

EFEKTIVITAS TERAPI BEKAM PADA PENDERITA HIPERTENSI: STUDI LITERATUR

Zahara Syifa Annisa¹, Rudiyanto^{*2}, Sholihin³

¹ *Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi*

^{2,3} *Dosen Program Studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi*

***Correspondence: Rudiyanto**

Email: rudiyanto.roqy@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit *silent killer* yang dapat terjadi tanpa gejala dan dapat menyebabkan komplikasi apabila tidak ditangani dengan cepat. Hipertensi dapat terjadi karena gaya hidup, obesitas, alkohol, merokok, stress, faktor usia, hingga faktor genetik. Pengobatan untuk hipertensi dapat dilakukan secara non-farmakologi yaitu dengan terapi bekam. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi bekam pada penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Metode: Pencarian *Literature Review* ini menggunakan analisis PICOT, dengan database Google Scholar, dan Garuda lalu dipilih artikel yang menggunakan metode *quasy eksperimen* serta artikel berbahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Ditemukan 240 artikel, Selanjutnya di *screening* dan diambil artikel terbitan tahun 2015-2020 didapatkan 52 artikel. Berdasarkan jurnal akhir yang dianalisa sesuai kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 13 artikel. Kemudian di tinjau kembali berdasarkan artikel Nasional dan didapatkan hasil akhir 10 artikel yang ditelaah.

Hasil: Hasil literature review menunjukkan adanya pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan terapi bekam. Hasil tekanan darah sebelum dilakukan terapi bekam berada dalam kategori hipertensi tingkat 1 (ringan) 60% dan hipertensi tingkat 2 (sedang) sebanyak 40%, setelah dilakukan terapi bekam berubah menjadi normal 20%, normal tinggi sebanyak 20%, dan hipertensi tingkat 1 (ringan) sebanyak 60%.

Kesimpulan: Pemberian terapi bekam sebagai salah satu terapi non-farmakologi mampu untuk diaplikasikan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: *Terapi Bekam, Tekanan Darah, Hipertensi*

ABSTRACT

Background: Hypertension is a silent killer that can occur without symptoms and cause complications if it is not treated quickly. Hypertension can occur due to lifestyle, obesity, alcohol, smoking, stress, age, and genetic factors. Treatment for hypertension can be done non-pharmacologically namely cupping therapy. This study aimed to determine the effect of cupping therapy on reducing blood pressure in hypertension patients.

Method: This Literature Review search used PICOT analysis, with the Google Scholar and Garuda databases, then selected articles using the quasi-experimental method as well as articles in Indonesian and English. Found 240 articles, then screening and taking articles published in 2015-2020 obtained 52 articles. Based on the final journal which was analyzed according to the inclusion and exclusion criteria, 13 articles were obtained. Then it was reviewed based on the National article and the final results were 10 articles that were reviewed.

Results: The results of the literature review show that there is an effect before and after cupping therapy. Blood pressure before cupping therapy was in the category of hypertension level 1 (mild) 60% and level 2 hypertension (moderate) 40%. After cupping therapy, it changed to normal 20% normal high as much as 20% and level 1 hypertension (mild) as much as 60%.

Conclusion: The provision of cupping therapy as a non-pharmacological therapy can be applied in reducing blood pressure in hypertension patients.

Keywords: *Cupping Therapy; Blood Pressure; Hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat (Kemenkes, 2019). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dalam dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau dalam keadaan tenang (Scarlet, 2018). Hipertensi merupakan penyakit yang paling sering dijumpai di negara maju maupun negara berkembang salah satunya Indonesia, dan termasuk ke dalam kelompok penyakit penyebab kematian. Bahaya penyakit hipertensi sangat beragam dan apabila tidak segera ditangani maka akan menyebabkan komplikasi dan mengganggu fungsi organ lainnya (Irawan H, 2017). Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi agar terhindar dari bahaya komplikasi yaitu dengan menggunakan terapi bekam (Akbar & Mahati, 2013).

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 di dunia. 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 komplikasi (WHO, 2019).

Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan angka prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran secara nasional pada penduduk Indonesia usia >18 tahun sebesar 34,11%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), dan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. (Riskesdas, 2018).

Angka prevalensi hipertensi di Jawa Timur cukup tinggi yaitu sebesar 22.71% atau sekitar 2.360.592 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 18.99% (808.009 penduduk) dan perempuan sebesar 18.76% (1.146.412 penduduk) (Kemenkes RI, 2018). Menurut Dinas Kesehatan Banyuwangi hipertensi termasuk kedalam 10 penyakit terbesar yang terjadi di kabupaten Banyuwangi dan didapatkan 22.839 kasus hipertensi (Dinkes Banyuwangi, 2018). Sedangkan penderita terbanyak nomor 1 terdapat di wilayah kerja puskesmas sambirejo dengan 3.692 kasus hipertensi (Dinkes, 2018).

Hipertensi tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui proses yang cukup lama. Tekanan darah tinggi yang tidak mampu terkontrol untuk periode tertentu dan akan menyebabkan tekanan darah tinggi menjadi permanen yang disebut dengan hipertensi (Perki, 2015). Hipertensi dapat disebabkan oleh obesitas (kegemukan), makanan tinggi garam, stress, minuman beralkohol, kopi, factor genetic, usia ataupun dapat disebabkan oleh penyakit lain seperti ginjal, jantung, kelainan hormonal, ataupun efek dari penggunaan obat (Bumi, 2017). Faktor seperti kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi respon vasokonstriktor pembuluh darah sehingga aliran darah ke ginjal menurun dan berakibat di produksinya enzim renin, merupakan enzim yang di produksi di ginjal yang berfungsi untuk mengatur volume cairan ekstraseluler. Renin dapat merangsang pembentukan angiotensin I yang kemudian di ubah menjadi angiotensin II dengan ACE. Angiotensin II sebagai vasokonstriktor yang kuat yang dapat merangsang sekresi aldosteron sehingga menyebabkan retensi natrium dan air dapat mengakibatkan peningkatan volume cairan intra vaskular yang menimbulkan kondisi hipertensi. Jika penderita tidak mendapatkan pengobatan dan pengontrolan secara teratur akan menyebabkan terjadinya stroke, serangan jantung, kerusakan pada pembuluh darah jantung, ginjal, mata bahkan menyebabkan kematian (Black dan Hawks, 2014).

Hipertensi dapat dicegah melalui pengobatan *farmakologis* maupun *non-farmakologis*. Pengobatan *farmakologis* menggunakan obat-obatan anti hipertensi seperti Diuretika, Penghambat Adrenergik, dan Calcium Channel Blocker (Putri, 2018). Sedangkan pengobatan *non-farmakologis* dapat dilakukan dengan cara memodifikasi gaya hidup seperti melakukan diet yang dianjurkan, mengurangi konsumsi garam, olahraga yang cukup, tidak merokok, tidak minum alcohol, mengatur pola makan, ataupun menjalani terapi komplementer (Adi Trisnawan, 2019).

Terapi komplementer yang saat ini populer dan dipercaya masyarakat untuk mengobati hipertensi yaitu terapi bekam (Ekawati, 2016). Terapi bekam merupakan salah satu terapi komplementer yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi (Putra, 2019). Bekam berefek terhadap hipertensi dengan memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan memberikan efek vasodilatasi sehingga tekanan darah turun secara stabil, dan menenangkan system saraf simpatik. Efek pada sistem saraf simpatik ini menstimulasi sekresi enzim yang berperan sebagai sistem angiotensin renin. Setelah sistem itu tenang dan aktivitasnya berkurang maka tekanan darah akan turun (Sharaf, 2012).

Bekam menganut teori keseimbangan (homeostatis) pada mekanisme kerjanya terhadap hipertensi. Teori ini menjelaskan bahwa tubuh manusia selalu dalam keadaan seimbang. Jika salah satu unsur tidak seimbang, maka akan menimbulkan penyakit sehingga bekam akan membantu tubuh menciptakan keseimbangan secara alami. Bagian yang berperan penting dalam keseimbangan tubuh yaitu garis meridian yang mencakup sistem muskuloskeletal dengan aliran saraf, limfe dan pembuluh darah. Sistem ini menghubungkan permukaan tubuh dengan organ, organ dengan organ, organ dengan jaringan penunjang, jaringan penunjang satu dengan lainnya, bagian bawah tubuh luar dengan dalam, serta organ tubuh dengan anggota gerak. Adanya hubungan ini maka terbentuk satu kesatuan yang saling berhubungan dan bereaksi bersama apabila mendapatkan rangsangan dari dalam maupun luar tubuh. Melalui garis meridian inilah mengalir energi vital yang bercampur dengan darah yang berfungsi untuk menyeimbangkan fungsi tubuh tersebut (Umar, 2012).

Masyarakat Indonesia sendiri percaya bahwa terapi bekam dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Safrianda, 2015). Hal tersebut juga didukung dengan hasil riset yang dilakukan oleh Hanina & Yeni (2016) dengan judul penelitian Terapi Bekam terhadap Penurunan Tekanan Darah menyatakan tekanan darah awal pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi bekam mencapai 200/90 mmHg, dan setelah dilakukan terapi bekam turun menjadi 130 /80 mmHg. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Sardaniah, dkk (2019) dengan judul penelitian Pengaruh Terapi Bekam terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pondok Pengobatan Alternatif Miftahusyifa Kota Bengkulu juga menyatakan terdapat penurunan tekanan darah sebelum dilakukan bekam 154/96 mmHg dan setelah dilakukan bekam didapatkan nilai rata-rata 127/81 mmHg.

Dari kegiatan melakukan penelurusan hasil riset tentang pengaruh terapi bekam pada penurunan darah penderita hipertensi, serta melihat perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah dilakukan terapi bekam, didapatkan hasil rerata penurunan tekanan darah pada sebagian penderita hipertensi yang melakukan terapi bekam tersebut. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk membuat Proposal *literature review* mengenai "Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Tahun 2021".

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review. Pencarian data dilakukan pada dua database yaitu Google Scholar, dan Portal Garuda dengan basis pencarian artikel nasional dan internasional. Framework yang digunakan yaitu PICOTT yang

merupakan akronim dari 4 komponen : P (*Population*), I (*Intervention*), C (*Comparison*), O (*Outcome*), T (*Type of time*) dan T (*Type of study*).

Tabel 1. PICOTT

PICOTT	Pertanyaan Klinis	Kata Kunci
Population	Pasien dengan hipertensi	- Kata kunci internasional: "cupping therapy", "blood pressure", "hypertension", "high blood pressure".
Intervention	Terapi Bekam	
Comparison	-	- Kata kunci nasional: "terapi bekam", "tekanan darah", "hipertensi", "tekanan darah tinggi"
Outcome	Penurunan tekanan darah	
Type of Time	2015-2020	
Type of Study	Penelitian eksperimental	

HASIL

Setelah dilakukannya pencarian artikel dari database Google Scholar, dan Portal Garuda dengan menggunakan beberapa kata kunci yang telah ditentukan dan diperoleh artikel sebanyak 240 artikel yang sesuai dengan kata kunci. Kemudian dilakukannya pemilihan dalam rentang waktu yang ditentukan dan artikel full teks telah didapatkan sebanyak 52 artikel. Setelah itu dilanjutkan pemilihan judul dan judul yang tidak sesuai inklusi maka tidak digunakan. Hasil akhir yang diperoleh adalah 10 artikel.

PEMBAHASAN

Tekanan darah sebelum dan sesudah terapi bekam

Tekanan darah sebelum diberikan terapi bekam rata-rata masuk ke dalam kategori hipertensi tingkat 1 (ringan), dan tingkat 2 (sedang). Hipertensi tingkat 1 sebanyak 60% dengan rata-rata sistol yang didapatkan 147,67 mmhg dan diastole 92 mmhg. Hipertensi tingkat 2 sebanyak 40%, dengan rata-rata sistole 161,69 mmhg dan diastole 99,29 mmhg. Hasil penelitian terhadap 10 literatur ditemukan perubahan rata-rata tekanan darah pada pasien hipertensi setelah diberikan terapi bekam. Faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, obesitas, olahraga, pekerjaan, pendidikan, riwayat merokok, riwayat bekam, dan lama menderita hipertensi. Hasil yang didapat setelah dilakukan terapi bekam terdapat perubahan kategori tekanan darah menjadi normal sebanyak 20% dengan rata-rata systole 128,54mmhg dan diastole 83mmhg, normal tinggi sebanyak 20% dengan rata-rata sysotole 133,35mmhg dan diastole 84,64mmhg, hipertensi tingkat 1 (ringan) sebanyak 60% dengan rata-rata systole 146,65mmhg dan diastole 93,22mmhg.

Titik-titik bekam

Bekam adalah satu teknik pengobatan menggunakan sarana gelas, tabung, atau bambu yang prosesnya diawali dengan pengekupan (membuat tekanan negatif dalam gelas, tabung atau bambu) pada titik bekam, sehingga menimbulkan bendungan lokal di permukaan kulit. Pada teknik bekam basah, setelah terjadi bendungan lokal, prosesnya dilanjutkan dengan penyayatan permukaan kulit memakai pisau bedah atau penusukan jarum bekam agar darah kotor bisa dikeluarkan (Fatonah & Rihiantoro, 2015). Lokasi tubuh yang dilakukan perlukaan terapi bekam dapat menggunakan beberapa pendekatan, diantaranya adalah berdasarkan titik bekam, titik akupunktur, lokasi daerah yang sakit, dan penggunaan ilmu lainnya (Sarkosih, 2017). Titik lokasi yang perlu dihindari saat terapi bekam diantaranya adalah daerah kelenjar limpa, lubang tubuh yang dekat dengan pembuluh darah besar, lokasi palpitasi, dan bagian tubuh yang terluka (Kasmui, 2016). Penentuan titik lokasi bekam yang benar akan menentukan efektivitas terapi bekam (S. El Sayed, Mahmoud, & Nabo, 2016). Hubungan harmonis antara organ luar dan dalam dan keseluruhan bagian tubuh manusia menentukan kondisi kesehatan jiwa raganya. Hubungan ini dikenal sebagai aliran chi atau meridian. Jika chi terhambat, maka penyakit mudah timbul. Untuk mengobatinya, salah

satunya dengan menstimulasi beberapa titik meridian. Bekam bisa digunakan untuk menstimulasi titik meridian ini. Alasan kenapa kulit yang dibekam karena dipermukaan tubuh maupun didalam tubuh manusia terdapat suatu sistem menyerupai saluran atau jala-jala yang disebut meridian atau dalam bahasa arab disebut khottuz zawaal. Dengan adanya saluran ini, maka bagian tubuh yang satu dengan yang lainnya akan terhubung (Khoirun Mukhsinin Putra, 2015). Titik-titik tersebut berguna untuk menentukan penyakit atau keluhan yang dialami pasien. Titik Al-Kahil yang berada di antara dua pundak ini, merupakan salah satu titik inti bekam yang sangat bermanfaat untuk mengobati hingga 72 macam penyakit, menjaga keseimbangan tubuh, dan juga mengobati sakit kepala yang sering menjadi keluhan pada penderita hipertensi (Abdullah Almuttaqien, 2018). Selanjutnya yaitu titik bekam Yafukh yang berada di atas kepala tepatnya berada di ubun-ubun. Titik ini memiliki khasiat yang luar biasa seperti dapat melancarkan peredaran darah pada hipertensi, dan juga semua penyakit tersebut berhubungan langsung dengan kepala serta penyakit non medis seperti sihir (PBI, 2020). Selanjutnya yaitu titik Al-Akhda'ain melakukan bekam di titik ini akan mengobati penyakit disebabkan kelebihan darah atau kerusakan pada jaringan darah disekitar kepala, selain itu titik bekam al-akhda'in ini dapat mencegah sakit kepala, wajah, telinga, hidung dan kerongkongan (Abdullah Almuttaqien, 2018) . Jika titik-titik diatas digunakan sesuai dengan keluhan dan kondisi pasien maka akan efektif untuk menyembuhkan penyakit yang diderita pasien seperti hipertensi.

KESIMPULAN

Tekanan darah sebelum diberikan terapi bekam rata-rata masuk ke dalam kategori hipertensi tingkat 1 (ringan), dan tingkat 2 (sedang). Hipertensi tingkat 1 sebanyak 60%, dengan rata-rata sistol yang didapatkan 147,67 mmhg dan diastole 92 mmhg. Hipertensi tingkat 2 sebanyak 40%, dengan rata-rata sistole 161,69 mmhg dan diastole 99,29 mmhg. setelah dilakukan terapi bekam terdapat perubahan kategori tekanan darah menjadi normal sebanyak 20% dengan rata-rata systole 128,54mmhg dan diastole 83mmhg , normal tinggi sebanyak 20% dengan rata-rata systole 133,35mmhg dan diastole 84,64mmhg, hipertensi tingkat 1 (ringan) sebanyak 60% dengan rata-rata systole 146,65mmhg dan diastole 93,22mmhg. titik-titik pada terapi bekam yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu terletak di antara dua pundak (Al-Kahil), pundak (Al-Katifun), ubun-ubun kepala (Yafukh), dan leher (Al-Akhda'ain).

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Noor & Mahati (2013). *"Pengaruh Bekam Basah terhadap Kolestrol dan tekanan darah pada pasien Hipertensi Di Semarang"*.
- Amaliyah, Hanina, and Yeni Koto (2018). *"Terapi Bekam Terhadap Penurunan Tekanan Darah."* Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia 8.01 (2018): 394-400.
- Anam, Khairul (2019). *"Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi"*. Diss. STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Annisa Thahirah. (2017). *"Pengaruh Mendengarkan dan Membaca Al –Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Mabaji Gowa"*. Program Pascasarjana Program Study Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar.
- Astuti .,W & Nur Yeti Syarifah(2018). *"Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Sehat Muji Barokah Karakan Godean Sleman Yogyakarta"*. MIKKI (Majalah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia) 7.1.
- Auliya,S.B.S. (2010). *"Hubungan Obstructive Sleep Apnea (OSA) dengan kejadian hipertensi di Poli Saraf RSUD Dr.Moewardi"*. Skripsi Fakultas Kedokteran:Universitas Sebelas Maret
- Cici Apriza Yanti & Rizki Muliati. (2019). *"Pengaruh Pemberian Jus Semangka Merah dan Kuning Terhadap Tekanan Darah Lansia Menderita Hipertensi"*. Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan. Vol 4(2) Juni 2019 (406-413)

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia Laporan Hasil Riset Kesehatan Indonesia (RisKesDas) (2018).
- Ekawati, D. H. (2016). "Pengaruh Terapi Akupunktur Pada Pasien Hipertensi Di Balai Kesehatan Tradisional Masyarakat Makassar". *Journal Of Islamic Nursing*, 1, 41–46.
- Fatahillah, U. A. (2006). "Keampuan Bekam (Pencegah & Penyembuhan Penyakit warisan Rasulullah)". Jakarta: Qultum Media.
- Fatonah, S., Rihiantoro, T., & Astuti, T. (2017). "Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi". *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(1), 56-62.
- Nursalam (2016). "Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan". Jakarta. Salemba Medika.
- Putra, M. N. (2019). "Pengaruh bekam basah terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di klinik holistik medical center palembang. Universitas Muhammadiyah Palembang".
- Putri, E. T. (2018). "Efektivitas Konsumsi Semangka Yang Di Jus Dan Dimakan Secara Langsung Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Ringan –Sedang Di Posyandu Lansia Mawar Indah Desa Janggan Kecamatan Poncol Kabupaten Magetan. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun".
- Safrianda, Edwin (2015). "Efektivitas Terapi Bekam Basah Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Terapi Thibbun Nabawy Pontianak." *Jurnal ProNers* 3.1 .
- Sharaf, A. R. (2012) *Penyakit dan Terapi Bekamnya : Dasar-dasar Ilmiah Terapi Bekam. Surakarta : Thibbia .*
- Solitaire, S., Lintong, F., & Rumampuk, J. F. (2019). "Gambaran Hasil Pengukuran Tekanan Darah Antara Posisi Duduk, Posisi Berdiri Dan Posisi Berbaring Pada Siswa Kelas Xi Ipa Sma Kristen 1 Tomohon". *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi*, 1(3).
- Sormin, Tumiur (2019) "Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* 14.2: 123-128.
- Sulung, N., & Poluan, D. P. (2018). Watermelon Fruit (Citrullus Vulgaris) Against Blood Pressure for Elderly With Hypertension. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (Injec)*, 2(2), 268. <https://doi.org/10.24990/injec.v2i2.42>
- Suryanda, M. Amin, and Mika Indriani (2017) "Pengaruh terapi Bekam Basah Terhadap Penurunantekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Asy-Syifa Prabumulih." *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")* 8.3: 152-155.
- Susi Susanah, Ani Sutriningsih, W. (2017). "Influence of Cupping Therapy Against Blood Pressure Drop on Hypertension Patients At Polyclinic Trio Husada Malang" .
- Trisnawan, Adi. (2019). *Mengenal Hipertensi*. Semarang: Mutiara Aksara.
- Trisnawati, E., & Jenie, I. M. (2019). "Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: A Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*", 6(3), 641.
- Umar, A. W. (2012). *Bekam untuk 7 penyakit kronis*. Solo : Thibbia.
- World Health Organization (WHO) (2019). Hypertensions.
- Yang, Xiaochen., Hong Zhao., & Jie Wang (2014). *Chinese massage (Tuina) for the treatment of essential hypertension : A systematic review and meta-analysis. Complementary Therapies in Medicine Journal*, 22(3), 541-548.
- Yufi Aris Lestari, A. h. (2017). "Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Tambak Rejo desa Gayaman Mojokerto". Lestari YA et al. *Jurnal Nurse and Health*. 2017 Desember; 6 (2) : 14-20.