

Efektifitas Terapi Komplementer Bekam Dan Hipnoterapi Terhadap Tekanan Darah Dan Tanda Gejala Pada Penderita Hipertensi

Ade Sucipto^{1(CA)}, Sri Rahayu², Jemy Iskandar³

^{1(CA)}Prodi Keperawatan, STIKes Borneo Cendekia Medika, Pangkalan Bun, Kalimantan Tengah, Indonesia; ade28021995@gmail.com (Corresponding Author)

^{2,3}Prodi Keperawatan, STIKes Borneo Cendekia Medika, Pangkalan Bun, Kalimantan Tengah, Indonesia;

ABSTRACT

Hypertension causes high morbidity and mortality rates so serious treatment is required. Uncontrolled blood pressure causes complications such as stroke, coronary heart disease and kidney disease. Prevention of complications can be done with complementary pharmacological and non-pharmacological treatments. The therapies that can be used are cupping therapy and hypnotherapy. The research design used pretest and posttest with control group design. The research population was hypertension patients using a simple random probability sampling technique. Data analysis was performed using Univariate, Bivariate and Multivariate analysis. This study aims to analyze the effectiveness of applying complementary cupping therapy and hypnotherapy to reduce blood pressure, reduce pain scale and improve sleep patterns in hypertension sufferers. Based on the results of research between the experimental group (Cupping and Hypnotherapy Combination), the control group (Cupping) and the control group (hypnotherapy) showed that the significance value was 0.000, p value <0.005, it was concluded that there was an influence on reducing systolic and diastolic blood pressure, pain scale and increasing Sleep patterns of hypertension sufferers..

Keywords: Cupping Therapy; Hypnotherapy; Hypertension; Pain

ABSTRAK

Hipertensi menyebabkan angka morbiditas dan mortalitas yang tinggi sehingga diperlukan penanganan serius, tekanan darah yang tidak terkontrol menyebabkan komplikasi seperti, stroke, penyakit jantung koroner, dan ginjal. Pencegahan komplikasi dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis maupun non-farmakologis yang bersifat komplementer, terapi yang dapat digunakan adalah terapi bekam dan hipnoterapi. Rancangan penelitian menggunakan *pretest and posttest with control group design*. Populasi penelitian adalah pasien hipertensi dengan teknik pengambilan sampel *probability sampling* dengan *teknik Simple random*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis Univariat, Bivariat hingga Multivariat. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektifitas penerapan terapi komplementer bekam dan hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah, penurunan skala nyeri dan peningkatan pola tidur pada penderita hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian antara kelompok eksperimen (Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi), kelompok kontrol (Bekam) dan kelompok kontrol (hipnoterapi) menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,000, nilai $p < 0,005$ disimpulkan bahwa ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastol, skala nyeri dan meningkatkan pola tidur penderita hipertensi.

Kata kunci: Bekam; Hipnoterapi; Hipertensi; Nyeri

PENDAHULUAN

Hipertensi menurut *American College of Cardiology/American Heart Association (AHA)* merekomendasikan target sebagai tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg pada orang dewasa (Arnett DK, et.al, 2019). Hipertensi dikenal sebagai silent killer yang merupakan faktor utama di Indonesia yang dapat menyebabkan terjadinya kematian mendadak karena sebagian besar kasus tidak menunjukkan gejala (Nuridah, N, 2021).

Terapi farmakologis didefinisikan sebagai pengobatan hipertensi dengan bahan kimia seperti diuretik, beta blocker, dan calcium channel blocker. Pada pengobatan ini dokter harus menentukan tanda-tanda hipertensi pada pasien dengan memulai terapi farmakologis untuk mencegah perkembangan komplikasi lain. Terdapat efek samping yang sering terjadi pada penderita hipertensi terutama yang mengonsumsi obat-obatan seperti sakit kepala, pusing, lemas, dan mual terutama pada lansia yang sudah mengalami penurunan, serta resiko terjadinya komplikasi akibat hipertensi, namun harganya relatif mahal (Machsus, A. L, et.all,2020). Di kalangan masyarakat hingga saat ini banyak orang menyukai terapi komplementer karena relatif terjangkau, kurangnya bahan kimia dan efek penyembuhan cukup signifikan, dan salah satu terapi komplementer yang dapat menangani hipertensi yaitu terapi bekam (Alfiyansah, R. 2018).

Keanekaragaman jenis pelayanan kesehatan alternatif di Indonesia, terapi bekam adalah metode kuno dan holistik yang menjadi salah satu solusi bagi masyarakat untuk pengobatan berbagai penyakit (Al-Bedah,2016). Dapat menstimulasi sirkulasi darah dalam tubuh secara umum melalui zat Nitrit Oksida (NO) yang berperan memperluas pembuluh darah sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah. apabila terapi bekam dilakukan pada satu titik maka kulit (kutis), jaringan bawah kulit (subkutis), fasia, dan otot akan mengaktifasi mast cell untuk melepaskan beberapa zat seperti serotonin, histamine, baradikinin, slowreaching substance (SRS) serta zat lain yang belum diketahui. Zat-zat ini menyebabkan terjadinya pelebaran kapiler dan arteriol serta flare reaction pada daerah yang dibekam. Hal ini menyebabkan terjadinya perbaikan mikrosirkulasi pembuluh darah yang mengakibatkan timbul efek relaksasi otot-otot yang kaku serta akibat vasodilatasi umum yang akan menurunkan tekanan darah secara stabil (Zainurridha,2023).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tampubolon (2023) tentang pengaruh metode therapy bekam basah terhadap penurunan tekanan darah pada 20 lansia dengan hipertensi terjadi penurunan rata-rata tekanan sistolik 12,5 mmHg dengan nilai rata-rata pretest 155,5 mmHg dan rata-rata posttest 143 mmHg, sedangkan penurunan rata-rata tekanan diastolik 6,0 mmHg dengan nilai rata-rata pretest 96,5 mmHg dan rata-rata posttest 90,5 mmHg. Manfaat bekam tidak hanya mampu mengontrol tekanan efeknya mampu meningkatkan kualitas tidur, hasil pengabdian masyarakat Balaputra (2023) tentang peningkatan kualitas tidur remaja santri dengan terapi bekam basah di pondok pesantren al-qodiri jember, pengabdian tersebut melibatkan 20 peserta laki-laki yang mengalami gangguan kualitas tidur yang buruk. Seluruh peserta mendapatkan terapi bekam basah yang kemudian dinilai kualitas tidur mereka menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil dalam pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa sebanyak 14 responden (70%) mengalami perubahan kualitas tidur menjadi lebih baik.

Terapi komplementer lain yang dapat digunakan ada hipnoterapi. metode ini dipilih karena kecilnya efek samping yang ditimbulkan dan lebih ekonomis. Terapi ini menggunakan kekuatan sugesti yang akan langsung merelaksasikan kondisi pasien, sehingga dapat menjadi lebih nyaman dalam waktu yang cukup singkat, namun bagi yang sudah memahami, terapi kognitif seperti hipnosis ini merupakan jenis terapi yang efektif dalam mengatasi beberapa masalah kesehatan, termasuk dalam menurunkan tekanan darah karena hampir tidak memiliki efek samping. Penelitian ini bertujuan menganalisis

penerapan terapi komplementer hipnoterapi dan bekam terhadap penurunan tekanan darah dan tanda gejala pada penderita hipertensi. Terapi komplementer yang sifatnya non farmakologi bermanfaat meningkatkan efikasi obat, mengurangi efek samping obat, serta memulihkan keadaan pembuluh darah dan jantung pada penderita dan mengurangi keluhan tanda maupun gejala penyakit. Terapi komplementer dapat dilaksanakan pada pasien hipertensi tersebut adalah terapi Bekam dan Hipnoterapi. Terapi bekam dan hipnoterapi memiliki prinsip dapat menurunkan tekanan darah mengurangi tanda dan gejala namun dengan mekanisme fisiologis yang berbeda, dalam penelitian ini ingin mendapatkan hasil yang lebih maksimal dengan mengkombinasi kedua terapi komplementer tersebut.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode komparatif atau penelitian yang menjelaskan adanya perbedaan antara kelompok penelitian melalui pengujian hipotesis. Rancangan penelitian *pretest and posttest with control group design*. Populasi penelitian adalah pasien hipertensi, teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *probability sampling* dengan *teknik Simple random*. Pembagian kelompok dilakukan dengan cara membagi 3 kelompok pada masing-masing kelompok sebanyak 30 responden, sehingga jumlah sampel yaitu 90 responden. Peneliti melakukan tindakan sesuai dengan grup (3 Grup), grup eksperimen diberikan kombinasi terapi bekam dan hipnoterapi dengan pelaksanaan kombinasi tindakan diawali dengan tindakan bekam selanjutnya diberikan hipnoterapi dilakukan selama 30 menit. Grup kontrol 1 diberikan terapi bekam selama 15 menit, dan grup kontrol 2 diberikan tindakan hipnoterapi dilakukan selama 15 menit. Setelah itu peneliti melakukan Pengukuran Tekanan Darah menggunakan tensimeter digital, tingkat nyeri dengan skala VAS, dan pola tidur sesuai intensitas jam tidur responden. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis Univariat, Bivariat hingga Multivariat.

Peneliti telah mengurus *Ethical Clearance* di Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Islam Sultan Agung. Mengajukan izin penelitian ke Puskesmas Mendawai. Responden diberikan informasi mengenai tujuan dan prosedur penelitian yang akan dilakukan, kemudian diminta untuk menjadi responden penelitian dengan menandatangani lembar *informed consent*.

HASIL

Berikut uraian hasil penelitian terkait efektifitas terapi komplementer bekam dan hipnoterapi terhadap tekanan darah dan tanda gejala pada penderita hipertensi :

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur Kelompok	n	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi	30	37	67	53,97	7,636
Bekam	30	39	66	52,50	7,152
Hipnoterapi	30	38	61	49,87	5,348

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan usia minimum responden adalah 37 tahun pada kelompok eksperimen (Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi), 39 tahun pada kelompok kontrol (bekam) dan 38 tahun pada kelompok kontrol (hipnoterapi) dengan rata-rata usia 53,97 tahun pada kelompok

eksperimen sedangkan pada kedua kelompok kontrol rata umur 52,50 tahun dan 49,87 tahun.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kelompok					
	Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi		Bekam		Hipnoterapi	
	n	%	n	%	n	%
Laki-laki	24	80,0	22	73,3	25	83,3
Perempuan	6	20,0	8	26,7	5	16,7

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa semua kelompok jenis kelamin laki-laki adalah responden terbanyak yaitu 80% pada kelompok Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi, 73,3% pada kelompok bekam dan 83,3% pada kelompok Hipnoterapi.

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Kelompok					
	Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi		Bekam		Hipnoterapi	
	n	%	n	%	n	%
Tidak Sekolah	4	13,3	2	6,7	3	10,0
SD	8	26,7	9	30,0	5	16,7
SMP	4	13,3	5	16,7	2	6,7
SMA	10	33,3	9	30,0	14	46,7
S1	4	13,3	5	16,7	6	20,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan semua tingkat pendidikan terbanyak pada setiap kelompok adalah tingkat pendidikan SMA dengan rincian 33,3% pada kelompok Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi, 30% pada kelompok bekam dan 46,7% pada kelompok Hipnoterapi.

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Kelompok					
	Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi		Bekam		Hipnoterapi	
	n	%	n	%	n	%
IRT	2	6,7	7	23,3	2	6,7
PNS	5	16,7	2	6,7	7	23,3
Petani	11	36,7	3	10,0	3	10,0
Wirausaha	9	30,0	7	23,3	14	46,7
Wiraswasta	3	10,0	11	36,7	4	13,3

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada kelompok Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi hampir setengahnya adalah petani (36,7%), pada kelompok Bekam hampir setengahnya adalah Wiraswasta (36,7) sedangkan kelompok Hipnoterapi hampir setengahnya adalah wirausaha (46,7%).

Tabel 5. Analisis Pengaruh Terapi Bekam dan Hipnoterapi Terhadap tekanan darah

Kelompok	Tekanan Darah					
	mmHg		n	Mean	Selisih	Sig
Ekperimen (kombinasi bekam & Hipnoterapi)	Sistolik	Pre	30	155,33	17,23	0,000
		Post	30	138,10		
	Diastolik	Pre	30	91,00	6,87	0,000
		Post	30	84,13		
Kontrol (Bekam)	Sistolik	Pre	30	155,57	11,54	0,000
		Post	30	144,03		
	Diastolik	Pre	30	92,87	6,40	0,000
		Post	30	86,47		
Kontrol (Hipnoterapi)	Sistolik	Pre	30	156,87	14,20	0,000
		Post	30	142,67		
	Diastolik	Pre	30	95,27	8,84	0,000
		Post	30	86,43		

Berdasarkan tabel diatas dari hasil *uji paired sample t test* didapat hasil dari enam kelompok data ($p < 0,05$) menunjukkan ada pengaruh kombinasi Komplementer bekam dan Hipnoterapi terhadap tekanan darah. Pada kelompok eksperimen (kombinasi bekam dan hipnoterapi) tekanan darah sistol dan diastole menunjukkan nilai signifikan 0.000 yang artinya terdapat pengaruh kombinasi terapi bekam dan hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Pada kelompok kontrol (bekam) tekanan darah sistol dan diastol menunjukkan nilai signifikan 0.000 yang artinya terdapat pengaruh terapi bekam terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Dan pada kelompok kontrol (hipnoterapi) tekanan darah sistol dan diastol menunjukkan nilai signifikan 0.000 yang artinya terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.

Tabel 6. Analisis Pengaruh Terapi Bekam dan Hipnoterapi Terhadap Skala Nyeri

Kelompok	Nyeri				
	Skala Nyeri	N	Mean	Selisih	Sig
Ekperimen (kombinasi bekam & Hipnoterapi)	Pre	30	4,27	2,90	0,000
	Post	30	1,37		
Kontrol (Bekam)	Pre	30	4,40	1,70	0,000
	Post	30	2,70		
Kontrol (Hipnoterapi)	Pre	30	4,03	2,16	0,000
	Post	30	1,87		

Berdasarkan tabel diatas dari hasil *uji wilcoxon* didapat hasil dari tiga kelompok data ($p < 0,05$) menunjukkan ada pengaruh kombinasi Komplementer bekam dan Hipnoterapi terhadap skala nyeri. Pada Kelompok eksperimen (kombinasi bekam dan hipnoterapi) menunjukkan nilai signifikan 0.000 yang artinya ada pengaruh kombinasi bekam dan hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri penderita hipertensi. Pada kelompok kontrol (bekam) menunjukkan nilai signifikan 0.000 yang artinya ada pengaruh bekam terhadap penurunan skala nyeri penderita hipertensi. Dan pada kelompok kontrol (hipnoterapi) didapatkan nilai signifikan 0.000 yang artinya terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri.

Tabel 7. Analisis Pengaruh Terapi Bekam dan Hipnoterapi Terhadap Skala Pola Tidur

Kelompok	Pola Tidur				
	Jam/Hari	n	Mean	Selisih	Sig
Ekperimen (kombinasi bekam & Hipnoterapi)	Pre	30	4,73	2,10	0,000
	Post	30	6,87		
Kontrol (Bekam)	Pre	30	4,50	1,40	0,000
	Post	30	5,90		
Kontrol (Hipnoterapi)	Pre	30	4,83	1,14	0,000
	Post	30	5,97		

Berdasarkan tabel 7 diatas dari hasil uji *wilcoxon* didapat hasil dari tiga kelompok data ($p < 0,05$) menunjukkan ada pengaruh kombinasi Komplementer bekam dan Hipnoterapi terhadap pola tidur. Pada kelompok eksperimen (kombinasi bekam dan hipnoterapi) menunjukkan nilai signifikan 0.000 yang artinya ada pengaruh terapi kombinasi bekam dan hipnoterapi terhadap skala pola tidur. Pada kelompok kontrol (bekam) menunjukkan nilai signifikan 0.000 yang artinya ada pengaruh terapi bekam terhadap skala pola tidur. Dan kelompok kontrol (hipnoterapi) didapatkan nilai signifikan 0.000 artinya ada pengaruh hipnoterapi terhadap skala pola tidur penderita hipertensi.

Tabel 8. Analisis perbedaan Terapi Bekam dan Hipnoterapi Terhadap Tekanan Darah

Kelompok	Tekanan Darah				
	mmHg	n	Mean	Selisi	Sig
Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi – Bekam	Sistolik	Post	138,10	5,93	0,012
		Post	144,03		
	Diastolik	Post	84,13	2,33	0,026
		Post	86,47		
Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi- Hipnoterapi	Sistolik	Post	138,10	4,57	0,028
		Post	142,67		
	Diastolik	Post	84,13	2,30	0,016
		Post	86,43		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil perbandingan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok eksperimen (Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi) dan kelompok kontrol (Bekam) di dapatkan nilai signifikansi 0,012 (sistolik) dan 0,026 (diastolik) nilai $p < 0,005$ disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dengan selisi penurunan tekanan darah kelompok eksperimen lebih baik 5,93 mmHg (sistolik) 2,33 (diastolik) . Sedangkan hasil perbandingan tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok eksperimen (Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi) dan kelompok kontrol (Hipnoterapi) di dapatkan nilai signifikansi 0,028 (sistolik) dan 0,016 (diastolik) nilai $p < 0,005$ disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dengan selisih penurunan tekanan darah kelompok eksperimen lebih baik 4,57 mmHg (sistolik) 2,30 mmHg (diastolik).

Tabel 9. Analisis perbedaan Terapi Bekam dan Hipnoterapi Terhadap Nyeri

Kelompok	Nyeri				
	Skala Nyeri	n	Mean	Selisih	Sig
Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi – Bekam	Post	60	1,37	1,33	0,000
	Post		2,70		
Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi- Hipnoterapi	Post	60	1,37	0,5	0,008
	Post		1,87		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil perbandingan penurunan skala nyeri antara kelompok eksperimen (Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi) dan kelompok kontrol (Bekam) di dapatkan nilai signifikansi 0,000 nilai $p < 0,005$ disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dengan selisih penurunan skala nyeri lebih baik 1,33. Sedangkan hasil perbandingan penurunan skala nyeri antara kelompok eksperimen (Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi) dan kelompok kontrol (Hipnoterapi) di dapatkan nilai signifikansi 0,008 nilai $p < 0,005$ disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dengan selisih penurunan skala nyeri lebih baik 0,5.

Tabel 10. Analisis perbedaan Terapi Bekam dan Hipnoterapi Terhadap Pola Tidur

Kelompok	Pola Tidur				
	Jam/Hari	n	Mean	Selisi	Sig
Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi – Bekam	Post	60	1,37	1,33	0,000
	Post		2,70		
Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi- Hipnoterapi	Post	60	1,37	0,5	0,001
	Post		1,87		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil perbandingan peningkatan pola tidur antara kelompok eksperimen (Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi) dan kelompok kontrol (Bekam) di dapatkan nilai signifikansi 0,000 nilai $p < 0,005$ disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dengan selisih peningkatan pola tidur lebih baik 0,91 jam/hari. Sedangkan hasil perbandingan peningkatan pola tidur antara kelompok eksperimen (Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi) dan kelompok kontrol (Hipnoterapi) di dapatkan nilai signifikansi 0,001 nilai $p < 0,005$ disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dengan selisih peningkatan pola tidur lebih baik 0,90 jam/hari.

PEMBAHASAN

Efektifitas Terapi Komplementer Bekam dan Hipnoterapi Terhadap Tekanan Pada Penderita Hipertensi

Temuan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pretest tekanan darah pada kelompok eksperimen (kombinasi bekam dan hipnoterapi) rata-rata sistolik 155,33 mmHg dan diastolik 91 mmHg, pada kelompok kontrol (bekam) rata-rata pretest tekanan darah sistolik 155,57 mmHg dan diastolik 92,87 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol (hipnoterapi) rata-rata pretest tekanan darah sistolik 156,87

mmHg dan diastolik 95,27 mmHg. Setelah dilaksanakan intervensi kemudian dinilai tekanan darah (post test) pada kelompok eksperimen (kombinasi bekam dan hipnoterapi) rata-rata sistolik 138,10 mmHg dan diastolik 84,13 mmHg, pada kelompok kontrol (bekam) rata-rata post test tekanan darah sistolik 144,03 mmHg dan diastolik 86,47 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol (hipnoterapi) rata-rata post test tekanan darah sistolik 142,67 mmHg dan diastolik 86,43 mmHg.

Hasil perbandingan penurunan tekanan darah antara kelompok eksperimen (Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi) dan kelompok kontrol (Bekam) di dapatkan nilai signifikansi 0,012 (sistolik) dan 0,026 (diastolik), perbandingan kelompok eksperimen (Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi) dan kelompok kontrol (Hipnoterapi) di dapatkan nilai signifikansi 0,028 (sistolik) dan 0,016 (diastolik) nilai $p < 0,005$ disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan.

Mekanisme bekam terhadap tekanan darah hipertensi berperan menenangkan sistem saraf simpatik (*simpatic nervous system*) dengan menstimulasi sekresi enzim yang berperan sebagai sistem angiotensin renin. Pengeluaran cairan bersama zat-zat berbahaya seperti radikal bebas dan peroksida lemak saat bekam mampu meningkatkan produksi dari nitrat oksida. Pengeluaran cairan yang berlebih akan menurunkan aliran darah balik ke jantung sehingga akan resistensi perifer yang akan menurunkan tekanan darah (Umar, N. K, et.all,2018). Pengeluaran radikal bebas maupun peroksida lemak akan menurunkan terjadinya disfungsi endotel, sehingga produksi nitrat oksida tidak akan terganggu (Rahman, H. S.2020). Bekam juga mengendalikan kadar hormon aldosteron, yang berperan dalam vasodilatasi dan meningkatkan suplai nutrisi dan darah yang dibutuhkan oleh sel-sel dan lapisan-lapisan pembuluh darah arteri maupun vena, sehingga pembuluh darah menjadi lebih kuat dan elastis, serta bekam berperan menstimulasi reseptor-reseptor (baroreseptor) sehingga pembuluh darah mampu merespon stimulus (Setyawan, A., & Hasnah, K. 2020).

Sedangkan intervensi hipnoterapi, penurunan tekanan darah ini terjadi karena secara fisiologis saat seseorang masuk relaksasi hipnosis, gelombang pikirannya masuk ke gelombang *alfa* frekuensinya 7-14 hertz atau lebih dalam lagi ke gelombang *theta* frekuensinya 4-7 hertz (Mardiani, D. E., 2020). Ketika pikiran seseorang masuk ke gelombang ini, manusia menghasilkan zat *endorphin* alami yang menghasilkan sensasi nyaman, dan tubuh menjadi rileks. Dan dalam *hypnosis state* ini, sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik dan tubuh bebas dari ketegangan. Sehingga terjadi respon saraf otonom penurunan tekanan darah, nadi, dan pernafasan (Wang, J. Z. et.all, 2015).

Keterbaruan dari hasil penelitian berdasarkan fakta, teori dan jurnal diatas peneliti berpendapat bahwa kombinasi terapi bekam dan Hipnoterapi lebih efektif dan memberikan efek yang lebih maksimal dalam menurunkan tekanan darah baik diastolik maupun sistolik, dimana titik bekam yang direkomendasikan dalam penelitian ini adalah lima titik yaitu Titik *Al-Akhda'ain*, Titik *Al-Katifain*, Titik *Al-Kaahil*, Titik *Azh-Zahrul A'la*, dan Titik *Al-Qathanul Alawi*.

Efektifitas Terapi Komplementer Bekam dan Hipnoterapi Terhadap Skala Nyeri Pada Penderita Hipertensi

Temuan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri pre tests rata-rata, 4,27 (Nyeri Sedang) pada kelompok eksperimen (kombinasi bekam dan hipnoterapi), 4,40 (Nyeri Sedang) pada

kelompok kontrol (bekam) sedangkan pada kelompok kontrol (hipnoterapi) 4,03 (Nyeri Sedang). Setelah dilaksanakan intervensi kemudian dinilai kembali skala nyeri posttest rata-rata, 1,37 (Nyeri Ringan) pada kelompok eksperimen (kombinasi bekam dan hipnoterapi), 2,70 (Nyeri Ringan) pada kelompok kontrol (bekam) sedangkan pada kelompok kontrol (hipnoterapi) 1,87 (Nyeri Ringan). Hasil perbandingan penurunan skala nyeri antara kelompok eksperimen (Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi) dan kelompok kontrol (Bekam) di dapatkan nilai signifikansi 0,000, perbandingan penurunan skala nyeri antara kelompok eksperimen (Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi) dan kelompok kontrol (Hipnoterapi) di dapatkan nilai signifikansi 0,008 nilai $p < 0,005$ disimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan nyeri yang signifikan.

Manifestasi klinis pada pasien hipertensi adalah nyeri pada bagian kepala oksipital. Berbagai hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi bekam memiliki efek signifikan terhadap nyeri kepala termasuk *tension type headache* (Cramer, H., et.al, 2020). Terdapat beberapa teori yang menjelaskan mekanisme analgesik pada bekam. Hal tersebut dirasakan oleh responden dalam penelitian ini saat terapi bekam, dimana efek relaksasi yang dirasakan dan hilangnya nyeri kepala yang mereka rasakan membuat perasaan mereka terasa sangat nyaman setelah melakukan terapi bekam.

Terapi bekam basah dapat meningkatkan sekresi enkefalin dan endorfin. Enkefalin dan Endorfin merupakan opioid endogen yang berfungsi untuk menghambat nyeri. Terdapat tiga golongan utama *peptide opioid* endogen yang masing-masing berasal dari *precursor* yang berlainan dan memiliki distribusi anatomik yang sedikit berbeda, yakni golongan *enkefalin*, *beta-endorfin*, dan *dynorphin*. Semua *opioid* ini bekerja dengan mengikat reseptor opiate sehingga menyebabkan efek analgesik sehingga terjadi penurunan nyeri (Perdana, T. S. R., 2021).

Intervensi hipnoterapi secara fisiologis bertujuan untuk memasukkan seseorang kedalam kondisi *hypnotic* selama sugesti dimasukan. Hipnoterapi bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan menghasilkan anestesia pada setiap bagian tubuh, kemampuan memberikan sugesti setelah *hypnose* untuk memperbaiki masalah tidur, koping, dan penurunan nyeri. Pada saat seseorang di hipnoterapi, terjadi rangsangan terhadap *system* pengaktifasi *retikularis* di otak, menyebabkan respon saraf otonom, yaitu penurunan nadi, tekanan darah dan frekuensi nafas. Apabila diberikan sugesti yang baik akan memberi efek terapeutik juga relaksasi. Oleh karena itu, hipnoterapi dapat digunakan sebagai salah satu alternative pengobatan hipertensi serta untuk mengurangi tanda gejala seperti nyeri (Retnaningtyas, D. 2019).

Ketrebaruan berdasarkan fakta, teori dan jurnal diatas peneliti berpendapat bahwa kombinasi terapi bekam dan Hipnoterapi lebih efektif dan memberikan efek yang lebih maksimal dalam menurunkan keluhan nyeri kepala dan nyeri tengkuk.

Efektifitas Terapi Komplementer Bekam dan Hipnoterapi Terhadap Pola Tidur Pada Penderita Hipertensi

Temuan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa *pretest* rata-rata pola tidur, 4,73 jam/hari pada kelompok eksperimen (kombinasi bekam dan hipnoterapi), 4,50 jam/hari pada kelompok kontrol (bekam) sedangkan pada kelompok kontrol (hipnoterapi) 4,83 jam/hari. Setelah dilaksanakan intervensi kemudian dinilai kembali *pretest* rata-rata pola tidur, 6,87 jam/hari pada kelompok eksperimen

(kombinasi bekam dan hipnoterapi), 5,90 jam/hari pada kelompok kontrol (bekam) sedangkan pada kelompok kontrol (hipnoterapi) 5,97 jam/hari.

Hasil perbandingan peningkatan pola tidur antara kelompok eksperimen (Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi) dan kelompok kontrol (Bekam) di dapatkan nilai signifikansi 0,000, perbandingan peningkatan pola tidur antara kelompok eksperimen (Kombinasi Bekam dan Hipnoterapi) dan kelompok kontrol (Hipnoterapi) di dapatkan nilai signifikansi 0,001 nilai $p < 0,005$ disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan peningkatan pola tidur responden.

Dari hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi bekam basah dapat mempengaruhi kualitas dan pola tidur pada penderita hipertensi, dikarenakan pelepasan *serotonin* yang dikeluarkan oleh *trombosit* yang tertarik ke daerah inflamasi. Fungsi *serotonin* diantaranya sebagai pengatur nafsu makan, mengatur mood, kualitas tidur, dan kontraksi otot. Serotonin merupakan *neurotransmitter monoamino* yang disintesis pada neuron neuron serotonergis dalam syaraf pusat dan memiliki efek vasodilator dan vasokonstriktor, tergantung dimana tempat pelepasannya (Ismail, E. S.dkk, 2020). Secara fisiologis, terapi bekam memberikan efek relaksasi yang menghilangkan rasa nyeri pada pasien hipertensi serta memperbaiki kualitas tidur sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik, menjadi lebih nyaman, tenang, rileks, kualitas tidur meningkat serta tekanan darah kembali normal (Sirotujani, F.,2019).

Saat responden diberikan intervensi hipnoterapi, responden merasa lebih mudah untuk relaksasi dan memulai tidur. Kondisi relaksasi dapat memberikan rangsangan stimulus aktivitas pada sistem *sympathoadrenal* dan *hipotalamus pituitary adrenal*, yang dapat menghambat sekresi *adrenocorticotrophic hormone* yang dapat menghambat produksi hormone stress misalnya adrenalin dan kortisol yang akan memicu perubahan fisiologis diantaranya perubahan kualitas tidur (Hidayat, S.,2018). Pada saat seseorang mencapai gelombang delta kelenjar pineal akan mengubah zat *serotonin* menjadi melatonin yang penting untuk mempengaruhi kualitas tidur seseorang, sehingga merasa nyenyak saat tidur dan mengatur irama *sirkadian* (Aprilia, S., & Nadrati, B.2023).

Keterbaruan berdasarkan fakta, teori dan jurnal diatas penelitian berpendapat bahwa kombinasi terapi bekam dan Hipnoterapi lebih efektif dan memberikan efek yang lebih maksimal dalam meningkatkan pola tidur dimana titik bekam yang direkomendasikan dalam penelitian ini adalah lima titik yaitu Titik Al-Akhda'ain, Titik Al-Katifain, Titik Al-Kaahil, Titik Azh-Zahrul A'la, dan Titik Al-Qathanul Alawi, sedang teks Hipnoterapi di mulai dengan mengatur posisi respon dan lingkungan kemudian diikuti dengan sugesti memejamkan mata dan bernafas dengan perlahan, sugesti rasa ringan yang menyebabkan responden mudah memulai fase tidur.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi bekam dan Hipnoterapi lebih efektif dan memberikan efek yang lebih maksimal dalam menurunkan tekanan darah baik diastolik maupun sistolik, menurunkan keluhan nyeri, dan meningkatkan pola tidur pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bedah, A., Aboushanab, T. S., Alqaed, M., Qureshi, N., Suhaibani, I., Ibrahim, G., & Khalil, M. (2016). *Classification of cupping therapy: a tool for modernization and standardization*. *Journal of Complementary and Alternative Medical Research*, 1(1), 1-10.
- Alfiyansah, R. (2018). Pengaruh Terapi Bekam Basah terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Bekam Ruqyyah Syar'iyah Kabupaten Garut. *Jurnal Medika Cendikia*, 5(02).
- Aprilia, S., & Nadrati, B. (2023). Terapi Hipnosis Berbasis Spiritual terhadap Kualitas Tidur Lanisa dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(1), 129-136.
- Arnett DK, Blumenthal RS, Albert MA, et al. 2019 *ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines*. 2019. Epub ahead of print 2019.
- Cramer, H., Klose, P., Teut, M., Rotter, G., Ortiz, M., Anheyer, D., & Brinkhaus, B. (2020). *Cupping for patients with chronic pain: a systematic review and meta-analysis*. *The journal of pain*, 21(9-10), 943-956.
- Hidayat, S., & Mumpuningtias, E. D. (2018). Terapi kombinasi sugesti dan dzikir dalam peningkatan kualitas tidur pasien. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(3), 219-230.
- Ismail, E. S., Prabowo, T., Rahmawati, A., Kep, M., & Kom, S. K. (2020). Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Kualitas Tidur Klien Hipertensi.
- Machsus, A. L., Anggraeni, A., Indriyani, D., Anggraini, D. S., Putra, D. P., Dini, Rahmawati, Nurfazriah, F., Azizah, H., Lestari, I., Syafitri, L., Fauziah, N. S., Lailah, N. N., & Z, N. N. (2020). Pengobatan Hipertensi dengan Memperbaiki Pola Hidup dalam Upaya Pencegahan Meningkatnya Tekanan Darah. *Journal of Science, Technology, and Entrepreneurship*, 2(NO.2), 51-56.
- Mardiani, D. E., Rabbi, D. I., & Mulyani, N. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Ibu Pralansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Setiamulya Kota Tasikmalaya. *Midwifery Care Journal*, 1(5), 127-133.
- Nuridah, N., & Yodang, Y. (2021). Pengaruh Terapi Bekam terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Studi Quasy Eksperimental. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1), 53-60.
- Perdana, T. S. R., & sutysna, H. (2021). Efek Terapi Bekam Basah Terhadap Skala Nyeri Dan Kualitas Hidup Pada Penderita Nyeri Kepala Tension Type Headache Di Rumah Bekam Kota Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 6(2), 41-45.
- Rahman, H. S., Ahmad, G. A., Mustapha, B., Al-Rawi, H. A., Hussein, R. H., Amin, K., & Abdullah, R. (2020). *Wet cupping therapy ameliorates pain in patients with hyperlipidemia, hypertension, and diabetes: A controlled clinical study*. *International Journal of Surgery Open*, 26, 10-15.
- Retnaningtyas, D. (2019). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Lansia Hipertensi di Desa Gunung Lurah Kecamatan Cilongok (Doctoral dissertation, Universitas Jenderal Soedirman).

Setyawan, A., & Hasnah, K. (2020). Efektivitas *Wet Cupping Therapy* Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 212-217.

Sirotujani, F., & Kusbaryanto, K. (2019). Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Low Back Pain (Lbp). *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 146-157.

Umar, N. K., Tursunbadalov, S., Surgun, S., Welcome, M. O., & Dane, S. (2018). *The effects of wet cupping therapy on the blood levels of some heavy metals: a pilot study. Journal of acupuncture and meridian studies*, 11(6), 375-379.

Wang, J. Z., Li, L., Pan, L. L., & Chen, J. H. (2015). *Hypnosis and music interventions (HMIs) inactivate HIF-1: A potential curative efficacy for cancers and hypertension. Medical Hypotheses*, 85(5), 551-557.

Zainurridha, Yuly Abdi, and Achmad Afifil Afton. (2023). Pengaruh Terapi Bekam Basah terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Gastritis. *Medical Jurnal Of Al-Qodiri* 8.1 : 54-57