

BEKAM (AL HIJAMAH) SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH, MENINGKATKAN POLA TIDUR BAGI PENDERITA HIPERTENSI

Ade Sucipto¹, Sri Rahayu², Jemy³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika
e-mail: ade28021995@gmail.com

Abstrak

Hipertensi telah mengakibatkan morbiditas dan mortalitas yang tinggi sehingga memerlukan penatalaksanaan serius. Angka kejadian hipertensi yang tidak terkontrol menyebabkan ancaman kesehatan masyarakat dan memicu potensi yang dapat mengakibatkan kondisi komplikasi seperti, stroke, penyakit jantung koroner, dan ginjal. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 4-10 Januari 2023 di wilayah kerja Puskesmas Arut Selatan Pangkalan Bun. Populasi dalam Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pasien hipertensi yang melakukan pengobatan di puskesmas. Sebelum melakukan tindakan bekam terlebih dahulu melakukan Pengukuran Tekanan Darah dan kualitas tidur penderita hipertensi (*Pre-test*), selanjutnya melaksanakan tindakan bekam kemudian di hari berikutnya mengunjungi kembali dengan mengukur kembali tekanan dan pola tidur penderita hipertensi (*post-test*). Hasil data pengabdian kepada masyarakat rata-rata tekanan sistolik pretest adalah 155,73 mmHg, posttest 143,27 mmHg berarti terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik yakni 12,46 mmHg. Rata-rata tekanan diastolik pretest adalah 92,41 mmHg, *posttest* 86,14 mmHg berarti terjadi penurunan rata-rata tekanan darah diastolik yakni 6,27 mmHg. Pola tidur peserta rata-rata pretest 4,45 jam/hari, *posttest* 5,82 jam/hari berarti terjadi peningkatan rata-rata pola tidur 1,37 jam/hari. Hasil dari pengabdian masyarakat tersebut masyarakat bisa langsung mendapat perubahan tekanan dan pola tidur. Titik bekam yang direkomendasikan dalam pengabdian masyarakat ini adalah lima titik yaitu *Titik Al-Akhda'ain*, *Titik Al-Katifain*, *Titik Al-Kaahil*, *Titik Azh-Zhahrul A'la*, dan *Titik Al-Qathanul Alawi*.

Kata kunci: Hipertensi, Bekam, Tekana Darah, Pola Tidur

Abstract

Hypertension has resulted in high morbidity and mortality and requires serious management. The incidence of uncontrolled hypertension poses a threat to public health and triggers the potential to result in complications such as stroke, coronary heart disease and kidney disease. Community service activities will be carried out on January 4-10 2023 in the work area of the Pangkalan Bun South Arut Health Center. The population in this community service activity is hypertension patients who receive treatment at the community health center. Before carrying out the cupping action, first measure the blood pressure and sleep quality of the hypertension sufferer (*Pre-test*), then carry out the cupping action and then on the next day visit again by measuring the pressure and sleep patterns of the hypertension sufferer (*post-test*). The results of community service data mean that the average pretest systolic pressure was 155.73 mmHg, posttest 143.27 mmHg, meaning there was a decrease in the average systolic blood pressure, namely 12.46 mmHg. The average pretest diastolic pressure was 92.41 mmHg, posttest 86.14 mmHg means an average decrease in diastolic blood pressure of 6.27 mmHg. The average pretest sleep pattern of participants was 4.45 hours/day, posttest 5.82 hours/day, meaning there was an increase in the average sleep pattern of 1.37 hours/day. As a result of this community service, people can immediately experience changes in pressure and sleep patterns. The cupping points recommended in this community service are five points, namely Al-Akhda'ain Point, Al-Katifain Point, Al-Kaahil Point, Azh-Zhahrul A'la Point, and Al-Qathanul Alawi Point.

Keywords: Hypertension, Cupping, Blood Pressure, Sleep Patterns

PENDAHULUAN

Hipertensi menurut American College of Cardiology/American Heart Association (AHA) merekomendasikan target sebagai tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg pada orang dewasa (Arnett, 2019). Hipertensi dikenal sebagai silent killer yang merupakan faktor utama di Indonesia yang dapat menyebabkan terjadinya kematian mendadak karena sebagian besar kasus tidak menunjukkan gejala (Nuridah, 2021).

Terapi farmakologis didefinisikan sebagai pengobatan hipertensi dengan bahan kimia seperti diuretik, beta blocker, dan calcium channel blocker. Pada pengobatan ini dokter harus menentukan tanda-tanda hipertensi pada pasien dengan memulai terapi farmakologis untuk mencegah perkembangan komplikasi lain. Terdapat efek samping yang sering terjadi pada penderita hipertensi terutama yang mengonsumsi obat-obatan seperti sakit kepala, pusing, lemas, dan mual terutama pada lansia yang sudah mengalami penurunan, serta resiko terjadinya komplikasi akibat hipertensi, namun harganya relatif mahal. Di kalangan masyarakat hingga saat ini banyak orang menyukai terapi komplementer karena relatif terjangkau, kurangnya bahan kimia dan efek penyembuhan cukup signifikan, dan salah satu terapi komplementer yang dapat menangani hipertensi yaitu terapi bekam (Ainurrafiq, 2019).

Keanekaragaman jenis pelayanan kesehatan alternatif di Indonesia, terapi bekam adalah metode kuno dan holistik yang menjadi salah satu solusi bagi masyarakat untuk pengobatan berbagai penyakit (Carey, 2018) dapat menstimulasi sirkulasi darah dalam tubuh secara umum melalui zat Nitrit Oksida (NO) yang berperan memperluas pembuluh darah sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah. apabila terapi bekam dilakukan pada satu titik maka kulit (kutis), jaringan bawah kulit (subkutis), fascia, dan otot akan mengaktifasi mast cell untuk melepaskan beberapa zat seperti serotonin, histamine, baradikinin, slowreaching substance (SRS) serta zat lain yang belum diketahui. Zat-zat ini menyebabkan terjadinya pelebaran kapiler dan arteriol serta flare reaction pada daerah yang dibekam. Hal ini menyebabkan terjadinya perbaikan mikrosirkulasi pembuluh darah yang mengakibatkan timbul efek relaksasi otot-otot yang kaku serta akibat vasodilatasi umum yang akan menurunkan tekanan darah secara stabil (Suhartini, 2017).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tampubolon (2023) tentang pengaruh metode therapy bekam basah terhadap penurunan tekanan darah pada 20 lansia dengan hipertensi terjadi penurunan rata-rata tekanan sistolik 12,5 mmHg dengan nilai rata-rata pretest 155,5 mmHg dan rata-rata posttest 143 mmHg, sedangkan penurunan rata-rata tekanan diastolik 6,0 mmHg dengan nilai rata-rata pretest 96,5 mmHg dan rata-rata posttest 90,5 mmHg. Manfaat bekam tidak hanya mampu mengontrol tekanan efeknya mampu meningkatkan kualitas tidur, hasil pengabdian masyarakat Balaputra (2023) tentang peningkatan kualitas tidur remaja santri dengan terapi bekam basah di pondok pesantren al-qodiri jember, pengabdian tersebut melibatkan 20 peserta laki-laki yang mengalami gangguan kualitas tidur yang buruk. Seluruh peserta mendapatkan terapi bekam basah yang kemudian 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.

Hipertensi hingga saat ini telah mengakibatkan morbiditas yang memerlukan penanganan serius, dan mortalitas yang cukup tinggi. Tingginya kejadian hipertensi yang terjadi jika tidak dapat terkontrol maka akan menjadi ancaman kesehatan masyarakat dan memicu potensi yang dapat mengakibatkan kondisi komplikasi seperti, stroke, penyakit jantung koroner, dan ginjal. Strategi dalam mengelola tekanan darah tidak terkontrol dengan baik pada pengobatan awal dengan penyesuaian dosis sebelum disertakan penambahan obat tambahan tanpa memaksimalkan dosis awal obat. Oleh karena itu, tindakan pencegahan maupun penanganan sangat penting segera dilakukan untuk menghindari peningkatan hipertensi. Dalam mencegah komplikasi, maka dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis maupun non-farmakologis yang bersifat komplementer.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan terapi komplementer bekam terhadap penurunan tekanan darah meningkatkan pola tidur pada pasien hipertensi. Terapi komplementer yang sifatnya non farmakologi bermanfaat meningkatkan efikasi obat, mengurangi efek samping obat, serta memulihkan keadaan pembuluh darah dan jantung pada penderita dan mengurangi keluhan tanda maupun gejala penyakit. Terapi komplementer dapat dilaksanakan pada pasien hipertensi tersebut adalah terapi Bekam.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 4-10 januari 2023 di wilayah kerja Puskesmas Arut Selatan Pangkalan Bun. Populasi dalam Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pasien hipertensi yang melakukan pengobatan di puskesmas. Prosedur pelaksanaan dilaksanakan oleh dua dosen yang memiliki surat tanda registrasi (STR) dan satu mahasiswa yang sudah memiliki sertifikat bekam dari PBI, Sebelum melakukan tindakan bekam terlebih dahulu melakukan

Pengukuran Tekanan Darah dan kualitas tidur penderita hipertensi (Pre-test), selanjutnya melaksanakan tindakan bekam kemudian di hari berikutnya mengunjungi kembali dengan mengukur kembali tekanan dan pola tidur penderita hipertensi (post-test). Hasil utama yang diharapkan adalah masyarakat penderita hipertensi mulai memilih terapi komplementer sebagai pilihan untuk mengontrol tekanan dara dan meningkatkan pola tidur. Hasil pengamatan pengabdian masyarakat akan uraian secara deskriptif melalui analisis univariat kemudian dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Jenis Kelamin Peserta Pengabdian Masyarakat

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	22	100
Perempuan	0	0
Total	22	100

Sumber: data primer 2023

Hasil pengabdian kepada masyarakat kami disebutkan pada Tabel 1 karakteristik peserta adalah semua berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2. Pendidikan Peserta Pengabdian Masyarakat

Pendidikan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Sekaloh	1	4,5
SD	7	31,8
SMP	3	13,6
SMA	7	31,8
Sarjana	4	18,2
Total	22	100

Sumber: data primer 2023

Hasil pengabdian kepada masyarakat kami disebutkan pada tabel 2 karakteristik peserta berdasarkan tingkat pendidikan adalah sebagian besar berpendidikan SD dan SMA masing-masing 31,8%.

Tabel 3. Pekerjaan Peserta Pengabdian Masyarakat

Pendidikan	Jumlah (n)	Persentase (%)
PNS	2	9,1
Petani	3	13,6
Wirausaha	7	31,8
Wiraswasta	10	45,5
Total	22	100

Sumber: data primer 2023

Hasil pengabdian kepada masyarakat kami disebutkan pada tabel 3 karakteristik peserta berdasarkan pekerjaan hampir setengah peserta bekerja sebagai wiraswasta (45,5%).

Tabel 4. Pekerjaan Peserta Pengabdian Masyarakat

Umur	Mean	Maksimum	Minimum
	50,86	66	39

Sumber: data primer 2023

Hasil pengabdian kepada masyarakat kami disebutkan pada tabel 4 karakteristik peserta berdasarkan umur, rata-rata berumur 58 tahun dengan umur tertua 66 tahun dan termuda 39 tahun.

Tabel 5. Tekanan Darah Peserta Pengabdian Masyarakat

Tekanan Darah	Time	Mean	Delta	Maksimum	Minimum
---------------	------	------	-------	----------	---------

Sistolik	Pretest	155,73	12,46	180	140
	Posttest	143,27		157	120
Diastolik	Pretest	92,41	6,27	110	80
	Posttest	86,14		93	80

Sumber: data primer 2023

Hasil pengabdian kepada masyarakat kami disebutkan pada tabel 5 tekanan darah peserta rata-rata tekanan sistolik pretest adalah 155,73 mmHg, posttest 143,27 mmHg berarti terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik yakni 12,46 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan diastolik pretest adalah 92,41 mmHg, posttest 86,14 mmHg berarti terjadi penurunan rata-rata tekanan darah diastolik yakni 6,27 mmHg.

Tabel 6. Pola Tidur Pengabdian Masyarakat

Pola Tidur (Jam/hari)	Time	Mean	Delta	Maksimum	Minimum
	Pretest	4,45	1,37	6	3
	Posttest	5,82		8	5

Sumber: data primer 2023

Hasil pengabdian kepada masyarakat kami disebutkan pada tabel 6 pola tidur peserta rata-rata pretest 4,45 jam/hari, posttest 5,82 jam/hari berarti terjadi peningkatan rata-rata pola tidur 1,37 jam/hari.



Gambar 1. pelaksanaan bekam basah titik pelaksanaan terapi bekam basah pada lima titik yaitu *Titik Al-Akhda'ain*, *Titik Al-Katifain*, *Titik Al-Kaahil*, *Titik Azh-Zahurul A'la*, dan *Titik Al-Qathanul Alawi*,

Bekam atau al-hijamah yaitu metode terapi komplementer dengan membuang toksik dalam tubuh melalui pengeluaran angin atau darah yang diambil dari superficial kulit. Bekam yang dilakukan pada satu titik atau poin pada tubuh, maka kutis, subkutis, fasia, serta otot akan terjadi kerusakan dari mast cell, akibat dari kerusakan tersebut akan dilepaskan beberapa zat seperti *serotonin*, *histamine*, *brandkinin*, *slowreacing substance*, yang mana zat-zat tersebut dapat menyebabkan dilatasi kapiler dan arteriol serta *flare reaction* pada daerah yang dibekam. Dilatasi kapiler dapat terjadi di tempat yang jauh dari tempat pembekaman yang mana menyebabkan terjadinya perbaikan mikrosirkulasi pembuluh darah, akibatnya akan menimbulkan efek relaksasi otot-otot yang kaku serta menurunkan tekanan darah secara stabil.

Bekam memang masih belum banyak yang memahami tapi banyak digemari oleh masyarakat. Metode penyembuhan penyakit ini bersifat seperti detoksifikasi racun. Di mana darah kotor akan dikeluarkan dengan cara disedot. Alat ini tentunya sudah sangat steril sehingga mampu secara maksimal menyembuhkan suatu penyakit pada tubuh. Pada hasil pengabdian masyarakat dengan 22 responden di puskesmas Arut selatan bahwa menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah peserta rata-rata tekanan sistolik pretest adalah 155,73 mmHg, posttest 143,27 mmHg berarti terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik yakni 12,46 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan diastolik pretest adalah 92,41 mmHg, posttest 86,14 mmHg berarti terjadi penurunan rata-rata tekanan darah diastolik yakni 6,27 mmHg.

Fakta diatas sesuai dengan *evidence based* menyatakan bahwa terapi bekam basah mampu menstimulasi sensitivitas barorefleks arteri dengan indikator penurunan tekanan darah, setelah diterapi

dan tanpa efek samping, dimana penurunan tekanan darah terjadi pada minggu kedua dan pada minggu keempat mencapai batas normal, namun pada minggu keenam efek bekam basah telah hilang (Ahmad, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan terapi bekam dapat menstimulasi tubuh menghasilkan hormon seperti *serotonin*, *histamin*, *bradikinin*, *slow reacting substance* (SRS), serta zat-zat lain meningkatkan proses vasodilatasi kapiler pembuluh darah sehingga terjadi relaksasi pembuluh darah, akibat vasodilatasi umumnya akan menurunkan tekanan darah secara stabil (Sormin, 2019).

Bekam juga meningkatkan pola tidur dengan tanda peningkatan jam tidur dalam sehari, pola tidur peserta rata-rata pretest 4,45 jam/hari, posttest 5,82 jam/hari berarti terjadi peningkatan rata-rata pola tidur 1,37 jam/hari. Fakta ini didukung dengan dari hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi bekam basah dapat mempengaruhi kualitas dan pola tidur pada penderita hipertensi, dikarenakan pelepasan serotonin yang dikeluarkan oleh trombosit yang tertarik ke daerah inflamasi. Fungsi serotonin diantaranya sebagai pengatur nafsu makan, mengatur mood, kualitas tidur, dan kontraksi otot. Serotonin merupakan neurotransmitter monoamino yang disintesis pada neuron neuron serotonergis dalam syaraf pusat dan memiliki efek vasodilator dan vasokonstriktor, tergantung dimana tempat pelepasannya (Ismail, 2020) Secara fisiologis, terapi bekam memberikan efek relaksasi yang menghilangkan rasa nyeri pada pasien hipertensi serta memperbaiki kualitas tidur sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik, menjadi lebih nyaman, tenang, rileks, kualitas tidur meningkat serta tekanan darah kembali normal (Sirotujani, 2019)..

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa program studi sarjana keperawatan dengan tujuan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya terapi komplementer atau terapi pelengkap bagi terapi farmakologis, salah satunya terapi Bekam (Al Hijamah) Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan darah dan meningkatkan pola tidur pada penderita hipertensi. Kegiatan tersebut dilaksanakan dengan jumlah 22 pasien hipertensi yang pernah berobat pada puskesmas arut selatan. Hasil dari pengabdian masyarakat tersebut masyarakat bisa langsung mendapat perubahan tekanan dan pola tidur. Titik bekam yang direkomendasikan dalam pengabdian masyarakat ini adalah lima titik yaitu *Titik Al-Akhda'ain*, *Titik Al-Katifain*, *Titik Al-Kaahil*, *Titik Azh-Zahrul A'la*, dan *Titik Al-Qathanul Alawi*. Saran untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat selanjutnya bisa menambahkan terapi komplementer lainnya seperti hipnoterapi dalam upaya untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

SARAN

Diharapkan bagi pengabdian masyarakat selanjutnya bisa melakukan penambahan frekuensi jumlah perlakuan bekam lebih dari satu kali dan mengumpulkan data yang mempengaruhi tekanan darah seperti data pola diet, berat badan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pada Ketua STIKes Borneo Cendekia Medika, Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Kepala Puskesmas Arut Selatan, Kader, Ketua RT, warga dan peserta pengabdian masyarakat dan seluruh tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat dosen mahasiswa STIKES Borneo Cendekia Medika.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. (2019). Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi: Systematic review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192-199.
- Ahmad S, Baharuddin R, Februanty S. (2020). Effect of Wet Cupping Against Increased Arterial Baroreflex Sensitivity in Hypertensive Patients: Randomized Controlled Trial (RCT). *J Crit Rev*; 7: 671-676.
- Arnett, D. K., Blumenthal, R. S., Albert, M. A., Buroker, A. B., Goldberger, Z. D., Hahn, E. J., ... & Ziaeian, B. (2019). 2019 ACC/AHA guideline on the primary prevention of cardiovascular disease: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*, 140(11), e596-e646.

- Balaputra, I., Afton, A. A., & Ridhwanulloh, M. (2023). Peningkatan Kualitas Tidur Remaja Santri dengan Terapi Bekam Basah di Pondok Pesantren Al-Qodiri Jember. *JPMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Qodiri*, 2(2), 83-87.
- Carey, R. M., Whelton, P. K., & 2017 ACC/AHA Hypertension Guideline Writing Committee*. (2018). Prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults: synopsis of the 2017 American College of Cardiology/American Heart Association Hypertension Guideline. *Annals of internal medicine*, 168(5), 351-358.
- Ermawati, T., Suhartini, S., Hamzah, Z. H., & Meilawati, Z. (2018). Profil Tekanan Darah Pada Lansia di Kecamatan Arjasa Kabupaten Jember. *Warta Pengabdian*, 11(4), 170-176.
- Ismail, E. S., Prabowo, T., Rahmawati, A., Kep, M., & Kom, S. K. (2020). Literature Review Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Kualitas Tidur Klien Hipertensi.
- Nuridah, N., & Yodang, Y. (2021). Pengaruh Terapi Bekam terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Studi Quasy Eksperimental. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1), 53-60.
- Sirotujani, F., & 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), 146-157.
- Sormin T. (2019) . Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Ilmu Keperawatan Sai Betik* 14: 123.
- Tampubolon, B. (2023). Pengaruh Metode Therapy Bekam Basah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rumah Sehat Nur Sunda Gus Mus Therapy Cianjur. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan*, 16(1).