

EFIKASI TERAPI BEKAM SEBAGAI TERAPI ALTERNATIF DALAM MANAJEMEN HIPERTENSI : *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

Andi Rachmat Abdillah^{1*}, Prema Hapsari Hidayati², Sudirman Katu³

Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia¹, Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia^{2,3}

*Corresponding Author : andirachmat6@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Meskipun terapi farmakologis terbukti efektif dalam mengendalikan tekanan darah, penggunaannya sering kali disertai dengan efek samping yang tidak diinginkan, sehingga mendorong pencarian terapi alternatif yang lebih aman. Salah satu terapi alternatif yang mulai banyak diminati adalah terapi bekam, khususnya bekam basah. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau efektivitas, jumlah sesi optimal, serta aspek keamanan dari terapi bekam pada penderita hipertensi melalui metode *systematic literature review*. Sebanyak 24 studi dengan total 798 partisipan yang diperoleh dari database PubMed, Science Direct, dan Google Scholar dianalisis. Hasil menunjukkan bahwa 93,8% studi melaporkan penurunan signifikan tekanan darah sistolik, berkisar antara 3,07 hingga 41,5 mmHg. Sementara itu, 79,7% studi mencatat penurunan signifikan tekanan darah diastolik, dengan penurunan tertinggi mencapai 14,4 mmHg. Meskipun jumlah sesi bekam yang optimal belum dapat disimpulkan secara pasti, terapi dengan dua sesi atau lebih cenderung memberikan hasil penurunan tekanan darah yang lebih besar dibandingkan dengan satu sesi. Tidak ditemukan laporan mengenai efek samping serius dalam studi yang ditinjau. Dengan demikian, terapi bekam dinilai efektif dan relatif aman sebagai terapi tambahan atau alternatif dalam pengelolaan hipertensi.

Kata kunci : bekam, hipertensi, terapi alternatif

ABSTRACT

Hypertension is one of the leading causes of global morbidity and mortality. While pharmacological therapy is effective in controlling blood pressure, it often comes with undesirable side effects, prompting the exploration of safer alternative treatments. One such alternative gaining popularity is cupping therapy, particularly wet cupping. This study aims to review the efficacy, optimal number of sessions, and safety of cupping therapy in patients with hypertension through a systematic literature review. A total of 24 studies involving 798 participants were analyzed from databases such as PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar. The results showed that 93.8% of the studies reported a significant reduction in systolic blood pressure, ranging from 3.07 to 41.5 mmHg. Additionally, 79.7% of the studies reported a significant decrease in diastolic blood pressure, with the highest reduction reaching 14.4 mmHg. Although the optimal number of sessions could not be definitively concluded, studies involving two or more sessions generally resulted in greater blood pressure reductions compared to a single session. No serious adverse effects were reported across the studies reviewed. Therefore, cupping therapy, especially wet cupping, appears to be an effective and relatively safe complementary or alternative treatment for managing hypertension.

Keywords : cupping, hypertension, alternative therapy

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia, dengan penderita diperkirakan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025 dan mortalitas hingga 9,4 juta individu. Hipertensi kerap dijuluki silent killer karena gejalanya sulit dikenali atau bahkan tanpa gejala sama sekali. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, meningkat dari 25,8% pada 2013, namun hanya sekitar sepertiga kasus yang terdiagnosis (Tika TT, 2021). Hipertensi Jika tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi

pada organ seperti jantung, otak, ginjal, dan mata (Tika TT, 2021). Penanganannya meliputi terapi non-farmakologis seperti perubahan gaya hidup serta terapi farmakologis menggunakan ACE inhibitor, ARB, CCB, dan diuretik tiazid (Iqbal MF, 2022). Namun, penggunaan antihipertensi jangka panjang memiliki risiko Drug Related Problems (DRP) seperti interaksi obat, alergi, dan putus obat, yang dapat menurunkan kualitas hidup, meningkatkan mortalitas, serta biaya pengobatan (Khusna N, 2021).

Saat ini, terapi alternatif menjadi pilihan sebagian masyarakat karena persepsi efek samping obat kimia dan faktor ekonomi (Nuridah, 2021). Salah satu terapi alternatif yang populer adalah bekam, praktik tradisional Tiongkok dan Timur Tengah (Ismaya W, 2022). Bekam basah dipercaya menurunkan tekanan darah dengan menstimulasi sistem saraf simpatis, menurunkan hormon aldosteron, menstimulasi renin-angiotensin, serta meningkatkan oksida nitrat yang berperan dalam vasodilatasi pembuluh darah (Nuridah, 2021). Beberapa uji klinis acak (randomized controlled trials) telah menunjukkan efektivitas awal terapi bekam basah dalam menurunkan tekanan darah. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Al-Sheikh dkk. (2014) menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang menjalani bekam basah bersama terapi standar mengalami penurunan tekanan darah sistolik sekitar 8,4 mmHg dalam waktu empat minggu, tanpa efek samping serius (Al-Sheikh et al., 2014).

Tinjauan sistematis dan meta-analisis juga mendukung potensi manfaat bekam basah, meskipun data masih beragam. Sebuah meta-analisis oleh Zhang dan rekan (2019) menggabungkan hasil dari tujuh uji klinis acak dan menemukan bahwa bekam basah—baik sebagai terapi tunggal maupun kombinasi—dapat menurunkan tekanan darah serta gejala terkait hipertensi, meskipun kualitas studi yang beragam membuat rekomendasi klinis menjadi terbatas (Zhang et al., 2019). Penelitian retrospektif di klinik swasta, seperti oleh Wijaya dkk. (2020), melaporkan penurunan signifikan tekanan darah sistolik dari rata-rata 149,2 menjadi 130,8 mmHg setelah tiga sesi bekam basah (Wijaya et al., 2020). Namun, penurunan tekanan darah diastolik tidak mencapai signifikansi statistik. Di Indonesia, studi kuasi-eksperimental oleh Sari (2022) di Pekanbaru dengan 15 partisipan menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik masing-masing sebesar rata-rata 3,07 mmHg dan 4,97 mmHg setelah terapi bekam basah (Sari, 2022). Demikian pula, penelitian di Kolaka oleh Putra (2023) dengan 25 pasien hipertensi mencatat penurunan signifikan kedua parameter tekanan darah (Putra, 2023).

Secara mekanistik, terapi bekam basah diduga memperbaiki sensitivitas baroreseptor dan memodulasi keseimbangan sistem saraf otonom. Studi oleh Rahmawati (2021) di Sulawesi Selatan menemukan penurunan tekanan darah yang signifikan antara minggu kedua dan keempat pasca-intervensi ($p \leq 0,001$), menunjukkan adanya perbaikan regulasi barorefleks meskipun efek stabil pada minggu keempat hingga keenam (Rahmawati, 2021). Secara keseluruhan, evidensi awal menunjukkan bahwa terapi bekam basah merupakan terapi tambahan yang relatif aman dan efektif untuk hipertensi, memberikan penurunan tekanan darah yang moderat tanpa efek samping serius. Namun, perbedaan desain penelitian, ukuran sampel, dan protokol intervensi menunjukkan perlunya uji acak skala besar dengan standar yang lebih ketat untuk memastikan frekuensi, durasi terapi, serta dampak jangka panjangnya. Meskipun terapi farmakologis menjadi pilihan utama penanganan hipertensi, minat terhadap terapi bekam semakin meningkat.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efikasi terapi bekam dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, mengetahui frekuensi sesi terapi bekam yang paling optimal, serta mengetahui keamanan terapi bekam pada penderita hipertensi.

METODE

Literatur diperoleh melalui database PubMed, Science Direct, Google Scholar. Pencarian literatur memanfaatkan kata kunci dan *boolean operator* untuk menyusun kombinasi istilah

yang digunakan dalam proses penelusuran pada *database*, dengan susunan sebagai berikut: (hypertension OR hipertensi) AND (cupping OR hijamah OR bekam) AND (blood pressure OR tekanan darah). Kriteria inklusi dalam penelitian ini mengacu pada kerangka PICOS (*Population, Intervention, Comparison, Outcomes, dan Study design*) yang mencakup studi pada pasien hipertensi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg) yang mendapatkan terapi bekam (kering, basah, atau kombinasi), baik sebagai monoterapi maupun tambahan. Perbandingan dilakukan dengan terapi standar (obat antihipertensi / modifikasi gaya hidup) atau plasebo, dengan hasil yang diukur berupa penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik (mmHg). Artikel yang diterima berasal dari studi eksperimental, pre-eksperimental, case report, dan retrospektif dipublikasikan antara tahun 2016 hingga 2025 dalam bahasa Inggris atau Indonesia. Kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak tersedia dalam teks lengkap atau tidak relevan dengan topik penelitian.

Literatur disaring dan dievaluasi berdasarkan judul dan abstrak untuk memastikan bahwa artikel yang dipilih memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Proses seleksi studi ditampilkan melalui diagram alur *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) pada Diagram 1. Informasi yang diperoleh dari jurnal kemudian dirangkum dan disusun menggunakan metode sintesis naratif. Proses seleksi artikel dalam tinjauan sistematis ini mengikuti tiga tahap utama: identifikasi, seleksi, dan inklusi. Pada tahap identifikasi, total sebanyak 1.224 artikel dikumpulkan dari tiga basis data, yaitu Google Scholar (718 artikel), PubMed (7 artikel), dan ScienceDirect (499 artikel). Dari jumlah tersebut, 29 artikel dikeluarkan sebelum proses seleksi karena merupakan duplikasi.

Selanjutnya, pada tahap seleksi awal berdasarkan judul dan abstrak, sebanyak 1.195 artikel diseleksi. Sebanyak 1.159 artikel dieliminasi karena tidak sesuai dengan topik berdasarkan judul dan abstraknya, sehingga tersisa 65 artikel. Dari 65 artikel tersebut, seleksi dilanjutkan berdasarkan akses terhadap teks lengkap. Sebanyak 14 artikel tidak dapat diakses secara penuh dan karenanya dikeluarkan dari analisis, menyisakan 51 artikel. Kemudian dilakukan seleksi lebih lanjut berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Dari 51 artikel, 27 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya. Selanjutnya, sebanyak 24 artikel yang memenuhi seluruh tahapan seleksi dimasukkan ke dalam tinjauan akhir dan dianalisis lebih lanjut dalam penelitian ini.

HASIL

Dalam *systematic literature review* ini, sebanyak 24 studi telah direview untuk mengevaluasi efikasi terapi bekam pada penderita hipertensi, dengan total partisipan sebanyak 798 orang. Desain penelitian yang paling dominan adalah quasi eksperimental 17 studi, diikuti oleh pre-eksperimental 6 studi, dan 1 studi retrospektif. Metode terapi bekam yang digunakan mayoritas berupa bekam basah 22 studi, sedangkan 2 studi menggunakan bekam kering. Titik terapi bekam bervariasi, namun sebagian besar studi tidak melaporkan titik spesifik yang digunakan. Beberapa yang melaporkan titik bekam spesifik di antaranya adalah (Efendi A, 2023) pada titik kahil (tengkuk) dan dua titik jantung bagian belakang, (Darmawan B, 2017) pada T1 (alkahil) serta tengah scapula kanan dan kiri, dan (Rahman HS, 2020) pada C7, T3 lateral (antara scapula), serta otot trapezius.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, sebagian besar studi menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan secara statistik. Untuk tekanan darah sistolik, 23 dari 24 studi (93,8%) melaporkan penurunan signifikan, sedangkan 1 studi menunjukkan penurunan yang tidak signifikan. Kisaran penurunan tekanan darah sistolik adalah 3,07 mmHg hingga 41,5 mmHg. Sementara itu, untuk tekanan darah diastolik, 19 studi (79,7%) melaporkan penurunan signifikan, dan 5 studi (20,3%) menunjukkan penurunan yang tidak signifikan atau tetap, dengan kisaran penurunan antara tetap hingga 14,4 mmHg. Secara keseluruhan, temuan ini

menunjukkan bahwa terapi bekam terutama bekam basah berpotensi efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi, meskipun hasil bervariasi tergantung desain penelitian, jumlah sesi, frekuensi terapi, serta titik bekam yang digunakan.

Tabel 1. Hasil Pencarian Literatur

No.	Nama Penulis, Tahun	Desain Studi	Partisipan	Intervensi	Hasil
1.	Efendi A, 2023	Pre-Experimental	20 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Bekam basah Pada titik: Titik kahil (tengkuk) dan dua titik jantung Bagian Belakang Jumlah sesi: 1 sesi Frekuensi: 1 kali	Sistolik: Turun Rata-Rata 15,8 mmHg, (P=0,001), (Signifikan) Diastolik: Turun Rata-Rata 5,65 mmHg, (P=0,011), (Signifikan)
2.	Ramadani RT, 2020	Quasi Eksperimental	18 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Bekam basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: Tidak disebutkan Frekuensi: Tidak disebutkan	Sistolik: Turun rata-rata 15 mmHg, (P=0,087), (Tidak Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 10 mmHg, (P=0,089), (Tidak Signifikan)
3.	Yusuf NAR, 2025	Quasi Eksperimental	34 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Bekam Basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 1 sesi Frekuensi: 1 kali	Sistolik: Turun rata-rata 8,35 mmHg, (P=0,000), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 5,52 mmHg, (P=0,003), (Signifikan)
4.	Darmawan B, 2017	Quasi Eksperimental	36 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Bekam basah Pada titik: T1 (alkahil), tengah scapula kanan dan tengah scapula kiri Jumlah sesi: 1 Sesi Frekuensi: 1 kali	Sistolik: Turun rata-rata 4,28 mmHg, (P=0,006), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 2,11 mmHg, (P=0,057), (Tidak Signifikan)
5.	Kusrina, 2024	Quasi Eksperimental	60 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Bekam basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 3 sesi Frekuensi: 1 kali per minggu selama 14 hari	Sistolik: Turun rata-rata 27 mmHg, (P=0,006), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 14,4 mmHg, (P=0,078), (Tidak Signifikan)
6.	Anshori F, 2021	Quasi Eksperimental	27 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Bekam basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 1 sesi Frekuensi: 1 kali	Sistolik: Turun rata-rata 18,52 mmHg, (P=0,000), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 11,11 mmHg, (P=0,000), (Signifikan)
7.	Herlina, 2024	Quasi Eksperimental	26 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Bekam basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 1 sesi Frekuensi: 1 kali	Sistolik: Turun rata-rata 3,27 mmHg, (P=0,000), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 4,61 mmHg, (P=0,000), (Signifikan)
8.	Mukhlis H, 2020	Quasi Eksperimental	20 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Bekam basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 2 sesi	Sistolik: Turun rata-rata 22,3 mmHg, (P=0,000), (Signifikan)

				Frekuensi: 2 kali dalam 2-3 minggu		Diastolik: Turun rata-rata 7,8 mmHg, (P=0,006), (Signifikan)
9.	Asis AS, 2021	Quasi Eksperimental	10 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Bekam basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 1 sesi Frekuensi: 1 kali		Sistolik: Turun rata-rata 28 mmHg, (P=0,000), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 13,5 mmHg, (P=0,000), (Signifikan)
10.	Sucipto A, 2023	Quasi Eksperimental	80 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Bekam basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 1 sesi Frekuensi: 1 kali		Sistolik: Turun rata-rata 8,13 mmHg, (P=0,001), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 3,75 mmHg, (P=0,001), (Signifikan)
11.	Ahmad, 2020	Pre-Experimental	33 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Bekam basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 2 sesi Frekuensi: 1 kali per minggu		Sistolik: Turun rata-rata 20 mmHg, (P=0,000), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 10.61 mmHg, (P=0,000), (Signifikan)
12.	Kharisna D, 2022	Quasi Eksperimental	15 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Bekam basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 1 sesi Frekuensi: 1 kali		Sistolik: Turun rata-rata 3,07 mmHg, (P=0,026), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 4,87 mmHg, (P=0,018), (Signifikan)
13.	Pratama YB, 2018	Quasi Eksperimental	22 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Bekam kering Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 1 sesi Frekuensi: 1 kali		Sistolik: Turun rata-rata 9,09 mmHg, (P=0,004), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 3,63 mmHg, (P=0,046), (Signifikan)
14.	Setiani E, 2024	Quasi Eksperimental	30 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Bekam basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 2 sesi Frekuensi: 2 kali per minggu		Sistolik: Turun rata-rata 14,33 mmHg, (P=0,000), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 3,80 mmHg, (P=0,000), (Signifikan)
15.	Amaliyah H, 2018	Pre-Experimental	38 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Bekam basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 1 sesi Frekuensi: 1 kali		Sistolik: Turun rata-rata 7,37 mmHg, (P=0,000), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 4,43 mmHg, (P=0,000), (Signifikan)
16.	Pebriani SH, 2024	Quasi Eksperimental	28 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Bekam basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 1 sesi Frekuensi: 1 kali		Sistolik: Turun rata-rata 22.53 mmHg, (P=0,000), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 9.94 mmHg, (P=0,000), (Signifikan)
17.	Susanah S, 2017	Quasi Eksperimental	23 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Bekam basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 1 sesi Frekuensi: 1 kali		Sistolik: Turun rata-rata 11,74 mmHg, (P=0,000), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 7,39 mmHg, (P=0,000), (Signifikan)

18.	Nuridah, 2021	Quasi Eksperimental	40 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 3 sesi Frekuensi: 1 kali per bulan	Bekam Tidak	Sistolik: Turun rata-rata 32 mmHg, (P=0,000), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 11,5 mmHg, (P=0,000), (Signifikan)
19.	Rahmadhani DY, 2021	Pre-Experimental	20 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 1 sesi Frekuensi: 1 kali	Bekam Tidak	Sistolik: Turun rata-rata 10,7 mmHg, (P=0,000), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 12,9 mmHg, (P=0,000), (Signifikan)
20.	Candrawati SAK, 2021	Pre-Experimental	15 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Kering Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 4 sesi Frekuensi: 1 kali per minggu	Bekam Tidak	Sistolik: Turun rata-rata 22,4 mmHg, (P=0,000), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 10,6 mmHg, (P=0,001), (Signifikan)
21.	Astuti W, 2018	Quasi Eksperimental	15 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 1 sesi Frekuensi: 1 kali	Bekam Tidak	Sistolik: Turun rata-rata 11,66 mmHg, (P=0,001), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 7,80 mmHg, (P=0,038), (Signifikan)
22.	Lestari YA, 2017	Quasi Eksperimental	28 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 2 sesi Frekuensi: 2 kali dalam 1 bulan	Bekam Tidak	Sistolik: Turun rata-rata 28,57 mmHg, (P= tidak disebutkan tapi dikatakan signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 10,71 mmHg, (P= tidak disebutkan tapi dikatakan signifikan)
23.	Tabakha MM, 2018	Retrospektif	60 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Basah Pada titik: Tidak disebutkan Jumlah sesi: 3 sesi Frekuensi: 1 kali perbulan	Bekam Tidak	Sistolik: Turun rata-rata 18,4 mmHg, (P=0,001), (Signifikan) Diastolik: Turun rata-rata 5,5 mmHg, (P=0,06), (Tidak Signifikan)
24.	Rahman HS, 2020	Pre-Experimental	100 Penderita hipertensi	Terapi bekam: Basah Pada titik: C7, T3 lateral (antara scapula), tengah otot trapezius Jumlah sesi: 1 sesi Frekuensi: 1 kali perbulan	Bekam Tidak	Sistolik: Turun rata-rata 41,5 mmHg, (P=<0,05), (Signifikan) Diastolik: Tetap, (P=>0,05), (Tidak Signifikan)

PEMBAHASAN

Efikasi Terapi Bekam Dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan 24 studi yang direview, terapi bekam secara umum menunjukkan efikasi yang baik dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sebagian besar studi, yaitu 23 dari 24 studi (93,8%), melaporkan penurunan tekanan darah sistolik yang signifikan secara statistik, dengan kisaran penurunan antara 3,07 mmHg hingga 41,5 mmHg. Selain itu, 19 studi (79,7%) juga menunjukkan penurunan tekanan darah diastolik yang signifikan, dengan kisaran

penurunan tetap hingga 14,4 mmHg. Penurunan yang signifikan ini menunjukkan bahwa bekam, khususnya bekam basah, berpotensi menjadi terapi alternatif yang efektif untuk membantu mengontrol tekanan darah, terutama pada pasien yang membutuhkan tambahan intervensi non-farmakologis. Contoh studi yang melaporkan penurunan signifikan adalah studi oleh (Rahman HS, 2020) dengan penurunan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 41,5 mmHg dan studi oleh (Nuridah, 2021) dengan penurunan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 32 mmHg. Namun demikian, terdapat variasi hasil antar studi, yang kemungkinan dipengaruhi oleh jumlah sesi terapi, frekuensi, titik bekam, serta karakteristik partisipan.

Frekuensi Sesi Terapi Bekam yang Paling Optimal Dalam Menurunkan Tekanan Darah

Tinjauan ini menunjukkan variasi frekuensi dan jumlah sesi terapi bekam pada tiap studi. Mayoritas studi (15 studi) hanya melakukan 1 sesi terapi bekam, dan hasilnya tetap menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan, seperti pada studi (Anshori F, 2021) dengan penurunan sistolik rata-rata 18,52 mmHg dan diastolik rata-rata 11,11 mmHg setelah satu sesi. Namun, beberapa studi dengan jumlah sesi terapi lebih dari satu kali menunjukkan penurunan tekanan darah yang relatif lebih besar. Contohnya, (Kusrina, 2024) dengan 3 sesi bekam selama 14 hari menghasilkan penurunan sistolik rata-rata hingga 27 mmHg, dan (Nuridah, 2021) dengan 3 sesi bekam sebulan sekali menurunkan sistolik rata-rata hingga 32 mmHg. Sedangkan studi (Rahman HS, 2020) juga melaporkan penurunan signifikan setelah 1 sesi.

Dengan demikian, belum terdapat kesimpulan yang pasti tentang jumlah sesi dan frekuensi yang paling optimal. Namun, beberapa studi dengan sesi berulang (≥ 2 kali) cenderung menunjukkan penurunan tekanan darah yang lebih besar dibandingkan satu sesi, sehingga terapi bekam dengan sesi minimal dua kali setiap satu minggu hingga satu bulan dapat dipertimbangkan untuk memperoleh efek penurunan tekanan darah yang optimal.

Keamanan Terapi Bekam Dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Mengenai keamanan terapi bekam, semua studi yang direview (24 studi) tidak ada yang melaporkan adanya efek samping serius. Terapi bekam basah umumnya dilaporkan aman dengan efek samping minimal seperti merasa lemas, mengantuk, haus, munculnya hematoma atau kemerahan di area yang dibekam, serta rasa pegal. Namun, keluhan tersebut umumnya akan mereda setelah beberapa waktu. Hal ini menunjukkan bahwa terapi bekam relatif aman digunakan pada penderita hipertensi. Sementara itu, efek samping yang lebih berat umumnya berupa munculnya lesi atau lepuhan pada area bekam akibat cup dibiarkan terlalu lama menempel. Oleh karena itu, tindakan bekam harus dilakukan oleh terapis yang berpengalaman dan profesional (Nuridah, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian terhadap 24 studi dengan total 798 partisipan, terapi bekam, terutama bekam basah, efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Jumlah sesi optimal belum dapat disimpulkan, meskipun ≥ 2 sesi tampak cenderung lebih efektif. Terapi bekam juga relatif aman, dengan efek samping minimal. Temuan ini mendukung penggunaan terapi bekam sebagai terapi alternatif pada penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, dan masukan yang telah diberikan selama proses penelitian dan penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N., Martiningsih, H. A., & Nurwahidah. (2020). Penurunan tekanan darah dengan pemberian terapi bekam pada pasien hipertensi primer di Klinik Pengobatan Nabawi Al-Jundi Kota Bima tahun 2019. *Bima Nursing Journal*, 2(1), 23–29.
- Al Tabakha, M. M., Sameer, F. T., Saeed, M. H., Batran, R. M., Abouhegazy, N. T., & Farajallah, A. A. (2018). *Evaluation of bloodletting cupping therapy in the management of hypertension. Journal of Pharmacy & Bioallied Sciences*, 10(1), 1–6.
- Amaliyah, H., & Koto, Y. (2018). Terapi bekam terhadap penurunan tekanan darah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(1), 394–400.
- Anshori, F. A., & Fatimah, S. (2021). Pengaruh terapi *cupping* (bekam) terhadap penurunan tekanan darah tinggi (hipertensi) di Klinik Pratama Intermedica Kota Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Afiat Kesehatan dan Anak*, 6(1), 91–96.
- Asis, A. S., Fadli, & Kenre, I. (2021). Pengaruh terapi bekam basah terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan dan Kebidanan*, 1(1), 13–19.
- Astuti, W., & Syarifah, N. Y. (2018). Pengaruh terapi bekam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Sehat Mugi Barokah Karakan Godean Sleman Yogyakarta. *Jurnal Mikki*, 7(1), 8–16.
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2021). Pengaruh terapi bekam kering terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi primer. *Bali Medical Journal*, 8(1), 90–98.
- Darmawan, B., Fatmasari, D., & Pujiastuti, R. S. E. (2017). *Negative air pressure on wet cupping in decreasing blood pressures in hypertensive patients. Nurse Media Journal of Nursing*, 7(2), 116–129.
- Efendi, A., Ariyani, A. D., Rosuli, A., & Supriyanto. (2023). Terapi bekam basah menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi. *Healthy*, 11(1), 1–11.
- Herlina, Yana, S. N., & Pranata, C. (2024). Keefektifan terapi bekam dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Citra Medika 3 Limau Manis. *DISTRA Medical Journal*, 2(1), 43–49.
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi non farmakologi pada hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat*, 6(1), 41–51.
- Kharisna, D., Anggraini, W., Devita, Y., Arfina, A., Saputra, R., & Febtrina, R. (2022). *Effect of wet cupping therapy on blood pressure in hypertensive patient. Riset Informasi Kesehatan*, 11(2), 128–134.
- Khusna, N., & Murdiana, H. E. (2021). Identifikasi *drug related problems* (DRPs) obat antihipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Dharma Rini Temanggung. *Jurnal Farmasi dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 13–26.
- Kusrina, Supriyadi, & Pujiastuti, R. S. E. (2024). *The effectiveness of cupping therapy and cucumber juice on blood pressure and total cholesterol levels among patients with hypertension. Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 7(6), 667–675.
- Lestari, Y. A., Hartono, A., & Susanti, U. (2017). Pengaruh terapi bekam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Tambak Rejo Desa Gayaman Mojokerto. *Jurnal Nurse and Health*, 6(2), 14–20.
- Mukhlis, H., Hardono, Hermawan, N. S. A., Purwono, J., & Wahyudi, D. A. (2020). *Cupping therapy for hypertensive patients: A quasi-experimental research with time series design. Journal of Critical Reviews*, 7(14), 1437–1443.
- Nuridah, & Yodang. (2021). Pengaruh terapi bekam terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi: Studi quasy eksperimental. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1), 53–60.

- Pebriani, S. H., Saputra, A., Marleni, L., Suswitha, D., & Mardiah. (2024). *The combination of acupressure and cupping therapy for hypertension patients blood pressure*. *Wind Health Jurnal Kesehatan*, 7(1), 92–100.
- Pratama, Y. B., Rasni, H., & Wantiyah. (2018). Pengaruh terapi bekam kering terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di PSTW Jember. *Indonesian Journal of Health Science, Published online*, 94–101.
- Rahman, H. S., Ahmad, G. A., Mustapha, B., et al. (2020). *Wet cupping therapy ameliorates pain in patients with hyperlipidemia, hypertension, and diabetes: A controlled clinical study*. *International Journal of Surgery Open*, 26, 10–15.
- Rahmadhani, D. Y. (2021). Pengaruh terapi bekam basah terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 469–476.
- Ramadani, R. T., Wardani, L. K., & Sutrisno. (2020). *The effectiveness of wet cupping therapy and giving noni herbal medicines against blood pressure in hypertensive patients*. *Open Access Health Science Journal*, 1(1), 11–16.
- Setiani, E., & Nofitasari, D. (2024). Efektivitas terapi hijamah untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kabupaten Pemalang. *Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3277–3286.
- Sucipto, A., Fadlilah, S., & Muflih. (2023). Terapi bekam basah guna memperbaiki status hemodinamik pada pasien hipertensi. *Faletehan Health Journal*, 10(2), 115–120.
- Susanah, S., Sutriningsih, A., & Warsono. (2017). Pengaruh terapi bekam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Poliklinik Trio Husada Malang. *Jurnal Nursing News*, 2(3), 281–291.
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh pemberian daun salam (*Syzygium polyanthum*) pada penyakit hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 1260–1265.
- Yusuf, N. A. R., & Ali, I. M. (2025). *The effect of cupping therapy to reduce blood pressure of hypertensive patients in Holistic Health House Fiyas Cendana Village*. *Profession Health Journal*, 6(2), 623–634.