxiety) effect. The method used in the introduction of the cupping method as a decrease in anxiety levels is to conduct lectures and discussions which are attended by female students of the Nurul Jadid Islamic Boarding School, especially in the Az-Zainiyah Region. To respond to the COVID-19 pandemic, not a few of the community, especially in Islamic boarding schools, are experiencing concerns or feelings of anxiety, so counseling related to cupping therapy is carried out to students at Nurul Jadid Islamic Boarding School. This counseling aims to provide new knowledge to students that cupping is one way to reduce anxiety. There are 30 students from various institutions who are participants in this counseling who can understand and become new knowledge from the results of the reviews given. students were so enthusiastic to know about cupping therapy in reducing anxiety levels with some critical questions that were asked in counseling activities, with that the students had new knowledge in the health field.

Kata kunci: Indonesian islamic boarding pesantren students; knowledge; wet cupping

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERJANJIAN / KONTRAK PENELITIAN.....	iii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN TANGGUNG JAWAB MUTLAK KEGIATAN PENELITIAN	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
 CHAPTER I INTRODUCTION	 1
CHAPTER II METHOD	2
CHAPTER III RESULT AND DISCUSSION.....	3
DAFTAR PUSTAKA.....	4

CHAPTER I

INTRODUCTION

Health workers in carrying out their duties as the frontline in handling, preventing, and treating patients experience anxiety due to several factors, one of which is the availability of personal protective equipment (Fadli et al., 2020). Self-protection in taking action for nurses does not rule out the possibility of not being infected with covid 19. Often nurses are hit by depression, excessive anxiety, and stress because they are always on the front line in handling this pandemic (Covid- & Lubis, 2020). Cupping is one of the complementary treatments that can reduce anxiety.

Anxiety or anxiety is a sense of worry that arises because it is felt that something unpleasant will happen (Widyartini & Diniari, 2016). Meanwhile, in Indonesia, based on the results of research by FIK-UI and IPKJI (2020), the response that most often appears in nurses is feelings of anxiety and tension as much as 70%. The results of Lai et al's (2020) study on health workers at risk of experiencing psychological disorders in treating patients, showed that 50.4% of respondents had symptoms of depression and 44.6% had symptoms of anxiety due to feeling depressed. Management of anxiety in nurses consists of pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies for nurses with anxiety is using a complementary approach to therapy. One of the complementary therapies that can be used is document wet cupping. In Islam, wet cupping (cupping) known as "Hijama," is one of the treatments recommended by the Prophet Muhammad, and is used as a preventive, curative, and rehabilitative effort (Ahmedi & Siddiqui, 2014)

Wet cupping (cupping) is a method of treatment by suctioning the skin in certain parts to remove toxins and oxidants in the body through thin incisions that hit the capillaries in the epidermis (Setyawan et al., 2020). Trauma to the skin due to cupping and nicks will stimulate the secretion of -endorphin hormone which will provide an anti-pain effect and also an anxiolytic (anti-anxiety) effect (Benli & Sunay, 2018). Assistance to nurses at the Az-Zainiyah Clinic in reducing anxiety using the cupping method is aimed at providing cupping therapy to nurses, reducing anxiety levels, and providing knowledge about cupping in reducing anxiety levels. To respond to the COVID-19 pandemic, not a few of the community, especially in Islamic boarding schools, are experiencing concerns or feelings of anxiety, so counseling related to cupping therapy is carried out to students at Nurul Jadid Islamic Boarding School. This counseling aims to provide new knowledge to students that cupping is one way to reduce anxiety.

CHAPTER II

METHOD

Counseling on Reducing Anxiety Level With The Cupping Method was conducted at the Nurul Jadid Islamic Boarding School and was attended by 30 participants from various institutions. The method used in introducing cupping in reducing anxiety levels in the students of Nurul Jadid Islamic Boarding School Paiton Probolinggo are: Counseling about the benefits of cupping to reduce anxiety levels. Counseling is carried out using lecture and discussion methods so that students can find out about the benefits of cupping in reducing anxiety levels a. Lectures, this method is used by the facilitator when delivering material verbally or in writing. In the implementation of counseling, this method tends to be used at the beginning of the activity.

Discussion, the use of this method requires the participation of extension participants to exchange information orally and face to face. The purpose of using this method is for active counseling participants to give empirical experience and understand more deeply the material given by the presenter.

CHAPTER III

RESULT AND DISCUSSION

Counseling on cupping methods in reducing anxiety levels at the Nurul Jadid Islamic Boarding School is running as it should. The analysis showed a significant difference with a p-value of 0,000. Wet cupping (cupping) is effective for reducing risk in hypertensive patients in Posbindu PTM Wijaya Kusuma Taskombang Palbapang, Bantul, Special Region of Yogyakarta (Setyawan et al., 2020). Cupping is a classic treatment method that has been used to treat various disorders such as insomnia, hemophilia, hypertension, gout, rheumatic arthritis, sciatica, back pain, migraine, vertigo, anxiety, and other common ailments both physical and mentally (Sirotujani & Kusbaryanto, 2020)



Knowledge of the students increased. Initially, they did not know that the cupping method could reduce anxiety. From the results of this activity, it was found that on average the students had higher knowledge than before the health education activity began. This can be seen from the responses to questions given by the students. Of the 30 students who have participated in this activity, 23 students responded to questions properly and correctly. The counseling activity to reduce anxiety levels with the cupping method went smoothly, all students enthusiastically participated in this counseling. Based on the results of the pre-test and post-test, this activity was able to provide new knowledge in dealing with anxiety. (Arnata et al., 2018).

REFERENCES

- World Health Organization. (2020). COVID-19 Risk Communication Materials for Health Service Facilities. World Health Organization, 1–11
- Aboushanab, T., S., & Alsanad (2018). Cupping Therapy: An Overview from a Modern Medicine Perspective. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*.
<http://doi.org/10.1016/j.jams.2018.02.001> Downloaded December 11, 2018
- Indonesian Cupping Association (2017). Cupping Teaching Guide. PBI Education and training Sector
- Arnata, A. P., Lestari, P., Keperawatan, F., & Ngudi, U. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabuapten Semarang. *Indonesian Journal Of Nursing Research*, 1(1), 1–14.
- Prihanto, & Retnani, C. T. (2020). Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(4), Hal 491–500.
- Setyawan, A., Hasnah, K., Keperawatan, A., Husada, I., Kusuma, W., Palbapang, T.,
- Bantul, K., & Bantul, K. (2020). EFEKTIVITAS WET CUPPING THERAPY TERHADAP KECEMASAN. 212–217.
- Sirotujani, F., & Kusbaryanto, K. (2020). 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), 146–157.
<https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.453>
- American Psychological Association. (2020). Anxiety. Accessed from:
<https://www.apa.org/topics/anxiety/>
- Bachri, S., Cholid, Z., & Rochim, A. (2017). Differences in Patient Anxiety Levels Based on Age, Gender, Education Level and Experience of Tooth Extraction at the FKG Hospital, Jember University. *Health Library*, 5(1), 138-144
- Bekam, T., Dismenore, I., Vital, T., & Darah, T. (2019). *Pedimaternat*. 5(2).
- Noegroho, A., Sulaiman, A. I., & Suryanto, S. (2020). Komunikasi Terapeutik Dalam Rehabilitasi Secara Holistik. *Prosiding*, 6(November), 51–68.
<http://www.jurnal.lppm.unsoed.ac.id/ojs/index.php/Prosiding/article/view/1194>
- Prihanto, & Retnani, C. T. (2020). Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(4), Hal 491–500.
- Syahruramdhani, Agustiningih, D., & Sofro, Z. M. (2016). The Influence of Dry Cupping toward Heart Rate Variability (HRV) in Male Obesity adolescence Pengaruh Bekam Kering terhadap Heart Rate Variability (HRV) pada Remaja Laki-laki Obesitas.
- ARTIKEL PENELITIAN *Mutiara Medika*, 16(2), 71–75.

Asmarani, F. L., & Dewi, L. G. R. S. (2019). Bekam Menurunkan Keluhan Myalgia. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), 636.
<https://doi.org/10.35842/jkry.v6i3.395>

Eliyana, Y., Nooryanto, M., & Poeranto, S. (2019). Pengaruh Terapi Bekam Kering Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Preeklampsia Postpartum. *Jurnal Info Kesehatan*, 17(1), 1–15.
<https://doi.org/10.31965/infokes.vol17.iss1.221>