

## Terapi Bekam untuk Menurunkan Tekanan Darah di Dusun Tambalan Pleret Bantul

Arita Murwani<sup>1</sup>, Riza Yuliana<sup>2\*</sup>, Ani Mashunatul<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Ilmu Keperawatan, STIKES Surya Global Yogyakarta, Indonesia

[nursearita76@gmail.com](mailto:nursearita76@gmail.com), [rizayuliana@gmail.com](mailto:rizayuliana@gmail.com)\*, [ns.anim@gmail.com](mailto:ns.anim@gmail.com)

**Abstrak:** Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi ketika darah mengalir melalui pembuluh darah dengan kekuatan yang lebih besar dari biasanya. Berdasarkan hasil pra survey di Dusun Tambalan pada bulan Januari 2023 didapatkan jumlah penderita hipertensi adalah 45. Tujuan pengabdian ini adalah untuk manfaat bekam basah terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi Penurunan Tekanan Darah Terhadap penderita Hipertensi di Dusun Tambalan tahun 2023. Implementasi yang dilakukan adalah dengan melakukan terapi bekam kepada pasien yang memiliki hipertensi dan sebelum melakukan terapi bekam pasien akan di cek tekanan darah dan sesudah dilakukan terapi bekam pasien di cek kembali tekanan darahnya apakah terjadi penurunan atau tidak. Peserta pengabdian adalah pasien yang memiliki riwayat hipertensi. Metode yang dilakukan adalah dengan demonstrasi dan tanya jawab langsung oleh pengabdian. Mitra dalam pengabdian ini adalah ibu-ibu kader tambalan. Evaluasi dilakukan setelah kegiatan berakhir yaitu dengan tanya jawab dan melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada peserta pengabdian. Dari hasil didapatkan bahwa distribusi frekuensi rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi adalah 160 mmHg. Distribusi frekuensi Rata-rata tekanan darah sesudah pemberian Jus Semangka adalah 140 mmHg yakni ada perubahan dengan presentase 80-95% sehingga kriteria sangat baik yang artinya ada perubahan tekanan darah tinggi.

**KataKunci:** *Terap bekam; Hipertensi; Lansia*

**Abstract:** Hypertension or high blood pressure is a condition when blood flows through the blood vessels with greater force than normal. Based on the results of the pre-survey in Dusun Tambalan in January 2023, the number of hypertension sufferers was 45. The purpose of this service is to benefit from wet cupping to reduce blood pressure in hypertension sufferers. perform cupping therapy for patients who have hypertension and before carrying out cupping therapy the patient will be checked for blood pressure and after cupping therapy the patient will be checked again for his blood pressure whether there has been a decrease or not. Service participants are patients who have a history of hypertension. The method used is demonstration and question and answer directly by the servant. Partners in this service are women patch cadres. The evaluation was carried out after the activity ended, namely with questions and answers and checking blood pressure on service participants. From the results it was found that the average frequency distribution of blood pressure before therapy was carried out was 160 mmHg. Frequency distribution The average blood pressure after administration of Watermelon Juice is 140 mmHg, that is, there is a change with a percentage of 80-95%, so the criteria are very good, which means there is a change in high blood pressure

**Keywords:** *cupping therapy, Hypertension, Elderly*



**Article History:**

Received: 10-03-2023

Revised : 11-08-2023

Accepted: 11-08-2023

Online : 12-08-2023



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

## A. Pendahuluan

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya (Arianto, 2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang mengangkut darah dari jantung dan memompa keseluruh jaringan dan organ-organ tubuh secara terus-menerus lebih dari suatu periode (Munir & Muhajaroh, 2019). Hipertensi sering juga diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolic lebih dari 80 mmHg (Pardede et al., 2019).

(Apriza Yanti & Muliati, 2019) Mengatakan untuk mengatasi obesitas juga dapat dilakukan dengan melakukan: 1) diet rendah kolesterol namun kaya dengan serat dan protein, dan jika berhasil menurunkan berat badan 2,5 – 5 kg maka tekanan darah diastolik dapat diturunkan sebanyak 5 mmHg. 2) Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu, bapak dan kader tentang manfaat jus semangka mempengaruhi penurunan tekanan darah terhadap penderita hipertensi pada lansia. Dan meningkatkan pemahaman bagi masyarakat tentang menanggulangi penyakit hipertensi dan meningkatkan kesadaran masyarakat dengan melakukan pola hidup sehat.

Terapi bekam merupakan penyembuhan berbagai penyakit yang telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW. Dan juga diperintahkan secara langsung dalam sabdanya yang sah. Ibnu Abbas dari nabi Muhammad SAW, Bersabda, “Kesembuhan itu terdapat pada tiga hal, yaitu melakukan bekam, minum madu dan melakukan kay dengan api, tetapi aku melarang umatku melakukan kay” (HR. Al-Bukhari). Kita mengetahui bahwa hadist ini sah, maka kita wajib meyakini sepenuhnya tanpa keraguan. Kita juga meyakini bahwa bekam merupakan metode pengobatan yang penting. Beliau menyampaikan beberapa jenis terapi yang bisa di gunakan manusia untuk berobat seperti madu dan kay (tusukan besi panas), meski beliau melarangnya karena tidak menyukainya. Akan tetapi, hasil terapi tersebut tidak akan diragukan lagi oleh siapapun yang meyakini kebenaran Rosulullah. Karena itu kita harus percaya bahwa bekam merupakan salah satu sarana kesembuhan dan merupakan kebiasaan Nabi. Dan sebaik-baik kebiasaan adalah kebiasaan Rosulullah (Sharaf, 2012).

Bekam kering merupakan proses stimulasi pada permukaan kulit dan otot dibawahnya sehingga aliran darah, syaraf, dan jaringan bisa dipengaruhi secara positif. Terapi bekam tidak menimbulkan efek samping yang berat hanya dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh adanya bekas pengekapan dan tusukan jarum/sayatan di kulit, namun bekas di kulit akan hilang dalam waktu 2-3 hari, sehingga terapi bekam sangat aman untuk dilakukan. Hasil eksperimen dari bekam untuk kasus hipertensi adalah baik. Hasil dari bekam tersebut akan terlihat sejak awal terapi. Baik itu bekam basah ataupun kering. Tapi beberapa hari kemudian, tekanan darah akan naik lagi. Oleh karena itu terapi harus dilakukan secara rutin hingga mendapatkan hasil permanen. Berdasarkan pada penjelasan tersebut, peneliti akan melakukan pengabdian masyarakat terkait penurunan tekanan darah dengan metode bekam kering ataupun basah pada klien hipertensi dengan tujuan untuk menurunkan tekanan darah.

## B. Metode Pelaksanaan

Metode dalam pelaksanaan untuk implementasi yaitu dengan cara presentasi dan demonstrasi langsung dari pelaksana pengabdian kepada peserta pengabdian. Dengan fasilitas yang dibawa oleh pelaksana dan juga dari tempat pelaksana pengabdian, serta proyektor, alat bekam dan lainnya, adapun tahap pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat di di dusun tambalan yogyakarta yaitu sebagai berikut :

1. Tahap persiapan yang dilakukan yaitu adanya kegiatan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh pengabdian dengan ketua kader lansia sebagai mitra kerja.
2. Tahap Pelaksanaan, tahapan ini peserta kegiatan diberikan sosialisasi dan ceramah dan dibekali pengetahuan mengenai manfaat pemberian terapi bekam untuk menurunkan tekanan darah. Penyampaian materi secara langsung pada saat posyandu lansia. Sebelum dilakukan bekam peserta dilakukan pengecekan tekanan darah ditunjukkan pada gambar 1. Dan gambar 2 melakukan inform consent



Gambar 1



gambar 2

3. Tahap Evaluasi, tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman peserta dan mengetahui eektivitas pemberian terapi bekam untuk menurunkan tekanan darah tinggi

## C. Hasil dan Pembahasan

Pembahasan terkait hasil dari pembahasan dari kegiatan yang dilakukan yaitu sebagai berikut: Hasil dan Pembahasan harus memuat beberapa hal berikut secara terurut.

### 1. Tahap Kegiatan

#### a. Pembukaan kegiatan

Kegiatan diawali dengan pembukaan yang dipandu oleh salah satu anggota pelaksana pengabdian. Dengan memperkenalkan diri, menyampaikan tujuan, manfaat dan tahapan kegiatan yang akan berlangsung.

#### b. Melakukan penyuluhan

Kegiatan dilaksanakan dengan di mulai dengan penyuluhan tentang terapi bekam sebagai penurun tekanan darah pada penderita hipertensi, dalam kegiatan ini beberapa peralatan disediakan untuk demonstrasi seperti lcd, dan leaflet sebagai media. Gambar 3 dan 4 menampilkan pemaparan materi. dan pengecekan tekanan darah serta pembuatan jus.



**Gambar 3.** pemaparan materi



**Gambar 4.** demonstrasi terapi bekam

c. Penutupan

penutupan kegiatan dilakukan dengan dilakukan pemeriksaan tekanan darah setelah terapi bekam ditunjukkan pada gambar 5



**Gambar 5.** pengukuran tekana darah

## 2. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring kegiatan dilakukan kepada penderita hipertensi terhadap pengabdian ini.

a. Monitoring dengan pengukuran tekanan darah dan tanya jawab seberapapaham penderita tentang manfaat bekam

Setelah penyampaian materi selesai dan demonstrasi selesai dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan bekam kepada peserta, setelah diberikan jus buah semangka selanjutnya peneliti melakukan pemeriksaan tekanan darah sesudah minum jus

buah semangka, dan peneliti melakukan tanya jawab kepada peserta dan peserta antusias menjawab pertanyaan dari pengabdian. Dan didapatkan hasil setelah dan sebelum pemberian jus buah semangka dilihat di tabel 1.

No	Nama	Tensi Awal	Tensi Akhir
1	Tutik	160/100mmHg	150/90mmHg
2	Ari Suhardono	140/90 mmHg	130/80mmHg
3	Sarinah	150/90 mmHg	130/80mmHg
4	Warsiyem	150/80 mmHg	140/80mmHg
5	Anik	150/80 mmHg	130/80mmHg
6	Isman	160/90 mmHg	140/80mmHg
7	Mujiyem	150/90 mmHg	140/80mmHg
8	Dolly	150/90 mmHg	140/70mmHg
9	Kustanto	140/90mmHg	130/80mmHg
10	Muhammad	160/90 mmHg	150/80mmHg

### 3. Kendala yang Dihadapi atau Masalah Lain yang Terekam

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, terdapat beberapa kendala ataupun permasalahan yang ditemukan selama dilakukan kegiatan, yaitu sebagai berikut:

Jumlah peserta yang hadir tidak dapat dipastikan karena banyak peserta yang melakukan kegiatan seperti ke kebun dan memasak, sehingga kegiatan bekam dilakukan dengan cara dari rumah ke rumah.

### C. Simpulan dan Saran

Simpulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mendapatkan apresiasi bagus dari masyarakat setempat terutama kegiatan ini menunjukkan pengetahuan dan pemahaman kepada peserta bahwa pentingnya mengetahui penanggulangan hipertensi tidak harus mahal dan dapat melakukan terapi bekam untuk alternatif penurunan tekanan darah. Saran kegiatan seperti yang dilakukan oleh tim pengabdian semoga bisa menjadi titik awal berkembangnya penyuluhan Kesehatan lainnya. Hal ini didasarkan dari pengetahuan yang warga miliki sebelumnya dan setelah dilakukan penyuluhan terdapat perbedaan yang sangat banyak.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih diberikan kepada mitra yakni penderita hipertensi di dusun tambalan yang mendukung terlaksananya kegiatan pemberdayaan masyarakat ini

### Referensi

- APRIZA, A. (2020). PERBEDAAN EFEKTIFITAS KONSUMSI JUS SEMANGKA DAN JUS BELIMBING WULUH TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGKINANG KOTA. *Jurnal Ners*, 4(1), 21–28. <https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.714>
- Apriza Yanti, C., & Muliati, R. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Merah dan Kuning Terhadap Tekanan Darah Lansia Menderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, 4(2), 411. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4213>
- Arianto, A.-. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita

- Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v3i1.309>
- Efrina Sinurat, L. R., & Simamora, M. (2019). Pengaruh Jus Semangka Terhadap Map (Mean Arteri Pressure) Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Binjai Estate. *Indonesian Trust Health Journal*, 2(1), 152–161. <https://doi.org/10.37104/ithj.v2i1.27>
- Kardina, Euis; Setiawan, Asep; Sasyari, U. (2021). *PENGARUH PEMBERIAN JUS SEMANGKA (CITRULLUS VULGARIS) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI*. 1(2).
- Munir, Z., & Muhajaroh, M. (2019). Efek Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Citra Delima : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v3i2.49>
- Pardede, R., Komala Sari, I., & Simandalahi, T. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Semangka (Citrullus Lanatus) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Pukesmas Hiang Kabupaten Kerinci Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 2(1), 19–27. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Purba, R., & Sitio, S. S. (2020). Penyuluhan Tentang Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Puskesmas Deli Tua Kab. Deli Serdang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri ...*, 1(1), 6–12. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH/article/view/514%0Ahttp://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH/article/download/514/358>
- Wijaya, Andri Saferi ; Putri, Y. M. (2018). *Kperawatan Medikal Bedah; Environmental Criminology And Crime Analysis*.