

Sosialisasi Pentingnya Terapi Bekam Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Padang Cermin

Socialization Of The Importance Of Cupping Therapy In Overcoming Anxiety in The Elderly with Hypertension in Padang Cermin Village

Mulidan^{1*}, Edianto², Anggi Hanafiah Syarif³

^{123*} Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Farmasi dan Kesehatan,
Institut Kesehatan Helvetia

Informasi Artikel

Submit: 12 – 06 – 2025

Diterima: 12 – 07 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

ABSTRACT

Non-pharmacological management of hypertension through complementary medicine has now been developed in Indonesia as a companion to medical treatment. The elderly are prone to anxiety because they experience many changes both physically and functionally, mental changes and psychosocial changes. Cupping therapy is one of the alternative treatments from the Middle East and China that has been practiced for thousands of years. This type of therapy is often used to relieve pain in certain parts of the body. Cupping therapy is done using a special cup that can produce pressure, so that it can pull the skin and remove toxins or dirty blood. The advantage of cupping therapy is that it can provide comfort and calm for patients so that it can reduce anxiety in hypertensive patients. The purpose of implementing this community service is to provide knowledge to the elderly about the benefits of non-pharmacological cupping therapy in preventing anxiety. This community service was carried out in Pantai Cermin Village, especially for the elderly. The results of community service in Pantai Cermin Village showed that the elderly actively listened to every piece of information and actively asked questions in discussions. It is hoped that with community service in Pantai Cermin Village, the elderly can do cupping as an effort to prevent anxiety in the elderly.

Keywords: *Wet Cupping, Elderly people, Anxiety, Hipertension*

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Mulidan, S.Kep., Ns., M.Kep.;
Institut Kesehatan Helvetia, Jl.
Kapten Sumarsono No. 107,
Helvetia, Medan, Indonesia 20124.
Phone: 0813 7724 8405
Email:
mulidanzakaria@helvetia.ac.id

Penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologis melalui pengobatan komplementer saat ini telah dikembangkan di Indonesia sebagai pendamping pengobatan medis. Lansia rentan mengalami cemas karena mengalami banyak perubahan baik secara fisik dan fungsi, perubahan mental dan perubahan psikososial. Terapi bekam merupakan salah satu pengobatan alternatif dari Timur Tengah dan Tiongkok yang telah dipraktikkan sejak ribuan tahun silam. Jenis terapi ini sering digunakan untuk meredakan rasa sakit di bagian tubuh tertentu. Terapi bekam dilakukan menggunakan cangkir khusus yang dapat menghasilkan tekanan, sehingga mampu menarik kulit dan mengeluarkan racun atau darah kotor. Keunggulan terapi bekam mampu memberikan kenyamanan dan ketenangan bagi pasien sehingga dapat menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada lansia tentang manfaat dari terapi nonfarmakologi bekam dalam mencegah kecemasan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di desa Pantai cermin terkhusus pada lansia. Hasil dari dilakukannya pengabdian kepada masyarakat di Desa Pantai Cermin ini menunjukkan bahwa para lansia mendengarkan dengan aktif setiap informasi dan aktif

bertanya diskusi. Diharapkan dengan adanya pengabdian kepada masyarakat di Desa Pantai Cermin para lansia bisa melakukan bekam sebagai upaya pencegahan kecemasan pada lansia.

Kata kunci: Terapi bekam, Lansia, Kecemasan, Hipertensi

PENDAHULUAN

Secara global hipertensi masih dilaporkan menjadi masalah kesehatan di dunia (1). Secara nasional melalui hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) menunjukkan bahwa Indonesia mengalami peningkatan prevalensi hipertensi dari 9,5% pada tahun 2013 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013) menjadi 34,1% pada tahun 2021 (2).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 jumlah kasus hipertensi ada 839 juta dan diperkirakan menjadi 1.15 milyar pada tahun 2025, yaitu sekitar (29%) dari jumlah penduduk didunia. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2019 angka kejadian hipertensi sebesar 185.857 jiwa. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (3).

Lansia rentan mengalami cemas karena mengalami banyak perubahan baik secara fisik dan fungsi, perubahan mental dan perubahan psikososial. Usia lanjut merupakan istilah tahap akhir proses penuaan. Lansia mengalami banyak perubahan baik secara fisik dan fungsi, perubahan mental dan perubahan psikososial. Pengaruh proses penuaan dapat mengakibatkan timbulnya berbagai masalah status kesehatan. Penyakit atau keluhan umum yang biasa dirasakan oleh lansia adalah hipertensi, rematik, penyakit pernafasan dan gangguan tidur (4).

Penggunaan obat tradisional sebagai pendamping pengobatan medis dalam mengontrol tekanan darah penderita sudah di kembangkan di Indonesia. Pengembangan pengobatan tradisional ini menyesuaikan dengan rekomendasi dari WHO dalam *Complementary Medicine 2014- 2023* untuk diintegrasikan dalam pelayanan kesehatan nasional. Perubahan tekanan darah systolemaupun diastole yang abnormal pada pasien hipertensi dapat memicu munculnya ansietas. Ansietas dapat memperburuk kondisi pada pasien hipertensi.

Terapi bekam merupakan salah satu pengobatan alternatif dari Timur Tengah dan Tiongkok yang telah dipraktikkan sejak ribuan tahun silam. Jenis terapi ini sering digunakan untuk meredakan rasa sakit di bagian tubuh tertentu. Terapi bekam dilakukan menggunakan cangkir khusus yang dapat menghasilkan tekanan, sehingga mampu menarik kulit dan mengeluarkan racun atau darah kotor. Cangkir tersebut biasanya diletakkan di bagian tubuh tertentu, seperti punggung, perut, lengan, bokong, atau kaki (5).

Ansietas pada pasien hipertensi muncul sebagai respon maladaptif terhadap adanya tekanan psikologis pada perubahan kondisi kesehatan. Perubahan kondisi kesehatan memicu ansietas dengan gejala umum seperti kekhawatiran yang tidak jelas. Selain perubahan kondisi kesehatan pasien hipertensi merasa cemas karena konflik mental atau trauma yang disebabkan oleh lingkungan konflik mental merupakan salah satu penyebab Ansietas yang muncul pada individu (6)

Kondisi kesehatan yang dialami pasien hipertensi memiliki resiko tinggi seperti Ansietas apabila tidak segera ditangani (Rosyanti & Hadi, 2020). Ansietas akan menstimulus sekresi Adrenocorticotropin Hormone (ACTH) dan hormon kortisol, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah kembali pada pasien hipertensi (7).

Penatalaksanaan Ansietas pada pasien hipertensi terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan adalah terapi komplementer wet cupping (bekam). Dalam islam, wet cupping (bekam) dikenal sebagai Hijamah. Bahkan menurut riwayatnya dahulu Rasulullah telah menggunakan metode ini untuk mengatasi penyakit yang dideritanya. Berkurangnya kecemasan pada pasien hipertensi diharapkan akan mempengaruhi gejala psikologis dan meningkatkan kondisi fisik penderita hipertensi (8).

Sejalan dengan peningkatan dan perkembangan modern tentang terapi komplementer bekam salah satunya dengan teknik bekam sesuai dengan standar Internasional yaitu teknik terapi bekam untuk menurunkan kecemasan pasien lansia. Dengan perawatan herbal/komplementer ini dapat menurunkan atau menstabilkan tekanan darah pada pasien hipertensi (9).

Tingkat kecemasan yang terjadi pada pasien lansia dengan masalah hipertensi disebabkan ketidakmampuan pasien mengendalikan emosi dan koping diri saat sedang mengalami peningkatan tekanan darah, penelitian Jatimi (2022) mengemukakan hasil bahwa terapi bekam yang didapatkan pasien lansia dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien, dari 15 pasien mengatakan lebih baik (68%) dari 25 pasien setelah melakukan atau rutin bekam.(10,11).

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut maka perlu dilakukannya pemberian edukasi bagi lansia dalam mencegah ansietas berlebihan dengan melakukan rutin bekam di desa Padang Cermin. Pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi terkait terapi bekam yang dapat mengurangi tingkat kecemasan para lansia dengan hipertensi. Oleh karena itu penting dilakukan pengabdian kepada masyarakat khususnya pada para lansia yang ada di Desa Padang Cermin.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Desa Padang Cermin Kabupaten Langkat. Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan Pada Tanggal 12 April 2025 pukul 09.00-12.00 Wib. Peserta dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berjumlah 30 peserta atau Lansia yang ada di Desa Padang Cermin Kabupaten Langkat.

Kegiatan ini dilakukan dengan rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, yaitu:

1. Persiapan
 - a) Mencari masalah kesehatan yang menjadi prioritas untuk pengabdian masyarakat
 - b) Melakukan survey dan pengamatan untuk menetapkan daerah sasaran
 - c) Meminta izin pelaksanaan penyuluhan pada Kepala Desa di Desa Padang Cermin
 - d) Penyusunan materi pendidikan kesehatan
 - e) Menyusun jadwal pendidikan kesehatan dan penyuluhan kegiatan pada kelompok sasaran
2. Pelaksanaan Kegiatan
 - a) *Pre-test* pengetahuan dan wawasan lansia tentang pentingnya terapi non farmakologi yaitu terapi bekam dalam menurunkan tingkat kecemasan bagi lansia hipertensi Di Desa Padang Cermin.
 - b) Penyuluhan materi sosialisasi kepada masyarakat khususnya para lansia tentang manfaat terapi bekam untuk mengurangi kecemasan bagi lansia yang hipertensi Di Desa Padang Cermin
 - c) Demonstrasi teknik cara kerja terapi bekam kepada masyarakat khususnya para lansia dengan hipertensi Di Desa Padang Cermin
 - d) *Post-test* pengetahuan tentang terapi bekam kepada masyarakat khususnya para lansia dengan hipertensi Di Desa Padang Cermin
 - e) Evaluasi pelaksanaan pendidikan kesehatan pada kelompok sasaran yaitu lansia
3. Penutup
 - a) Melakukan pengolahan dan analisis data *pre* dan *post* penyuluhan
 - b) Membuat laporan kemajuan dan laporan akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi Terkait Manfaat Terapi Bekam untuk Menurunkan Kecemasan bagi Lansia Hipertensi Di Desa Padang Cermin

Pelaksanaan kegiatan PKM ini terdiri dari dua tahap yaitu persiapan media penyuluhan dan pelaksanaan penyuluhan. Media penyuluhan yang disiapkan adalah power point (PPT), leaflet, dan spanduk. Kegiatan PKM ini berlangsung secara tatap muka dengan metode ceramah dan diskusi terkait materi “Sosialisasi Terapi Bekam untuk Menurunkan Ansietas bagi Lansia Hipertensi di Desa Padang Cermin”. Berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta atau lansia dalam PKM ini.

Hasil yang didapatkan setelah dilakukan pengabdian masyarakat Tanggal 12 April 2025 di Desa Padang Cermin sebanyak 30 Lansia. Lansia yang mengikuti penyuluhan Sosialisasi manfaat terapi bekam untuk menurunkan kecemasan bagi lansia hipertensi di Desa Padang Cermin mengikuti serta mendengarkan semua materi yang dipaparkan. Para lansia juga aktif dalam memperhatikan prosedur kerja bekam bagi tubuh sehingga partisipan mengerti dan memahami manfaat terapi bekam tersebut. Penerapan terapi bekam yang dilakukan pada lansia guna untuk meningkatkan motivasi dan semangat menjalankan aktivitas sehari-hari bagi lansia hipertensi dengan kecemasan. Oleh karena itu, pentingnya rutin melakukan bekam untuk memaksimalkan kualitas hidup bagi lansia untuk mengurangi beban pikiran dan kecemasan yang berlebihan (12,13).

Manfaat dilakukannya pengabdian kepada masyarakat yang bertema Sosialisasi manfaat terapi bekam untuk menurunkan kecemasan bagi lansia hipertensi di Desa Padang Cermin. Tindakan nonfarmakologis yang dapat diberikan pada lansia dengan hipertensi yang mengalami kecemasan ialah terapi bekam basah. Terapi bekam basah efektif menurunkan tingkat ansietas pada penderita hipertensi dalam rentang usia lanjut yang ditandai dengan penurunan gejala ansietas setelah pemberian tindakan keperawatan berupa terapi bekam basah oleh tenaga kesehatan yang tersertifikasi. Perbaikan kondisi psikologis pada pasien hipertensi setelah pemberian tindakan terapi bekam basah menunjukkan keefektifan dari terapi tersebut dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan diagnosa keperawatan ansietas (14,15).

Terapi bekam dapat dilakukan di klinik komplementer yang menyediakan terapi bekam, sebelum pasien dilakukan bekam pasien harus dilakukan skrining awal untuk mendapatkan hasil tekanan darah sebagai syarat utama, kemudian keluhan pasien. Terapi bekam dapat dilakukan 2-3 kali dalam satu bulan untuk hasil yang efektif bagi pasien hipertensi yang mengalami tingkat kecemasan yang sedang.

Selama pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang manfaat terapi bekam untuk mengatasi kecemasan dan stress, pasien lansia mengemukakan bahwa setiap saat mengalami peningkatan tekanan darah pasien merasa cemas dan stress dengan kondisinya, takut dengan penyakit stroke sehingga rata-rata pasien mengalami gangguan tidur atau pola tidur yang tidak sesuai dan teratur. Penelitian Indri dan Purnami (2024) mengemukakan hasil tingkat stress dan kecemasan bagi pasien lansia dipengaruhi oleh kondisi peningkatan tekanan darah, dari 35 lansia yang rata-rata mengatakan mengalami perubahan pola pikir setelah rutin melakukan perawatan komplementer, seperti murotal quran, bekam rutin bahkan dapat menurunkan kadar gula darah pasien. (16,17)

Faktor penghambat yang dialami pada saat dilakukannya pengabdian kepada masyarakat salah satunya adalah beberapa para lansia tidak berkenan untuk di bekam dikarenakan mereka jarang melakukan bekam dan takut dengan darah dan tidak siap, dan faktor penghambat yang lain adalah

kurang fokusnya lansia dalam melakukan mendengar karena kesibukan minta di ukur tekanan darah oleh tenaga kesehatan lainnya sehingga ketidaktepatan dalam melakukan terapi bekam. Faktor pendukung dari pengabdian kepada masyarakat antara lain tempat yang nyaman, bersih dan sangat mendukung serta keaktifan tenaga kesehatan dalam berdiskusi tentang terapi bekam, sehingga materi dapat disampaikan dengan lugas dan baik. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Padang Cermin. Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan tentunya sudah sesuai prosedur dan izin dari Kepala Desa Padang Cermin Kabupaten Langkat.



Gambar 2. Foto Bersama Dengan Rekan Dosen dan Mahasiswa

KESIMPULAN

Pada dasarnya pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan yang penting untuk memberikan informasi wawasan serta pengetahuan kepada masyarakat. Keinginan atau motivasi masyarakat sangat berpengaruh terhadap sukses atau tidaknya penyampain materi ke masyarakat. Sosialisasi manfaat terapi bekam dalam menurunkan kecemasan bagi lansia hipertensi terlaksan dnegan baik dan efektif meningkatkan pengetahuan dan wawasan masyarakat tentang pentingnya terapi non farmakologi yaitu terapi bekam.

SARAN

Sebagai saran untuk para partisipan para lansia di Di Desa Padang Cermin untuk selalu menjaga kesehatan, tekanan darah yang stabil dan mengurangi kecemasan dnegan melakukan atau rutin berbekam ke klinik komplementer.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu menyukseskan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, kepada Kepala Desa Padang Cermin Kabupaten Langkat serta masyarakat yang berpartisipasi suksesnya kegiatan ini dan yang telah memberikan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat dan kepada mahasiswa, rekan dosen yang telah membantu kesukseskan acara pengabdian kepada masyarakat.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Campbell NRC, Burnens MP, Whelton PK, Angell SY, Jaffe MG, Cohn J, et al. 2021 World Health Organization guideline on pharmacological treatment of hypertension: Policy implications for the region of the Americas. *Lancet Reg Heal.* 2022;9.
2. Ramadhanti R, Helda H. Association of hypertension and chronic kidney disease in population aged ≥ 18 years old. *Mol Cell Biomed Sci.* 2021;5(3):137–44.
3. Fakhri M, Perbawati C, Monalisa. Relevance of WHO traditional medicine strategy (2014-2023) with traditional health care policy in the perspective of national law and international law. *Asian J Leg Stud.* 2022;1(1):25–34.
4. Mohi NY, Irwan I, Ahmad ZF. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonggarasi I. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community.* 2024;8(1):1–13.
5. Khomsah IY, Nurani RD. Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi: The Effect of Cupping Therapy on Reducing Blood Pressure in Hypertensive Patients. *J Keperawatan Bunda Delima.* 2024;6(1):12–8.
6. Dewi PAL, Suyasa IGPD, Sanjana IWE. Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Penderita Hipertensi Terhadap Cara Pengobatan Hipertensi Dengan Terapi Komplementer Di Puskesmas 1 Denpasar Timur. *J Med USADA.* 2024;7(1):33–40.
7. Pujiastuti NR, Setyawan A, Oktavianto E, Sari DNA. Efektivitas terapi bekam essential oil bergamot terhadap kecemasan pada mahasiswa yang mengalami Acne vulgaris: The effectiveness of bergamot essential oil cupping therapy on anxiety in students suffering from Acne vulgaris. *Cendekia Sehat J Penelit Keperawatan.* 2024;78–84.
8. Lutfiana DA, Margiyati M. Penerapan Terapi Bekam Kering Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang: Application Of Dry Cupping Therapy In Reducing Blood Pressure In The Elderly With Hypertension In Area Puskesmas Rowo. *J Keperawatan Sisthana.* 2021;6(2):61–70.
9. Sustiyono A, Maulina F. Literature Review: Pengaruh Terapi Bekam Basah Pada Penderita Hipertensi. *J Nurs Stud.* 2024;1(1):18–26.
10. Jatimi A, Olwan P, Amilia Y, Hidayat M. Penerapan Prosedur Terapi Bekam Basah Pada Pasien Hipertensi dengan Ansietas. *Indones Heal Sci J.* 2022;2(2).
11. HENDRAWATI NIPO. Asuhan Keperawatan Pada Ny. D. Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular: Hipertensi Dengan Wet Cupping Therapy (Terapi Bekam). 2022;
12. Krisna S. Terapi Bekam Basah Terhadap Pasien Hipertensi: Systematic Review. *J Kesehat dan Teknol Medis.* 2024;6(1).
13. Yoyoh I, Geulis R, Haerani B. Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sehat Thibbun Nabawi El Arsy Tangerang. *J Ilm Keperawatan Indones.* 2024;7(2):161–71.
14. Sustiyono A, Latifah S. Pengaruh Terapi Bekam Basah Pada Klien Hipertensi. *J Nurs Stud.* 2024;1(2):99–108.
15. Setyawan A, Hasnah K. Efektivitas Wet Cupping Therapy Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *J Kesehat Kusuma Husada.* 2020;212–7.
16. Indriani N, Nazmi AN. Manfaat Terapi Bekam Basah Dalam Upaya Penurunan Kadar

- Gula Darah Pada Penderita Diabetes Militus Tipe 2 Di Klinik Holistic Care. *Afiat*. 2024;10(1):1–11.
17. Purnami RW, Wahyuni ET, Sulistyawati A. Efektivitas Bekam Dan Murottal Dalam Penurunan Skala Stres Dan Tekanan Darah. *J Kesehat Madani Med*. 2024;15(1):47–57.