

EFEKTIFITAS TERAPI BEKAM/HIJAMAH DALAM MENURUNKAN NYERI KEPALA (*CEPHALGIA*)

(Effectiveness Of Bekam/Hijamah Therapy In Reduce Cephalgia)

(Submitted : 16 April 2017, Accepted : 29 April 2017)

Nurhikmah

Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Email: nurhikmah_bjm@yahoo.com

ABSTRAK

Nyeri kepala menjadi hal yang paling sering dikeluhkan setelah nyeri punggung dan biasanya merupakan alasan yang membawa seseorang kepada dokter. WHO (2011), sebanyak 50-75% orang dewasa usia 18-65 tahun di dunia mengalami sakit kepala. Nyeri kepala biasanya diobati dengan pemberian obat anti inflamasi non steroid. Metode terapi lain yang dapat ditempuh untuk mengatasi nyeri kepala adalah dengan terapi bekam/hijamah. Di masyarakat, terapi bekam dipercaya dapat menyembuhkan berbagai penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan skala nyeri kepala (cephalgia) sebelum dan sesudah terapi bekam/hijamah. Rancangan penelitian ini eksperimen semu (quasi experiment) pre and post test without control. Populasi adalah laki-laki dan perempuan berusia 18-65 tahun yang mengalami nyeri kepala, sampel sebanyak 30 responden, yang diperoleh dengan teknik purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan di Banjarmasin, dan intervensi di bulan Desember 2016. Alat ukur skala nyeri adalah Skala Analog Visual (VAS). Pengukuran variabel skala nyeri dilakukan 10-15 menit sebelum dan setelah terapi bekam. Intervensi menerapkan bekam basah 7 titik area sunnah, yaitu kedua sisi leher, tengkuk, kedua bahu dan titik pinggang. Data responden diuji dengan statistik paired t-test. Hasil penelitian disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat nyeri kepala sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi bekam ($p = 0,000$).

Kata Kunci: bekam, nyeri kepala, terapi

ABSTRACT

Headache becomes the most commonly complained thing after back pain and usually the reason that brings person to the doctor. WHO (2011), as many as 50-75% of adults aged 18-65 years in the world experience headaches. Headache is usually treated with non-steroidal anti-inflammatory drugs. Other therapeutic methods that can be taken to overcome the headache is the cupping/hijamah therapy. In the community, cupping therapy believed to cure various diseases. This study aims to compare the scale of headache (cephalgia) before and after cupping/hijamah therapy. The research design was quasi experiment pre and post test without control. The population were men and women aged 18-65 years who experienced headache, a sample of 30 respondents, obtained by purposive sampling technique. The study was conducted in Banjarmasin, and the intervention in December 2016. The pain scale gauge is the Visual Analogue Scale (VAS). Measurements of variable pain scale were performed 10-15 minutes before and after cupping therapy. Intervention apply wet snipe 7 point sunnah area, ie both sides of the neck, nape, both shoulder and waist point. Respondent data were tested with paired t-test. The results of this study concluded that there was a difference of headache level before and after intervention of cupping therapy ($p = 0,000$).

Keywords: bruise, headache, therapy

PENDAHULUAN

Nyeri kepala atau cephalalgia adalah rasa tidak nyaman, rasa sakit yang terjadi pada seluruh derah kepala atau dibagian atas dari kepala dan terkadang menyebar kewajah, gigi, rahang, leher, mata, hidung dan telinga.. Nyeri kepala menjadi hal yang paling sering dikeluhkan setelah nyeri punggung dan biasanya merupakan alasan yang membawa seseorang kepada dokter. Nyeri kepala dapat merupakan gejala primer (sakit kepala yang tidak memiliki penyebab dari organ atau struktur tubuh) atau gejala sekunder (indikatif penyakit organ atau struktur tubuh yang utama) (Williams, L., 2011).

Data WHO (2011), sebanyak 50-75% orang dewasa usia 18-65 tahun di dunia mengalami sakit kepala. 10% dari jumlah tersebut mengalami migren dan 1,7-4% dari populasi orang dewasa menderita nyeri kepala selama 15 hari atau lebih setiap bulannya. Tension-type headache menjadi gangguan nyeri kepala dengan prevalensi lebih tinggi daripada migren dengan rasio 42:11 (Macgregor et al.,2011).

Nyeri kepala biasanya diobati dengan pemberian obat anti inflamasi non steroid atau yang lebih dikenal dengan sebutan NSAID (Non Steroidal Anti-inflammatory Drugs) seperti obat analgesik antipiretik seperti parasetamol. Namun obat-obat tersebut memiliki efek samping yakni iritasi gastrointestinal pada penggunaan NSAID dan kerusakan hati akibat penggunaan parasetamol. Sebagian besar analgesik non steroid (NSAID) berperan mencegah pembentukan zat prostaglandin ini untuk menghambat pengirimana sinyal rasa sakit ke otak. obat analgesik non steroid seperti profen, piroksikam, diklofenak, dan lain-lain atau yang steroid seperti kortison dan keturunannya, menyebabkan efek samping berbahaya terhadap lambung, karena bisa menyebabkan peradangan atau tukak lambung. Ia juga menyebabkan efek samping berbahaya terhadap ginjal karena bisa menyebabkan terjadinya gagal ginjal, melemahnya kemampuan ginjal dalam menyaring sisa-sisa metabolisme dalam darah, atau radang ginjal. Ia juga bisa menyebabkan penurunan aktivitas sumsum tulang dalam memproduksi sel darah merah serta menyebabkan kehilangan selera makan dan mual (Sharaf, A.R., 2012).

Metode terapi lain yang dapat ditempuh untuk mengatasi nyeri kepala adalah dengan

terapi komplementer. Terapi komplementer sangat banyak jenisnya, salah satunya adalah terapi bekam/hijamah. Terapi bekam adalah harta karun sekaligus mukjizat Nabi Muhammad. Betapa banyak mukjizat yang terjadi melalui terapi ini. Betapa sering terapi ini membantu kesembuhan para penderita kronis yang sulit disembuhkan dengan metode pengobatan manapun (Sharaf, A.R., 2012).

Bekam/hijamah merupakan terapi yang bersifat pemeliharaan kesehatan maupun penyembuhan penyakit. Bekam merupakan pengobatan yang dianjurkan Rasulullah Muhammad SAW dalam hadist yang artinya bahwa sesungguhnya sebaik-baik pengobatan yang manusia lakukan adalah dengan hijamah (Yasin, S.A., 2005).

Menurut Kasmui (2010) Bekam adalah suatu pengobatan yang di syariatkan Allah SWT melalui Rasulullah SAW. Sebagai umatnya maka wajib mempelajari, mengamalkan dan mendakwahkan metode pengobatan bekam. Bekam (*Al-Hijamah*) merupakan metode pengobatan dengan cara mengeluarkan darah kotor dari dalam tubuh melalui permukaan kulit.

Menurut Wahyudi Widada (2011), ada beberapa metode bekam:

1. Bekam kering atau bekam angina (*Hijamah Jaaffah*), yaitu menghisap permukaan kulit dan memijat tempat sekitarnya dengan gelas tekanan negatif, tanpa mengeluarkan darah.
2. Bekam luncur, caranya dengan meng-kop pada bagian tubuh tertentu dan meluncurkan kearah bagian tubuh yang lain. Teknik bekam ini biasa digunakan untuk pemanasan pasien, berfungsi untuk melancarkan peredaran darah, pelemasan otot, dan menyehatkan kulit.
3. Bekam Tarik. Caranya kop ditarik hanya beberapa detik kemudian di lepas, ditarik lagi, begitu seterusnya hingga kulit yang dibekam menjadi merah
4. Bekam basah (*Hijamah Rothbah*), yaitu pertama-tama dilakukan bekam kering, kemudian permukaan kulit ditusuk-tusuk dengan jarum tajam (lancet) atau sayatan pisau steril (surgical blade) lalu di kop.

Di masyarakat, terapi bekam sudah dipercaya dapat menyembuhkan berbagai penyakit. Bekam telah dilakukan masyarakat secara turun menurun.

Menurut Wahyudi Widada (2011) bekam kering dapat menyembuhkan penyakit-penyakit ringan, maka bekam basah dapat

menyembuhkan penyakit-penyakit yang lebih berat, akut, kronis, ataupun yang degenerative, seperti darah tinggi, kanker, asam urat, diabetes mellitus, kolesterol, dan osteoporosis.

Berbagai penelitian telah dilakukan mengenai efektifitas bekam untuk penyembuhan berbagai penyakit, diantaranya:

1. Bekam efektif untuk menurunkan kadar gula darah. Penelitian yang dilakukan Rizki Andari dan Endang Mahati di Semarang membuktikan pengaruh bekam basah terhadap kadar gula darah puasa pada pasien Diabetes Melitus
2. Bekam dapat mencegah penyakit Jantung koroner. Penelitian yang dilakukan Amin Samiasih di Jawa Tengah membuktikan peran bekam ($p < 0,001$) mencegah penyakit jantung koroner pada akseptor KB (Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah, 2013)
3. Bekam efektif menurunkan tekanan darah. Penelitian ini dilakukan oleh Susiana Jansen, Darwin Karim, dan Misrawati membuktikan bahwa terapibekam dapat menurunkan tekanan darah (p value = 0,000)
4. Bekam efektif untuk penanganan nyeri lutut anterior ($p < 0,05$) (diterjemahkan oleh Abu Hana, <https://kaahil.wordpress.com>)
5. Bekam sangat sangat bermanfaat sekali untuk membuang toksin atau racun yang ada dibawah kulit, terapi ini dapat membantu mempercepat penyembuhan segala macam penyakit (Mirani 2007).
6. Bekam dapat juga meningkatkan daya tahan tubuh (Sutomo, 2006). Jika menggunakan terapi medis murni, penyembuhan memakan waktu 4-6 bulan, maka dengan kombinasi bekam penyakit bisa disembuhkan dalam waktu 2-4 bulan atau bahkan lebih cepat (Yasin.S, 2007).

Dari uraian di atas, dilakukanlah penelitian ini, yang bertujuan untuk membandingkan skala nyeri kepala (cephalgia) sebelum dan sesudah terapi bekam/hijamah.

METODE PENELITIAN

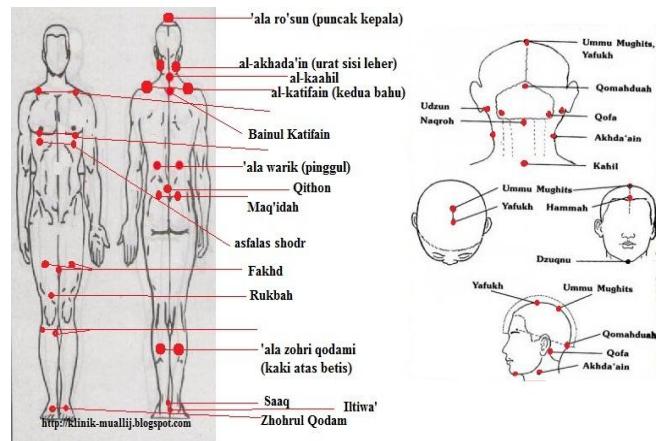
Rancangan penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain penelitian *pre and post test without control*. Populasi dalam penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan berusia 18-65 tahun yang mengalami nyeri kepala. Sampel penelitian ini sebanyak 30 responden, yang diperoleh dengan teknik purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan di Banjarmasin, dan intervensi kepada responden dilakukan di bulan Desember 2016

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variable skala nyeri adalah Skala Analog Visual (VAS) oleh Potter & Perry (2005). Pengukuran variabel skala nyeri dilakukan 10-15 menit sebelum dilakukan terapi bekam dan 10-15 menit setelah selesai dilakukan terapi bekam. Selanjutnya data responden diuji dengan statistik *paired t-test* untuk menguji beda mean dari 2 hasil pengukuran (pretest dan posttest).

Intervensi terapi Bekam yang dilakukan kepada responden adalah menerapkan bekam basah 7 titik area sunnah, yaitu:

1. Kedua sisi leher (al-akhada'in)
2. Tenguk (al-kaahil)
3. Kedua bahu (al-katifain)
4. Pinggang ('ala warik)

Lokasi terapi bekam dapat dilihat pada gambar berikut:



TITIK BEKAM SUNNAH

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden, tahun 2016 (n=30)

No	Karakteristik	Frekuensi	%
1	Berdasarkan usia:		
	18-33 tahun	10	33,3
	34-49 tahun	18	60,0
	50-65 tahun	2	6,7
		30	100
2	Berdasarkan pekerjaan:		
	Swasta	18	63,3
	IRT	4	13,3
	PNS	5	16,7
	Dosen	1	3,3
Perangkat desa	1	3,3	

Dari tabel di atas dapat dilihat sebagian besar responden berusia dewasa pertengahan (usia 34-49 tahun), dan pekerjaan responden sebagian besar adalah swasta.

2. Data tingkat nyeri kepala (cephalgia) sebelum dilakukan terapi bekam

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat nyeri sebelum intervensi terapi bekam, 2016 (n=30)

Tingkat Nyeri Kepala	Frekuensi	%
Tidak ada nyeri	0	0
Nyeri ringan	7	23,3
Nyeri sedang	21	70,0
Nyeri hebat	2	6,7
Jumlah	30	100,0

Pada hasil penelitian ini sebelum dilakukan bekam ada 21 orang (70,0%) dengan tingkat nyeri kepala sedang. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri kepala yaitu usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, perhatian, ansietas, kelelahan, pengalaman sebelumnya, gaya coping, dan dukungan keluarga dan sosial.

Penyebab nyeri kepala yang sering terjadi dikarenakan ketegangan, stress, dan kelelahan. Pada penelitian ini, peneliti mewawancarai responden sebelum diberikan terapi bekam. Sebagian besar responden mengatakan kelelahan, tekanan darah tinggi, dan ketegangan otot. Dalam keadaan stress umumnya kerja jantung menjadi lebih cepat sehingga sirkulasi darah juga lebih cepat. Dalam kondisi demikian, darah akan meningkat kapasitasnya untuk sirkulasi oksigen dan zat makanan, di sisi lain menurunkan kapasitas dan fungsi darah yang berhubungan dengan relaksasi. Stress juga akan meningkatkan aktif saraf simpatik sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Gunawan L, 2001).

Nyeri kepala berasal dari pembuluh darah di jaringan bawah tengkorak. Dalam pembuluh darah terjadi proses yang memungkinkan organ untuk menentukan suplai darah sendiri, hal ini disebut autoregulasi, yang disebabkan karena peningkatan tekanan darah. Proses ini menyebabkan peneyempitan pembuluh darah yang merupakan alasan utama menyebabkan nyeri kepala. (Gibson, 2005)

3. Data tingkat nyeri kepala (cephalgia) sesudah terapi bekam

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat nyeri setelah intervensi terapi bekam, 2016 (n=30)

Tingkat nyeri kepala	Frekuensi	%
Tidak ada nyeri	5	16,7
Nyeri ringan	25	83,3
Nyeri sedang	0	0
Nyeri hebat	0	0
Jumlah	30	100,0

Teknik pengobatan hijamah adalah suatu proses membuang darah merah yang rusak oleh radikal bebas (toksik/racun) yang berbahaya dari dalam tubuh melalui bawah permukaan kulit. Toksik/toksin adalah endapan racun/ zat kimia yang tidak dapat diuraioleh tubuh. Darah kotor adalah darah yang mengandung toksid/ racun, atau darah statis yang menyumbat peredaran darah sehingga sistem peredaran darah tidak dapat berjalan lancar.

Kondisi ini sedikit demi sedikit akan mengganggu kesehatan, baik fisik maupun mental. Akibatnya akan terasa lesu, murung, resah, linu, pusing, dan senantiasa kurang sehat, cepat bosan, dan mudah naik pitam. Ditambah lagi dengan angin yang sulit dikeluarkan dari dalam tubuh, akibatnya tubuh akan mudah terkena penyakit degenerative semacam stroke, darah tinggi, kencing manis, kanker, bahkan sampai dengan gangguan kejiwaan.

Toksin dalam tubuh manusia dapat berasal dari pencemaran udara, makan siap saji (fast food) karena mengandung zat kimia yang tidak baik untuk tubuh seperti pengawet, pewarna, essence, penyedap rasa, dan hasil pertanian seperti pestisida (insektisida, fungisida, herbisida), kebiasaan buruk (bad habit) seperti merokok, makan tidak teratur/ bersih, makan tidak seimbang, terlalu panas atau dingin, terlalu asam, obat-obatan kimia, karena mempunyai efek merusak organ atau mikroba yang normal dalam tubuh (Kathur S. dan Aminah Sy. 2006).

4. Efektifitas bekam dalam menurunkan tingkat nyeri kepala (cephalgia)

Uji normalitas data, dengan hasil 0,580, yang lebih besar dari taraf signifikan $p > 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan *Uji Paired t-test*.

Tabel 4. Hasil hitung t-paired t-test

Tingkat nyeri	Mean	Mean	Mean	Standar	Sig.2-
---------------	------	------	------	---------	--------

kepala	Rank	Min	Max	deviasi	tailed)
Sebelum	4,43	2	7	0,805	0,000
Sesudah	1,23	0	3		

$\alpha = 0,05$

Berdasarkan hasil uji paired t-test di dapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < \alpha$) yang artinya H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat nyeri kepala sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi bekam.

Efektifitas bekam menurunkan nyeri kepala (cephalgia), ada beberapa penjelasan:

1. Bekam berperan mengeluarkan zat prostaglandin. Zat prostaglandin ini berfungsi mengirim sinyal rasa nyeri ke otak. Melalui proses bekam, zat ini dikeluarkan sehingga rasa nyeri yang dirasakan oleh pasien berkurang (Ahmad Razak Sharaf, 2012).
2. Teori gate control. Bekam bisa mengurangi rasa nyeri disebabkan oleh kuatnya isapan alat bekam yang berperan menyibukkan jalur saraf yang mentransmisi sinyal rasa nyeri ke otak. Adanya stimulus atau sinyal rasa lain yang sampai ke otak, sehingga orang tidak merasa nyerinya lagi (Ahmad Razak Sharaf, 2012).
3. Bekam juga menstimulasi pelepasan endorfin dan enkefalin yang berperan mengurangi kepekaan (sensitivitas) terhadap nyeri. Zat-zat ini dilepaskan karena terjadi nyeri ringan akibat isapan dan sayatan alat bekam. Rasa nyeri menyebabkan timbulnya kram otot pada otot-otot yang melingkupi lokasi nyeri (Ahmad Razak Sharaf, 2012).
4. Bekam menstimulasi sirkulasi darah ditubuh secara umum melalui zat nitrit oksida (NO) yang berperan meluaskan pembuluh darah. Profesor Kentaro Takagi, dosen di Universitas Nagayo, menegaskan bahwa semua terapi yang menstimulasi dan mengaktifkan sirkulasi darah dikulit, bermanfaat untuk meningkatkan respon sistem peredaran darah dan pembuluh darah didalam tubuh secara umum. Efek serupa juga ditimbulkan oleh kuatnya isapan yang ditimbulkan oleh bekam terhadap bagian yang diterapi (Ahmad Razak Sharaf, 2012)
5. Amani Umar Wadda (2006) mengatakan pada saat dilakukan bekam, tubuh akan mengeluarkan zat-zat seperti serotonin, prostaglandin, bradikinin, histamine dan zat lainnya. Keluarnya zat tersebut menyebabkan dilatasi pembuluh darah arteriol, sehingga memperlancar sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah
6. Menurut Azib Susiyanto (2013), nyeri kepala karena adanya timbunan oksidan disensor

saraf pusat yang mengakibatkan sirkulasi darah ke kepala dan suplai oksigen ke kepala terganggu dan berkurang sehingga berakibat kepala bergoyang dan tidak mempunyai keseimbangan tubuh ketika berdiri. Dengan dikeluarkannya oksidan (melalui terapi bekam) yang menekan sensor saraf pusat dan membuat sempit pembuluh darah, maka spontan keluhan nyeri kepala akan hilang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri kepala secara signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian tindakan terapi bekam di Banjarmasin.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad Razak Sharaf, A. R. (2012). *Penyakit dan Terapi Bekamnya*. Surakarta: Thibbia
- Azib Susiyanto. (2013) *Hijamah or Oxidant Drainage Therapy (ODT): semua penyakit insya Allah Sembuh*. Cet. 1. Jakarta: Gema Insani.
- Judha, M. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kasmui, (2008). *Materi Pelatihan Bekam Singkat*. ISYFI: Semarang
- Kathur S. dan Aminah Sy, (2006). *Materi Pelatihan Hijamah*. Jakarta: Pustaka As-Sabil.
- Potter dan Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik. Volume 2. Edisi 4*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Prasetyo, S. N. (2010). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sjahir, H. (2008). *Nyeri Kepala dan Vertigo*. Yogyakarta: Pustaka Cendekia Press.
- Subiyanto, I dan Mulyanti L. (2008). *Bekam (Cara Terapi Nabi) sebagai Alternatif Pengobatan dan Intervensi Keperawatan*. Universitas Airlangga Surabaya.
- Wahyudi Widada. (2011). *Terapi Bekam Sebagai Solusi Cerdas Mengatasi Radikal Bebas Akibat Rokok*. Bandung.
- Williams, Lippincott dan Wilkins. (2011). *Kapita Selekta Penyakit dengan Implikasi Keperawatan*. Ed. 2. Jakarta: EGC.
- Yasin, S.A. (2005), *Bekam, Sunnah nabi dan mukjizat medis, Cetakan VIII*, Jakarta: al-Qowan.