

---

**EFEKTIVITAS PENGARUH TERAPI BEKAM TERHADAP PENURUNAN  
TINGAT NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI KLINIK HOLISTIC CARE**

**Ahmad Rosuli<sup>1</sup>, Siti Nurhalisa<sup>2</sup>**

Program studi S1 Keperawatan, STIKES Banyuwangi  
Program studi Profesi Ners, STIKES Banyuwangi  
Email Korespondensi: [ahmad@stikesbanyuwangi.ac.id](mailto:ahmad@stikesbanyuwangi.ac.id)

**ABSTRAK**

*Hypertension is a chronic medical condition that can cause various serious complications if not managed properly. This study aimed to evaluate the effectiveness of cupping therapy in reducing pain levels in hypertensive patients. The study used a descriptive observational method with a case study on a hypertensive patient experiencing acute pain. The intervention using cupping therapy was carried out for 60 minutes, and the results showed a decrease in the pain scale from 4 to 1 and an improvement in blood pressure from 180/90 to 140/60. These results indicate that cupping therapy has the potential to be an effective non-pharmacological approach to managing hypertension, especially in reducing pain and improving the quality of life of patients. This study also highlights the importance of nursing assistance in implementing cupping therapy safely and based on evidence.*

**Keywords:** Hipertention, cupping therapy, acute pain, blood pressure, quality of life.

**PENDAHULUAN**

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan kondisi medis yang sering tidak menunjukkan gejala awal, namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan kerusakan organ lainnya jika tidak diatasi dengan baik (Tika Herawati et al., 2021). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization, 2022), hipertensi adalah salah satu faktor risiko utama untuk

kematian prematur secara global, dengan prevalensi yang terus meningkat.

Pada tahun 2022, WHO memperkirakan bahwa sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi. Dari jumlah tersebut, dua pertiga tinggal di negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari kondisi mereka (WHO, 2022).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas adalah 25,8%. Prevalensi hipertensi tertinggi ditemukan di Provinsi Bangka Belitung (30,9%) dan terendah di Provinsi Papua (16,8%). Provinsi Kalimantan Selatan, Kalimantan Timur, dan Jawa Barat memiliki prevalensi hipertensi di atas angka nasional (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Pengobatan hipertensi melibatkan berbagai pendekatan, termasuk perubahan gaya hidup dan penggunaan obat antihipertensi. Namun, terapi alternatif seperti bekam semakin populer sebagai metode tambahan dalam mengelola hipertensi. Bekam menggunakan cangkir atau alat vakum pada permukaan kulit untuk menciptakan tekanan negatif, yang diyakini dapat meningkatkan aliran darah lokal, merangsang sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi gejala penyakit (Siregar, 2020).

Beberapa penelitian awal menunjukkan bahwa bekam efektif dalam menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Sebuah meta-analisis dari beberapa studi menemukan bahwa bekam secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi, menunjukkan potensi

bekam sebagai pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam mengelola hipertensi (Siregar, 2020).

Namun, meskipun ada bukti awal yang mendukung bekam pada hipertensi, penelitian yang ada masih memiliki keterbatasan. Banyak penelitian memiliki ukuran sampel kecil, metode penelitian yang tidak konsisten, dan kurangnya kelompok kontrol yang memadai. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih komprehensif dan terkontrol untuk memperjelas efektivitas bekam dalam menurunkan tekanan darah pada populasi hipertensi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dan komprehensif efektivitas bekam dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Bekam akan dilakukan sesuai SOP yang ditetapkan, dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah bekam atau perawatan biasa. Perubahan tekanan darah akan didokumentasikan. Selain pengukuran tekanan darah, penelitian ini juga akan memantau perubahan gejala, kualitas hidup, serta efek samping yang mungkin terjadi setelah menjalani bekam.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif observasional. Metode deskriptif adalah pendekatan penelitian

yang bertujuan untuk memberikan gambaran atau deskripsi yang objektif mengenai suatu keadaan. Penelitian ini dilakukan dengan tahapan-tahapan seperti pengumpulan data, klasifikasi, analisis data, serta pembuatan kesimpulan dan laporan (Setiadi, 2013).

Jenis penelitian deskriptif yang diterapkan dalam studi ini adalah studi kasus (case study). Studi kasus dilakukan dengan meneliti suatu permasalahan melalui analisis mendalam terhadap satu unit tunggal. Unit yang menjadi fokus kasus dianalisis secara komprehensif dari berbagai aspek, termasuk kondisi internal kasus, faktor-faktor yang mempengaruhi, kejadian-kejadian signifikan yang terkait, serta respons dan reaksi kasus terhadap perlakuan atau paparan tertentu. (Notoatmodjo, 2010).

Studi kasus asuhan keperawatan pada pasien ini mencakup tahap-tahap pengkajian, penetapan diagnosis, penyusunan rencana tindakan, implementasi, dan evaluasi. Sampel dalam penelitian ini adalah satu pasien dengan nyeri akut di klinik *Holistic Care* Glenmore Banyuwangi.

Pasien, Ny. D, merupakan individu dengan hipertensi yang mengalami nyeri akut. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi langsung

terhadap pasien. Intervensi bekam diberikan selama satu kali/kunjungan pada tanggal 11 April 2023, dengan durasi  $\pm$  60 menit.

Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) dan *Visual Analog Scale* (VAS), menunjukkan penurunan dari skala nyeri 4 sebelum intervensi menjadi skala nyeri 1 setelah intervensi, dengan tekanan darah berubah dari 180/90 menjadi 140/60.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Pengkajian Pasien

Hasil pengkajian dari Ny. D usia 30 tahun dengan gejala tekanan darah tinggi, sering mengalami nyeri kepala, penglihatan sering tampak kabur, pasien juga mengatakan hal ini menjadi kendala ketika sedang melakukan aktivitasnya sehari-hari di rumah.

### Analisis Masalah Keperawatan Yang Muncul

Masalah keperawatan ditegakkan berdasarkan data secara subyektif maupun obyektif yang didapatkan dari pasien. Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan terdapat 2 masalah keperawatan yang muncul pada pasien.

Diagnosa keperawatan yang pertama nyeri akut berhubungan dengan

agen pencedera fisiologis ditandai dengan pasien tampak meringis, pasien mengeluh nyeri. Diagnosa keperawatan yang kedua yaitu intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelemahan ditandai dengan tekanan darah meningkat, kepala terasa nyeri ketika dibuat untuk beraktivitas.

Nyeri akut pada pasien dengan hipertensi dapat muncul karena beberapa alasan seperti ketegangan otot, hipertensi kronis dapat menyebabkan ketegangan otot leher, kepala dan daerah sekitarnya (Ferdisa & Ernawati, 2021).

Tegangan otot ini dapat menyebabkan nyeri kepala tegang, yang biasanya terasa seperti tali yang mengencangkan kepala, factor stress juga dapat memperburuk ketegangan otot ini. Selain itu, hipertensi juga dapat menyebabkan perubahan pada pembuluh darah di otak. Peningkatan tekanan darah jangka panjang dapat menyebabkan pembuluh darah mengalami perubahan struktural dan fungsional (Pires et al., 2013). Hal ini dapat menyebabkan vasokonstriksi (pembuluh darah menyempit) atau vasodilatasi (pembuluh darah yang melebar) yang tidak normal yang pada gilirannya akan memicu sakit kepala (Pires et al., 2013).

Intoleransi aktivitas pada pasien hipertensi terjadi ketika pasien mengalami

kesulitan atau ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas atau durasi yang diinginkan atau diperlukan (Dewi et al., 2022). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah, kerusakan jantung, atau masalah lain yang mempengaruhi fungsi kardiovaskuler. Akibatnya, pasien mungkin merasa lelah atau cepat lelah. Selain itu, peningkatan tekanan darah dapat menyebabkan penyempitan atau kerusakan pada pembuluh darah. Hal ini dapat menghambat aliran darah yang cukup ke otot-otot saat melakukan aktivitas fisik (Masenga & Kirabo, 2023). Kurangnya pasokan darah yang cukup ke otot-otot dapat menyebabkan kelelahan, nyeri atau kram saat beraktivitas (Maughan & Shirreffs, 2019; Oliva-Lozano & Muyor, 2020).

### **Analisis Tindakan Keperawatan Pada Diagnosa Keperawatan**

#### **1. Terapi Bekam**

Pertama, dengan meningkatkan peredaran darah di area yang dikenai, terapi bekam dapat membantu meredakan pembengkakan, mengurangi nyeri, dan mempercepat proses penyembuhan (Choi et al., 2021).

Kedua, melalui bekas luka kecil tersebut, sistem imun tubuh dapat diaktifkan untuk merespons dan memperbaiki jaringan yang rusak, sehingga mempercepat pemulihan dan meredakan nyeri (Choi et al., 2021). Selain itu, beberapa studi mengindikasikan bahwa terapi bekam dapat memengaruhi tekanan darah dengan mempengaruhi sistem saraf otonom yang mengontrol fungsi-fungsi tubuh tidak disadari, seperti tekanan darah. Efek ini dapat membantu mengatur tekanan darah dan mengurangi hipertensi (Choi et al., 2021). Terapi bekam juga dapat merangsang pelepasan endorfin, senyawa alami dalam tubuh yang memiliki efek analgesik, sehingga membantu mengurangi rasa sakit dan memberikan rasa relaksasi (Subadi et al., 2017)

## 2. Edukasi Teknik Ambulasi

Ambulasi yang teratur dan moderat dapat membantu mengelola tekanan darah pada pasien dengan hipertensi (Huang et al., 2021; National Guideline Centre, 2019). Edukasi yang diberikan adalah tentang pentingnya aktivitas fisik yang teratur termasuk ambulasi. Harapannya pasien dapat memahami tentang bagaimana aktivitas fisik dapat

membantu mengontrol tekanan darah mereka. Selain itu, hipertensi dapat membatasi kegiatan sehari-hari dan kualitas hidup seseorang (Huang et al., 2021).

Melalui edukasi tentang teknik ambulasi yang tepat pasien hipertensi dapat belajar cara mengatasi hambatan dan memperoleh kembali kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik yang mereka nikmati. Aktivitas fisik yang teratur dan ambulasi yang tepat dapat membantu meningkatkan kondisi fisik dan kebugaran, mengurangi kelelahan, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Monfared et al., 2024).

## Analisis Evaluasi Tindakan Keperawatan

Evaluasi adalah tahapan akhir dalam proses asuhan keperawatan. Evaluasi dilakukan untuk mendapatkan data kondisi terkini dari pasien setelah dilakukan intervensi. Hasil evaluasi digunakan untuk pertimbangan tindak lanjut pasien berdasarkan kasus dan tindakan keperawatan yang telah dilakukan.

1. Nyeri Akut teratasi. Beberapa kriteria hasil yang telah terpenuhi diantaranya keluhan nyeri menurun, frekuensi nadi membaik dan tekanan darah membaik. Hal ini disebabkan karena intervensi

dilakukan selama 1 jam dalam 1 kali kunjungan dan terjadi penurunan skala nyeri dan perubahan tekanan darah menjadi membaik.

2. Intoleransi Aktivitas teratasi. Kriteria hasil yang terpenuhi yaitu pasien mampu memahami mengenai hal apa saja dan teknik ambulasi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas sehingga akan mengontrol tekanan darah mereka serta mengurangi adanya kelelahan.

### **Implikasi Keperawatan**

Implikasi keperawatan terkait terapi bekam meliputi pemahaman mendalam tentang metode ini serta peran perawat dalam memberikan pendampingan dan edukasi kepada pasien dan keluarga (Wang et al., 2023a). Perawat perlu memiliki pengetahuan yang memadai tentang mekanisme terapi bekam, potensi manfaat, risiko, dan kontraindikasi yang terkait dengan kondisi pasien (Gegen, G & Santoso, 2021). Selain itu, perawat juga perlu memahami bagaimana terapi bekam dapat berinteraksi dengan kondisi kesehatan pasien, terutama pada kasus pasien dengan hipertensi.

Implikasi lainnya adalah peran perawat dalam memfasilitasi komunikasi antara pasien dan dokter atau profesional

kesehatan terkait (Abraham et al., 2024). Perawat dapat membantu pasien dan keluarga mendapatkan informasi yang akurat dan berbasis bukti sebelum mereka memutuskan untuk menjalani terapi bekam (Wang et al., 2023b). Hal ini melibatkan memberikan penjelasan yang jelas tentang prosedur, manfaat, risiko, serta alternatif pengobatan yang mungkin lebih sesuai dengan kondisi pasien.

Selain itu, perawat juga dapat memberikan dukungan psikososial kepada pasien dan keluarga dalam menghadapi keputusan terkait terapi bekam (Wang et al., 2023b). Mereka dapat membantu pasien mengelola ekspektasi dan kecemasan yang mungkin timbul, serta memberikan dukungan emosional selama dan setelah terapi bekam dilakukan (Hong et al., 2020). Implikasi penting lainnya adalah pengawasan dan pemantauan selama terapi bekam berlangsung. Perawat perlu memastikan bahwa prosedur dilakukan dengan aman dan sesuai standar, serta memantau tanda-tanda vital pasien secara cermat. Jika ada efek samping atau reaksi yang tidak diharapkan, perawat harus siap untuk mengatasi situasi tersebut dengan cepat dan efektif (Furhad et al., 2023).

Dalam keseluruhan, implikasi keperawatan terkait terapi bekam adalah

untuk memastikan pasien mendapatkan perawatan yang aman, bermutu, dan berbasis bukti. Peran perawat mencakup edukasi, pendampingan, dukungan emosional, serta pemantauan selama proses terapi bekam. Semua upaya ini bertujuan untuk memberikan perawatan holistik yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi pasien.

## KESIMPULAN

Dua masalah keperawatan utama adalah nyeri akut akibat perubahan pembuluh darah dan ketegangan otot, serta intoleransi aktivitas karena kelelahan dan gangguan kardiovaskular. Intervensi yang dilakukan meliputi terapi bekam untuk meningkatkan peredaran darah, meredakan nyeri, dan mengatur tekanan darah, serta edukasi teknik ambulasi untuk meningkatkan toleransi aktivitas fisik. Evaluasi menunjukkan nyeri berkurang, tekanan darah membaik, dan pasien mampu memahami cara mengelola aktivitasnya untuk mendukung pemulihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, S. A., Nsatimba, F., Agyare, D. F., Agyeiwaa, J., Opoku-Danso, R., Ninnoni, J. P., Doe, P. F., Kuffour, B. O., Anumel, B. K., Berchie, G. O., Boso, C. M., Druye, A. A., Okantey, C., Owusu, G., Obeng, P., Amoadu, M., & Commey, I. T. (2024). Barriers and outcomes of therapeutic communication between nurses and patients in Africa: a scoping review. *BMC Nursing*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02038-0>
- Choi, T. Y., Ang, L., Ku, B., Jun, J. H., & Lee, M. S. (2021). Evidence Map of Cupping Therapy. *Journal of Clinical Medicine*, 10(8). <https://doi.org/10.3390/jcm10081750>
- Dewi, N., Anie, A., Olivia, L., Annisa, H., Irwanti, L., Anie W, A. W., Hasanah, I., Agustiani, H., Sobrina, N., Nurtika, B. L., Mulyawati, M., Nia, N., & Eny, E. (2022). Intervensi Slow Deep Breathing Exercise untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(9), 313–317. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i9.69>
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Gerardus Gegen, & Aris Prio Agus Santoso. (2021). *Analisis Yuridis Kewenangan Perawat Dalam Pengobatan Bekam Pada Praktik Keperawatan Mandiri*. 3. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2151>

- Hong, M., Lee, I. S., Ryu, Y., Kim, J., & Chae, Y. (2020). Cognitive and Emotional Aspects of Cupping Therapy. *Brain Sciences*, *10*(3), 144. <https://doi.org/10.3390/brainsci10030144>
- Huang, Q. F., Yang, W. Y., Asayama, K., Zhang, Z. Y., Thijs, L., Li, Y., O'Brien, E., & Staessen, J. A. (2021). Ambulatory Blood Pressure Monitoring to Diagnose and Manage Hypertension. In *Hypertension* (Vol. 77, Issue 2, pp. 254–264). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.14591>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>
- Masenga, S. K., & Kirabo, A. (2023). Hypertensive heart disease: risk factors, complications and mechanisms. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, *10*, 1205475. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2023.1205475>
- Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (2019). Muscle Cramping During Exercise: Causes, Solutions, and Questions Remaining. *Sports Medicine*, *49*(2), 115–124. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01162-1>
- Monfared, V., Hashemi, M., Kiani, F., Javid, R., Yousefi, M., Hasani, M., Jafari, A., Vakili, M. A., & Hasani, M. (2024). The effect of physical activity intervention on blood pressure in 18 low and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Hypertension*, *30*(1). <https://doi.org/10.1186/s40885-024-00281-w>
- National Guideline Centre. (2019). *Hypertension in adults: Methods. Final*.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Oliva-Lozano, J. M., & Muyor, J. M. (2020). Core Muscle Activity During Physical Fitness Exercises: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(12), E4306. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124306>
- Pires, P. W., Dams Ramos, C. M., Matin, N., & Dorrance, A. M. (2013). The effects of hypertension on the cerebral circulation. *American Journal of Physiology. Heart and Circulatory Physiology*, *304*(12), 1598–1614. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00490.2012>
- Setiadi, R. (2013). *Konsep dan proses keperawatan*. Graha Ilmu.
- Siregar, M. (2020). Efektivitas Terapi Bekam dalam Menurunkan Tekanan

- Darah pada Pasien Hipertensi di Indonesia: Sistematis Review. *Jurnal Implementa Husada*, 1(3), 45–52.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.30596/jih.v1i3.5672>
- Subadi, I., Nugraha, B., Laswati, H., & Josomuljono, H. (2017). Pain relief with wet cupping therapy in rats is mediated by heat shock protein 70 and  $\beta$ -endorphin. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 42(4), 384–391.
- Tika Herawati, A., Manaf, H., & Kusumawati, E. P. (2021). Pengetahuan Tentang Penanganan Penyakit Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10(2), 159–165.  
<https://doi.org/10.12345/jikp.v10i1.265>
- Wang, L., Cai, Z., Li, X., & Zhu, A. (2023a). Efficacy of cupping therapy on pain outcomes: an evidence-mapping study. In *Frontiers in Neurology* (Vol. 14). Frontiers Media SA.  
<https://doi.org/10.3389/fneur.2023.1266712>
- Wang, L., Cai, Z., Li, X., & Zhu, A. (2023b). Efficacy of cupping therapy on pain outcomes: an evidence-mapping study. In *Frontiers in Neurology* (Vol. 14). Frontiers Media SA.  
<https://doi.org/10.3389/fneur.2023.1266712>
- World Health Organization. (2022). *Hypertension*.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>