



## Implementasi Terapi Bekam Sebagai Upaya Komplementer Penurunan Tekanan Darah pada Masyarakat Desa Sawapudo

Mulyadi Prasetyo<sup>1\*</sup>, Sartini Rizky<sup>2</sup>, Sari Lestari B<sup>3</sup>, Bromo Kusumo Achmad<sup>4</sup>, Putri Mega Wijayanti<sup>5</sup>, Fitriani W. Alani<sup>6</sup>, Firhani Anggriani Syafrie<sup>7</sup>

### **Kata Kunci :**

Hipertensi  
Terapi Bekam  
Pengabdian Masyarakat

### **Keywords:**

*Hypertension  
Cupping therapy  
Community service*

### **Correspondensi Author**

Program Studi Farmasi, Fakultas  
Sains dan Teknologi, Universitas  
Mandala Waluya  
Jl. Jend. AH. Nasution, Kambu, Kec.  
Kambu, Kota Kendari, Sulawesi  
Tenggara  
Email:  
mulyadiprasetyo100596@gmail.com

### **History Artikel**

**Received:** 01-06-2025;  
**Reviewed:** 5-06-2025  
**Revised:** 07-06-2025  
**Accepted:** 25-08-2025  
**Published:** 30-08-2025

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyakit dengan prevalensi tinggi yang berpotensi menimbulkan komplikasi serius, sementara kesadaran masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi masih rendah. Bekam sebagai terapi komplementer diyakini mampu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis, sehingga dapat menjadi alternatif pendukung pengendalian hipertensi secara alami dan berkesinambungan. Tujuan dalam kegiatan ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi bekam pada warga Desa Sawapudo sebagai metode komplementer dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dengan menilai perubahan tekanan darah sistolik maupun diastolik sebelum dan sesudah intervensi. Kegiatan ini mencakup pemeriksaan tekanan darah dan pemberian terapi bekam. Peserta dilakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahulu sebelum terapi bekam dan setelah pemberian terapi peserta dilakukan pemeriksaan kembali untuk melihat perbedaannya. Sebanyak 16 peserta terlibat dalam kegiatan ini dan dari hasil pemeriksaan awal ditemukan bahwa 7 orang memiliki tekanan darah yang tinggi ( $>120/80$  mmHg), 5 orang mengalami rasa tegang pada leher dan 4 orang lainnya mengeluhkan nyeri pundak. Setelah mengetahui kondisi awal peserta, maka dilakukan terapi bekam. Hasil menunjukkan bahwa pemberian terapi bekam mampu menurunkan tekanan darah ( $<120/80$  mmHg) yang diikuti dengan penurunan rasa tegang pada leher dan nyeri pundak. Terapi bekam diharapkan mampu menjadi terapi komplementer untuk masyarakat Desa Sawapudo dalam menurunkan tekanan darah.

### **ABSTRACT**

*Hypertension is a highly prevalent disease that has the potential to cause serious complications, while public awareness regarding its prevention and control remains low. Cupping therapy, as a complementary treatment, is believed to lower blood pressure through physiological mechanisms, making it a potential alternative in the sustainable management of hypertension. The purpose of this activity was to determine the effectiveness of cupping therapy among the residents of Sawapudo Village as a complementary method to reduce blood pressure in individuals with hypertension, by assessing changes in systolic and diastolic blood pressure*

*before and after the intervention. The activity included blood pressure measurements and the administration of cupping therapy. Participants' blood pressure was checked before cupping therapy and after the therapy, participants were checked again to see the difference. A total of 16 participants were involved, and initial assessments revealed that 7 individuals had high blood pressure (>120/80 mmHg), 5 experienced neck tension, and 4 complained of shoulder pain. Following these assessments, cupping therapy was carried out. The results showed that cupping therapy successfully reduced blood pressure (<120/80 mmHg), accompanied by a decrease in neck tension and shoulder pain. Therefore, cupping therapy is expected to serve as a complementary treatment for the community of Sawapudo Village in reducing blood pressure.*

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit kronis yang umum di seluruh dunia dan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan karena merupakan salah satu penyakit yang sering disebut sebagai "*silent killer*". Hal ini disebabkan oleh kurangnya tanda atau gejala yang tampak secara jelas dan dalam waktu lama akan menimbulkan komplikasi seperti retinopati, penyakit jantung, stroke hemoragik bahkan dapat menyebabkan kematian mendadak. Penyebab utama penyakit ini yaitu faktor genetika, perilaku dan gaya hidup (Suprayitno & Huzaimah, 2020). Ada berbagai faktor yang memengaruhi perkembangan hipertensi, termasuk faktor mayor yang tidak dapat kita kendalikan seperti faktor keturunan, jenis kelamin, ras, dan usia, serta faktor risiko minor yang dapat kita kendalikan seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, merokok, konsumsi kopi, sensitivitas terhadap natrium, kadar kalium rendah, konsumsi alkohol, stres, pekerjaan, Tingkat pendidikan, dan pola makan (Sarti *et al.*, 2022).

Gejala klinis yang dialami oleh pasien hipertensi biasanya berupa pusing, mudah marah, telinga berdengung, sukar tidur, sesak napas, rasa berat ditengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang, dan mimisan (jarang dilaporkan). Gejala klinis yang lain timbul setelah mengalami hipertensi bertahun-tahun berupa nyeri kepala saat terjaga, kadang-kadang disertai mual dan muntah, akibat peningkatan tekanan darah intracranial (Falo *et al.*, 2023).

Pada tahun 2023, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa

hipertensi adalah masalah utama yang menyebabkan kematian di seluruh dunia, dengan 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30 hingga 79 tahun sebagai penderita hipertensi. Lebih dari satu miliar orang yang menderita hipertensi bertempat tinggal di negara-negara dengan penghasilan yang rendah hingga menengah sebesar 82% dari semua yang menderita hipertensi di seluruh dunia. Selain itu, ditemukan bahwa 46% orang yang berusia dewasa menderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, dan kurang dari setengah orang dewasa atau 40% telah mendapatkan diagnosis dan pengobatan (WHO, 2023).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia didapatkan 658.201 penderita terdiagnosa hipertensi, angka tertinggi terjadi di Provinsi Jawa Barat dengan 131.153 penderita. Sedangkan di Sulawesi Tenggara berdasarkan laporan dari Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, prevalensi hipertensi di Sulawesi Tenggara sebesar 29,75% berdasarkan hasil dari pengukuran pada penduduk dengan usia  $\geq 18$  (Riskesdas, 2018).

Salah satu wilayah di Sulawesi Tenggara dengan angka hipertensi yang tinggi yaitu di kabupaten Konawe. Prevalensi penyakit hipertensi di Kabupaten Konawe pada tahun 2018 mencapai 4.399 (100%). Selama 5 (lima) tahun terakhir kasus hipertensi terjadi peningkatan khususnya dalam penanganan penderita hipertensi. Wilayah Soropia termasuk dalam kategori daerah pesisir dengan kejadian hipertensi yang cukup tinggi pada setiap tahunnya. Jumlah penderita hipertensi

se-Kabupaten Konawe pada tahun 2016 tercatat sebanyak 10.559 penderita, tahun 2017 sebanyak 9.933 penderita, tahun 2018 sebanyak 13.140 penderita dan tahun 2019 sebanyak 11.773 penderita.

Data dari Puskesmas Soropia, diketahui bahwa penyakit hipertensi termasuk urutan ke-2 dari sepuluh besar penyakit tahun 2018. Penderita hipertensi di tahun 2018 sebanyak 327 penderita, tahun 2019 sebanyak 311 penderita, dan pada tahun 2020 periode bulan Januari sampai Mei sebanyak 176 penderita dengan rata-rata kunjungan pasien 30 orang perbulannya. Di wilayah kecamatan soropia, desa dengan angka hipertensi yang cukup tinggi adalah Desa Sawapudo. Jumlah penderita hipertensi di Desa Sawapudo yaitu 170 orang yang terdiri dari 98 laki-laki dan 72 perempuan. Yang sudah mendapatkan pelayanan Kesehatan yaitu laki-laki 60 orang (61,2%) dan Perempuan 56 orang (77,8) sehingga yang mendapatkan pelayanan kesehatan penderita hipertensi di Desa Sawapudo 116 orang (68,4%). Berdasarkan data survey awal menunjukkan bahwa Desa Sawapudo memiliki jumlah hipertensi yang tinggi dengan jumlah 170 orang berdasarkan data Puskesmas Soropia Tahun 2024.

Berdasarkan tingginya angka penderita hipertensi di Desa Sawapudo yang tercatat oleh Puskesmas Soropia, diperlukan upaya promotif dan preventif yang tidak hanya mengandalkan terapi medis konvensional, tetapi juga dapat memanfaatkan terapi komplementer. Salah satu metode komplementer yang dapat diterapkan adalah terapi bekam (*cupping therapy*), yang telah terbukti secara ilmiah memiliki potensi dalam membantu menurunkan tekanan darah melalui berbagai mekanisme fisiologis.

Penatalaksanaan hipertensi merupakan suatu pendekatan terapeutik yang bertujuan untuk mengendalikan dan menormalkan tekanan darah yang berada di atas batas fisiologis normal, guna mencapai kondisi hemodinamik yang stabil dan mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular jangka panjang. Dalam praktik klinis, pendekatan penanganan hipertensi ini mencakup intervensi terapeutik yang terdiri dari dua kategori besar, yaitu terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis, yang keduanya dapat digunakan secara bersamaan untuk menurunkan tekanan darah (Setyawan & Astuti., 2022).

Terapi farmakologis melibatkan penggunaan sediaan obat antihipertensi yang bekerja melalui berbagai mekanisme farmakodinamik untuk

menurunkan tekanan darah sistemik. Beberapa golongan obat yang sering digunakan antara lain *Angiotensin-Converting Enzyme Inhibitor (ACE Inhibitor)* yang menghambat konversi angiotensin I menjadi angiotensin II, *beta-blocker* yang mengurangi aktivitas simpatis dan denyut jantung, *calcium channel blocker* yang menghambat masuknya ion kalsium ke dalam sel otot polos vaskular, diuretik yang meningkatkan ekskresi natrium dan air melalui ginjal, serta vasodilator yang bekerja dengan melebarkan pembuluh darah sehingga menurunkan resistensi perifer (Setyawan & Astuti., 2022).

Sementara itu, intervensi non-farmakologis merupakan pendekatan holistik yang menekankan pada perubahan gaya hidup sebagai bagian dari strategi penatalaksanaan jangka panjang. Tujuan utamanya adalah untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan antihipertensi, serta mencegah komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Pendekatan ini meliputi modifikasi pola makan, termasuk diet rendah garam dan penerapan DASH diet yang kaya buah, sayur, dan produk rendah lemak. Selain itu, penurunan berat badan pada pasien obesitas, olahraga aerobik teratur, pengurangan konsumsi alkohol, serta penghentian merokok juga menjadi komponen penting. Upaya ini dilengkapi dengan pengelolaan stres melalui teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau latihan pernapasan, yang bertujuan menstabilkan respons neuroendokrin tubuh terhadap stres. Secara keseluruhan, terapi ini berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah secara fisiologis dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi secara signifikan (Setyawan & Astuti., 2022).

Lebih lanjut, selain efektivitasnya dalam menurunkan tekanan darah, terapi bekam juga dilaporkan mampu mengurangi berbagai gejala yang sering menyertai kondisi hipertensi, seperti nyeri kepala, rasa tegang di leher, dan ketegangan emosional, sehingga menjadi pilihan terapeutik yang dipertimbangkan oleh sebagian pasien dalam rangka menunjang pengelolaan hipertensi secara holistik dan berkelanjutan (Setyawan & Astuti., 2022).

Terapi bekam (*cupping therapy*) merupakan salah satu bentuk pengobatan komplementer yang mulai banyak digunakan dalam penanganan hipertensi. Mekanisme kerja terapi bekam dalam menurunkan tekanan darah diduga melalui beberapa jalur fisiologis. Pertama, bekam mampu meningkatkan sirkulasi darah dan memperbaiki

mikrosirkulasi, sehingga menurunkan viskositas darah dan resistensi perifer. Kedua, proses pengeluaran darah pada bekam basah dapat membantu mengurangi kadar zat toksik serta menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Selain itu, bekam juga memicu pelepasan endorfin dan zat vasoaktif yang berperan dalam relaksasi pembuluh darah, sehingga membantu menurunkan tekanan darah secara alami (Sayed, *et al.*, 2013).

## METODE

Metode dalam pengabdian ini menggunakan instrumen. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu lembar observasi untuk mengukur variabel tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan terapi bekam. Kegiatan ini bertujuan untuk menurunkan angka hipertensi di Desa Sawapudo. Berdasarkan hasil pendataan serta data dari puskesmas yang menunjukkan bahwa kasus hipertensi cukup tinggi. Sebelum pelaksanaan, informasi kegiatan disebarkan melalui spanduk yang dipasang di Polindes, pemberitahuan langsung kepada kepala dusun 1, 2, dan 3 pada tanggal 8 Mei 2025, serta melalui media sosial Instagram.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh masyarakat Desa Sawapudo yang melakukan pendaftaran dan registrasi. Terdapat 16 peserta yang akan dilakukan pemeriksaan. Masyarakat yang hadir terlebih dahulu melakukan registrasi dengan mencatat nama, keluhan, serta dilakukan pengukuran tekanan darah. Peserta yang mendaftar tidak hanya penderita hipertensi, namun juga masyarakat dengan keluhan lain seperti tegang leher dan nyeri punggung. Pelaksanaan terapi bekam dilakukan sesuai prosedur terlatih, dimulai dari persiapan, tindakan bekam, hingga perawatan pasca tindakan. Adapun alat dan bahan yang digunakan antara lain menseset, stetoskop, lancet, alat bekam (cup dan pompa), handschoon, tissue, kasa steril, serta minyak zaitun. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat membantu menurunkan angka hipertensi sekaligus meningkatkan kesadaran masyarakat akan manfaat terapi komplementer dalam menjaga kesehatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten di atas

batas normal yaitu tekanan darah sistolik  $<140$  mmHg dan/atau diastolik  $>90$  mmHg pada dua kali pengukuran berbeda dalam keadaan istirahat dan secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa angka kejadian hipertensi di dunia pada tahun 2021 diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Beberapa upaya perlu dilakukan untuk menurunkan tekanan darah, salah satunya ialah dengan terapi bekam.

Terapi bekam sendiri merupakan salah satu pengobatan tradisional yang digunakan sebagai terapi komplementer untuk mengobati banyak gangguan termasuk hipertensi. Secara etimologis, bekam berarti “menghisap”. Terapi ini dilakukan dengan mengeluarkan darah sisa metabolisme atau darah yang mengandung racun serta oksidan melalui permukaan kulit (Siregar, 2020). Bekam dinilai lebih aman dibandingkan penggunaan obat-obatan kimia maupun antioksidan sintetis. Bahkan, terapi ini diyakini dapat membantu mengatasi kondisi yang lebih serius seperti penyakit akut, kronis, degeneratif, termasuk hipertensi (Mardiah *et al.*, 2022).

Bekam pada penderita hipertensi bermanfaat dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta membantu mengendalikan kadar hormon aldosteron. Proses ini kemudian merangsang pelepasan enzim yang berperan dalam sistem renin-angiotensin sehingga dapat menurunkan volume darah. Selain itu, terapi bekam juga meningkatkan pelepasan oksida nitrat yang berfungsi sebagai vasodilator, sehingga pembuluh darah melebar dan tekanan darah menurun. Tidak hanya bersifat kuratif, bekam juga memiliki efek preventif yang cukup kuat terhadap terjadinya hipertensi, sehingga sangat direkomendasikan sebagai terapi komplementer dalam upaya pencegahan maupun pengobatan hipertensi (Lestari *et al.*, 2017).

Dalam pengabdian ini kegiatan terapi bekam diperuntukan bagi Masyarakat Desa Sawapudo. Kegiatan ini akan dilaksanakan polindes Desa Sawapudo dengan mengundang masyarakat dan perangkat desa yang terlibat. Hasil yang diperoleh dari kegiatan terapi bekam yang ini adalah yang melakukan terapi bekam sebanyak 16 orang. Sebanyak 7 orang menderita tekanan darah tinggi (hipertensi) dengan tekanan darah di atas 120/80 mm Hg, dan sebanyak 5 orang dengan keluhan tegang leher dan 4 orang nyeri pundak. Setelah dilakukan terapi bekam, 7

orang yang memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi) mengalami penurunan tekanan darah. Adapun 5 orang yang mengalami tegang leher dan 4 orang nyeri pundak setelah dilakukan terapi

bekam, tegang leher dan nyeri pundak juga berkurang. Hasil ini dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah**

No	Nama	Jenis Kelamin	Tekanan Darah Sebelum Bekam (mmHg)	Tekanan Darah Setelah Bekam (mmHg)
1	A	Laki-laki	110/70	110/70
2	A	Perempuan	150/100	149/100
3	A	Laki-laki	120/80	118/80
4	U	Laki-laki	120/80	120/70
5	A	Laki-laki	120/80	110/70
6	E	Laki-laki	120/100	120/90
7	H	Laki-laki	130/90	120/80
8	K	Laki-laki	150/90	140/90
9	M	Laki-laki	125/60	120/80
10	M	Laki-laki	120/80	120/80
11	I	Laki-laki	130/90	120/80
12	Y	Laki-laki	120/80	120/80
13	A	Laki-laki	140/90	130/80
14	I	Laki-laki	140/80	120/80
15	A	Laki-laki	150/80	140/80
16	A	Laki-laki	120/90	100/70

Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan pemberian terapi bekam terbukti efektif dapat menurunkan tekanan darah pada 7 pasien hipertensi. Hasil ini dapat dilihat pada tabel 2. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pemberian terapi bekam memberikan pengaruh pada penurunan tekanan darah ( $p < 0,05$ ) (Nuridah & Yodang, 2021). Selain menurunkan tekanan darah, terapi bekam juga dapat mengurangi rasa nyeri pada pundak dan tegang pada leher.

**Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah**

NO	NAMA	Tekanan Darah Sebelum Bekam (mmHg)	Tekanan Darah Setelah Bekam (mmHg)
1	A	150/100	149/100
2	H	130/90	120/80
3	K	150/90	140/90
4	I	130/90	120/80
5	A	140/90	130/80
6	I	140/80	120/80
7	A	150/80	140/80

Mekanisme kerja terapi bekam dalam menurunkan tekanan darah melibatkan berbagai proses fisiologis yang saling berhubungan. Saat dilakukan, bekam dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam peningkatan tekanan darah melalui peningkatan frekuensi denyut jantung dan konstiksi pembuluh darah. Dengan menurunnya aktivitas simpatis, terjadi penurunan denyut jantung, vasodilatasi perifer, dan akhirnya penurunan tekanan darah secara bertahap. Selain itu, bekam juga berkontribusi dalam mengatur keseimbangan hormon, khususnya menurunkan kadar aldosteron yang berfungsi mempertahankan natrium dan air di dalam tubuh. Berkurangnya kadar aldosteron mengurangi retensi cairan, sehingga volume darah menurun dan tekanan darah menjadi lebih stabil.

Proses ini erat kaitannya dengan sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS), yang merupakan salah satu mekanisme utama tubuh dalam mengatur tekanan darah. Dengan modulasi sistem ini, resistensi pembuluh darah

perifer dapat ditekan sehingga tekanan darah turun. Tidak hanya itu, bekam juga mampu merangsang produksi oksida nitrat (NO), suatu molekul vasodilator alami yang dilepaskan dari endotel pembuluh darah. Oksida nitrat

berfungsi merelaksasi otot polos pembuluh darah, meningkatkan aliran darah, dan memperbaiki fungsi endotel (Annisa *et al.*, 2021). Proses terapi bekam dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1. Proses Terapi Bekam**

Di sisi lain, Salah satu manfaat terapeutik dari prosedur bekam adalah kemampuannya dalam menstimulasi proses detoksifikasi sistemik, di mana terapi ini diyakini mampu membantu mengeliminasi metabolit sisa dan senyawa toksik dari tubuh, termasuk radikal bebas yang berperan sebagai pemicu stres oksidatif dalam sirkulasi darah.

Peningkatan stres oksidatif diketahui dapat menyebabkan disfungsi endotel, inflamasi sistemik, dan aktivasi sistem neurohormonal seperti Renin-Angiotensin-Aldosterone System (RAAS), yang semuanya berperan dalam patofisiologi hipertensi. Dengan mengurangi beban zat pro-oksidan melalui mekanisme pembuangan lokal darah statis saat proses bekam, terapi ini diyakini dapat meningkatkan kualitas darah, memperbaiki mikrosirkulasi kapiler, serta menurunkan beban kerja sistem kardiovaskular, khususnya pada jantung dan pembuluh darah perifer.

Lebih lanjut, bekam juga berpotensi memodulasi sistem saraf otonom melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga dapat membantu menurunkan vasokonstriksi sistemik dan tekanan darah. Selain itu, stimulasi vaskular yang ditimbulkan selama proses bekam diduga dapat merangsang produksi endogen Nitric Oxide (NO), suatu vasodilator kuat yang berperan penting dalam menjaga tonus vaskular dan meningkatkan perfusi jaringan.

Dengan mempertimbangkan berbagai mekanisme tersebut—yakni pengurangan aktivitas simpatis, regulasi sistem RAAS,

peningkatan bioavailabilitas oksida nitrat, serta perbaikan mikrosirkulasi—bekam dapat dianggap sebagai salah satu pendekatan terapi komplementer yang secara sinergis mendukung terapi konvensional dalam menurunkan tekanan darah, sekaligus meminimalkan risiko komplikasi hipertensi seperti aterosklerosis, hipertrofi ventrikel kiri, dan gangguan ginjal kronik apabila diterapkan secara teratur dan tepat indikasi.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Terapi bekam yang dilaksanakan di Desa Sawapudo dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi serta dapat mengurangi gejala hipertensi seperti nyeri pundah dan rasa tegang pada leher. Pengabdian ini mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengendalian hipertensi melalui terapi komplementer. Masyarakat disarankan memanfaatkan terapi bekam sebagai pendukung pengendalian hipertensi dengan tetap menjaga pola hidup sehat dan mengikuti terapi medis. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan pendampingan tenaga kesehatan.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Annisa Z, S., Rudiyanto, R., & Sholihin, S. 2021. Efektivitas Terapi Bekam pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Nursing Information Journal*, 1(1), 36-41. <https://doi.org/10.54832/nij.v1i1.166>
- Falo, A., Ludiana., Ayubbana, S. 2023. Penerapan Relaksasi Nafas Dalam

- Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*. 3(1). 32-40.
- 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. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 6(2), 14-20. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v6i2.16>
- Mardiah, M., Pahrul, D., Marleni, L., Saputra, A., & Ematiana, E. 2022. Pengaruh Terapi Bekam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Rumah Sehat Ibnu Sina Palembang. *Jurnal Surya Medika*, 7(2), 174–180. <https://doi.org/10.33084/jsm.v7i2.3239>
- Nuridah & Yodang. 2021. Pengaruh Terapi Bekam terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Studi Quasy Eksperimental. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1), pp. 53–60. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62909>.
- Riskesdas. 2018. Laporan Nasional Riskesdas, Kemenkes RI. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sarti *et al.*, 2022. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Pesisir. *Jurnal Healthy Mandala Waluya*, 1(3), pp. 125–135. <https://doi.org/10.54883/jhmw.v1i3.96>.
- Sayed, El *et al.*, 2013. *Medical and Scientific Bases of Wet Cupping Therapy (Al-hijamah): in Light of Modern Medicine and Prophetic Medicine*. *Alternative & Integrative Medicine*, 02(05), pp. 1–16. <https://doi.org/10.4172/23275162.1000122>.
- Setyawan, A., Astuti, W, W. 2022. Efektivitas Bekam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Systole Pada Pasien Hipertensi. *Nursing Science Journal*. 3(1), 11–17. <https://doi.org/10.53510/nsj.v3i1.109>
- Siregar, M. 2020. Efektivitas Terapi Bekam Dalam Menurunkan Tekanan Darah ada Pasien Hipertensi Di Indonesia: Systematic Review. *I* (3).
- Suprayitno, E. & Huzaimah, N. 2020. Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), pp. 518–521. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>.
- WHO. 2023. Hypertension. Retrieved From <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension> 44.