

TERAPI KOMPLEMENTER TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI: A LITERATUR REVIEW

Elly Trisnawati*) & Ikhlas M Jenie

Magister Ilmu Keperawatan, Program Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, DI Yogyakarta

Abstrak

Pengobatan menggunakan terapi komplementer akhir-akhir ini berkembang dan menjadi sorotan di berbagai negara. Beberapa pengobatan komplementer yang telah ditemukan untuk membantu menurunkan tekanan darah diantaranya dengan tanaman tradisional, akupunktur, akupresur, bekam, dan lain-lain. Literature review ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan dari beberapa jenis terapi komplementer terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Pencarian literature review ini menggunakan database pubMed dan google scholar. Pencarian dilakukan dengan keywords: Complementary Therapy AND Hypertention, Complementary Therapy AND Blood Pressure, Complementary Therapy OR Acupunture OR Music Therapy OR Rose Aromatherapy OR Wet-Cupping, Effect of "Complementary therapy" Hypertention Patients"+Journal. Didapatkan hasil 7 Jurnal dari rentang waktu 2016-2019 yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil dari 7 jurnal yang direview secara penuh melalui literature review ini didapatkan 6 jurnal pada terapi komplementer (Rose Aromaterapy, Meditasi & yoga, akupresure, bekam, akupuntur pada thaicong acupoint) menunjukkan hasil yang signifikan terhadap keefektifan dari terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, sedangkan 1 jurnal pada terapi musik menunjukan hasil yaitu terjadi peningkatan pada tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi. kesimpulan dari literature revies ini bahwa terapi komplementer seperti, rose aromaterapy, meditasi & yoga, akupresure, bekam basah, akupuntur pada thaicong acupoint efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

Kata kunci : Terapi Komplementer; Hypertention; A Literature Review

Abstract

[Complementary Therapy for High Blood Pressure in Patients with Hypertension : A Literature Review] The treatment using complementary therapy has flourished recently and become an attention worldwide. Some complementary treatments such as using traditional plants, acupuncture, acupressure, cupping therapy and etc are proven effective in reducing high blood pressure. This literature review aims to find out the effectiveness of some types of complementary therapy to reduce high blood pressure in patients with hypertension. The literature search for this review uses database pubMed and Googlescholar were used in this literature review study. The search was done by using these keywords: Complementary Therapy and Hypertention, Complementary Therapy and Acupunture or Music Therapy or Rose Aromatheraphy or Wet-Cupping, Effect of "Complementary therapy" Hypertension Patients"+Journal. 7 journals from 2016-2019 in line with the inclusion criteria were obtained. The results of this literature from seven journals reviewed completely, 6 journals on complementary therapy (Rose Aromatherapy, Meditation and yoga, acupressure, cupping therapy, acupuncture of thaicong accupoint) show a significant result in the effectiveness of complementary therapy to reduce high blood pressure in patients with hypertension. Meanwhile, 1 journal on Music therapy shows an increase in systolic blood pressure after the therapy is given. Conclusion this paper is complementary therapy such as rose aromatherapy, meditation and yoga, acupressure, wet cupping therapy, acupuncture of thaicong accupoint is found to be effective in reducing high blood pressure in patients with hypertension.

Keyword : Complementary Therapy, Hypertension, Literature Review

Article info: Sending on May 24, 2019; Revision August 22, 2019; Accepted on September 09, 2019

*) Corresponding author:
Email; ellytrisnawati16@yahoo.com

1. Pendahuluan

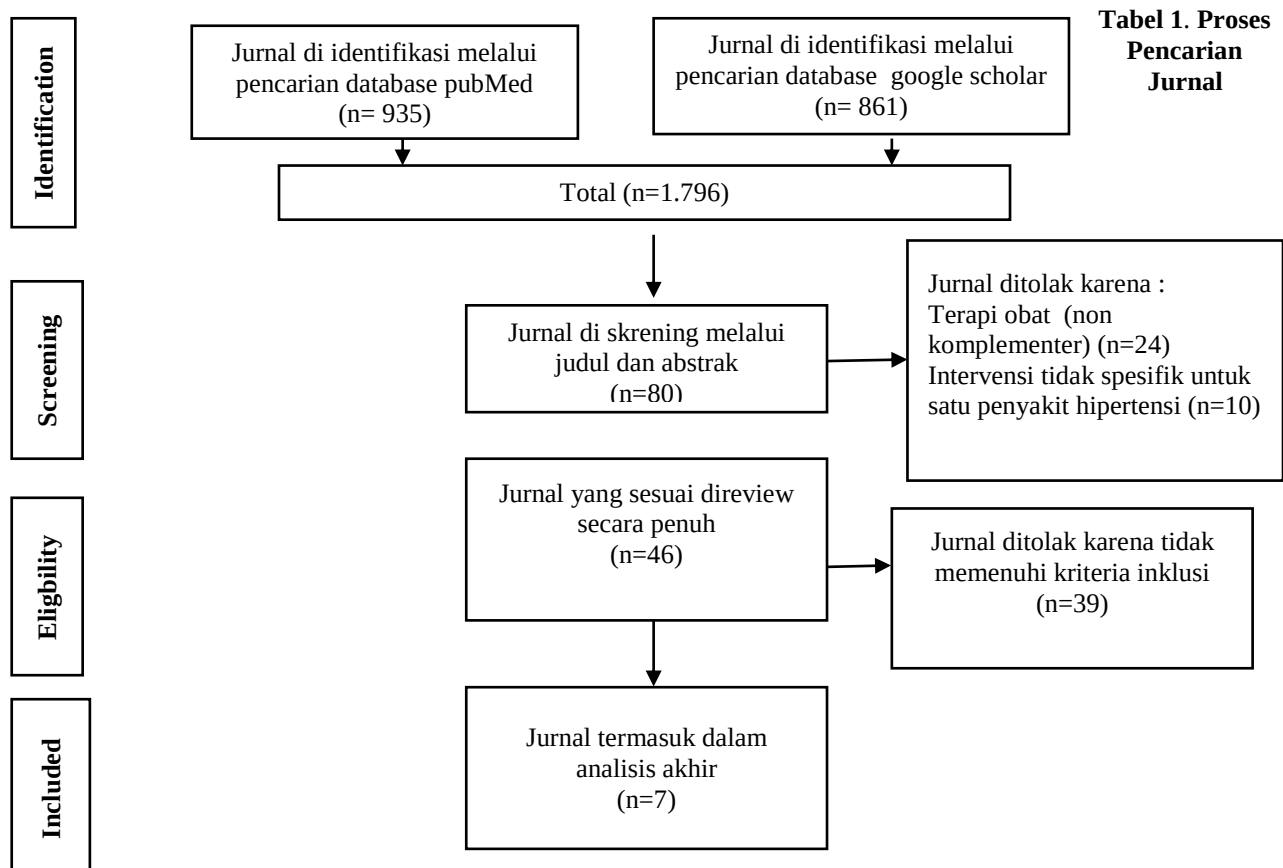
Hipertensi adalah faktor risiko utama kardiovaskular penyakit dan stroke (Feigin VL et al., 2016). Jumlah orang dewasa dengan hipertensi di seluruh dunia diperkirakan akan mencapai 1,56 miliar orang 2025 (Kearney PM et al, 2005). Prevalensi hipertensi telah meningkat selama beberapa dekade terakhir dan telah menjadi masalah kesehatan utama karena kesadaran pengobatan dan tingkat kontrol hipertensi yang masih sangat rendah (Li Y, Yang L et al, 2017). Pengobatan dasar untuk hipertensi adalah non-farmakologis terapi, dan termasuk penurunan berat badan, asupan natrium terbatas, aktivitas fisik, dan penghentian merokok dan konsumsi alkohol. Namun, kepatuhan jangka panjang dengan pengobatan non-farmakologis sulit bagi sebagian besar pasien. Oleh karena itu, obat anti-hipertensi adalah pilihan yang lebih disukai untuk mengobati hipertensi (James PA et al, 2014). Namun, mereka dikaitkan dengan efek samping seperti resistensi obat. Oleh karena itu, pilihan perawatan yang lebih efektif dan aman sangat diperlukan untuk pasien hipertensi.

Pengobatan menggunakan terapi komplementer akhir-akhir ini berkembang dan menjadi sorotan di berbagai negara.. Beberapa pengobatan komplementer yang telah ditemukan untuk membantu menurunkan tekanan darah diantaranya dengan tanaman tradisional, akupunktur, akupressur, bekam, dan lain-lain. Terapi komplementer yang ada menjadi salah

satu pilihan pengobatan di masyarakat (Smith et al, 2004). Masyarakat menggunakan terapi komplementer dengan alasan keyakinan, keuangan, reaksi obat kimia dan tingkat kesembuhan. Terapi komplementer juga akan dirasakan lebih murah jika klien dengan penyakit kronis yang harus rutin mengeluarkan biaya untuk pengobatan, seperti pada pengalaman seorang klien yang awalnya menggunakan terapi modern menunjukkan bahwa biaya membeli obat berkurang 200-300 dolar dalam beberapa bulan setelah menggunakan terapi komplementer (Nazabudkin, 2007 dalam Widya Astute, 2008). Fokus utama dalam literatur review ini adalah untuk mengetahui keefektifan dari beberapa terapi komplementer terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Metode

Metode pencarian artikel dalam literature review ini menggunakan data base *pubMed* (2016-2019) dan *google scholar* (2016-2019) pada bulan Januari 2019. Strategi pencarian dilakukan dengan menggunakan keywords: *Complementary Therapy AND Hypertention, Complementary Therapy AND Blood Pressure, Complementary Therapy OR Acupuncture OR Music Therapy OR Rose Aromatherapy OR Wet-Cupping, Effect of "Complementary therapy" Hypertention Patients* + *Journal*. Didapatkan hasil 7 Jurnal dari rentang waktu 2016-2019 yang sesuai dengan kriteria inklusi.



Tabel 2. Studi Karakteristik

No	Author	Title	Type of Research	Sample	Type of Complementary Therapy	Outcome
1	(Astuti.R, et al., 2018)	<i>Intervention Using Rose Aromatherapy to lowering blood pressure of elderly with hypertention</i>	Quasi-Experiment	30 Lansia hipertensi	Rose Aromatherapy	Rose Aromatherapy sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi
2	(Park.,et al., n.d., 2017)	<i>Blood Pressure Response to Meditation and Yoga:A Systematic Review and Meta-Analysis</i>	Systematic Review & Meta-Analysis	pasien dewasa yang berusia > 18 tahun dengan prehipertensi, atau hipertensi stadium 1 atau stadium 2. dan pasien yang berusia > 60 tahun dengan sistolik antara 140 - 159 mmHg atau diastolic 90 - 99 mmHg pada 13 jurnal yang dianalisis.	Yoga	meditasi dan yoga dapat mengurangi TD sistolik dan diastolik, yang berada dalam kisaran baseline yang sama, dan pengurangannya signifikan secara statistik; namun, beberapa hasil menunjukkan sedikit perbedaan. Setelah analisis mendalam dari hasil tersebut, kisaran TD dan usia pasien sebagai faktor yang mempengaruhi hasil yang berbeda dalam beberapa laporan. Secara khusus, meditasi memainkan peran nyata dalam mengurangi TD pada subjek yang berusia > 60 tahun, sedangkan yoga mengurangi TD pada subjek yang berusia < 60 tahun.
3	(Conceição., et al., 2016)	<i>Effect of dance therapy on blood pressure and exercise capacity of individuals with hypertension: A systematic review and meta-analysis</i>	Systematic Review & Meta-Analysis	Pasien hipertensi pada 4 jurnal yang dianalisis	Dance Therapy	Terapi tarian secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik bila dibandingkan dengan subjek kontrol.
4	(Amaral., et al., n.d., 2016)	<i>Effect of music therapy on blood pressure of individuals with hypertension: A 5systematic review and Meta-analysis</i>	Systematic Review & Meta-Analysis	Pasien hipertensi pada 4 jurnal yang dianalisis	Music Therapy	Musik menghasilkan peningkatan pada tekanan darah sistolik

5	(Hon.,Ghon.L.,et al., 2016)	<i>Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial</i>	<i>A Randomized Clinical Trial</i>	80 pasien dengan hipertensi	Acupressure on the Taichong acupoint	Rata-rata TD sistolik dan diastolik pada kelompok eksperimen menurun pada 0, 15, dan 30 menit setelah dilakukan akupresur
6	(Liu.Y., 2015)	<i>Acupuncture lowers blood pressure in mild hypertension patients: A randomized, controlled, assessor-blinded pilot trial</i> Yan	<i>A Randomized, Controlled, Assessor-Blinded Study</i>	31 pasien dengan tekanan sistolik 120-159 mmhg dan diastolic 90-99 mmhg	Acupuncture	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa akupunktur dapat menurunkan tekanan darah pada prehyper-tension dan hipertensi stadium I,
7	(Aleyeidi1.,et al.,2018)	<i>Effects of wet-cupping on blood pressure in hypertensive patients: a randomized controlled trial</i>	<i>A Randomized Controlled Trial</i>	40 pasien hipertensi	Wet-cupping	Bekam basah memberikan pengurangan langsung tekanan darah sistolik. Setelah 4 minggu masa tindak lanjut, tekanan darah sistolik rata-rata pada kelompok intervensi adalah 8,4 mmHg kurang dari pada kelompok kontrol. Setelah 8 minggu, tidak ada perbedaan signifikan dalam tekanan darah antara kelompok intervensi dan kontrol. Dalam penelitian ini, Bekam basah tidak menghasilkan efek samping yang serius

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi & eksklusi yang digunakan dalam pemilihan literatur review ini yaitu:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Penelitian yang orisinal (jurnal asli atau memang dilakukan oleh peneliti)
- 2) Full text.
- 3) intervensi dengan *terapi komplementer*
- 4) Penelitian dapat memberikan informasi tentang keefektifan terapi
- 5) komplementer terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi
- 6) Rentang waktu 2016-2019
- 7) Research artikel

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Judul penelitian yang tidak fokus pada terapi komplementer untuk
- 2) Penyakit hipertensi
- 3) Jurnal Bahasa Indonesia

Penyeleksian

Hasil pencarian pada *PubMed* diperoleh 935 artikel dan *google scholar* 861 artikel, sehingga didapatkan total keseluruhan yaitu 1.796 artikel. Selanjutnya artikel diskriminasi melalui judul dan abstrak sehingga menjadi 80 jurnal, kemudian dilakukan review dengan kategori *full text* dalam rentang waktu 2016-2019 ditemukan hasil 46 jurnal. Sebanyak 39 jurnal ditolak karena tidak memenuhi kriteria inklusi dan jumlah akhir yang didapatkan untuk dilakukan analisis literatur review yaitu 7 jurnal penelitian.

3. Hasil & Pembahasan

Dari 7 jurnal yang direview secara penuh, 6 jurnal pada terapi komplementer (Rose Aromaterapy, Meditasi & yoga, akupresure, bekam, akupunktur pada *thaicong acupoint*) menunjukkan hasil yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi (Astuti.R, et al., 2018; Park., et al., n.d., 2017; Conceição., et al., 2016; Hon., Ghon.L., et al., 2016; Liu.Y., 2015; Aleyeidi1., et al., 2018), sedangkan 1 jurnal pada terapi musik menunjukkan hasil yaitu terjadi peningkatan pada tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi (Amaral et al., 2016).

a. Terapi akupunktur

Hasil terapi komplementer akupunktur dalam literature review ini menunjukkan pengurangan DBP yang signifikan setelah 8 minggu pengobatan akupunktur dibandingkan dengan kelompok kontrol ($P = 0,025$), dan pengurangan SBP dan DBP yang signifikan setelah hanya 4 minggu ($P = 0,027$ dan $P = 0,007$).

Dalam penelitian ini, akupunktur menurunkan SBP dan DBP sekitar 6,0 dan 5,7 mmHg, pada pasien dengan prehypertension dan stage I hypertension. prosedur dan frekuensi akupunktur efektif untuk

hipertensi mulai dari 6 hingga 8 minggu, 2 atau 5 kali seminggu (Flachskampf, 2007).

Terapi Akupunktur merupakan pengobatan traditional Chinese atau metode non-invasive berupa penekanan pada titik-titik tubuh tertentu dengan menggunakan jarum. (Longhurst, 2013). Efek akupunktur dalam menurunkan tekanan darah diantaranya dengan mengatur regulasi substansi vasioaktif pada endotel pembuluh darah. Salah satunya yaitu aktivasi dan pengeluarannya Nitrit Oksida. Penusukan jarum pada titik akupunktur akan menstimulasi tonus saraf parasimpatis dan menekan tonus saraf simpatis. Parasimpatis dominan akan memproduksi asetilkolin dimana ikatan asetilkolin pada sel endotel akan menginduksi terbentuknya Nitrit Oksida (NO) lokal dan di endotel, yang kemudian berdifusi ke dalam otot polos pembuluh darah kemudian merubah aliran darah dan sirkulasi lokal dan terjadi relaksasi otot polos pembuluh darah (Hasnah, 2016). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tsuchiya M, 2007 dalam Nyimas Rodiah dkk, 2013 yang mengatakan bahwa akupunktur meningkatkan NO dan meningkatkan fungsi sirkulasi darah lokal pada lokasi tubuh yang dilakukan penusukan titik akupunktur dan meningkatkan fungsi sirkulasi darah lokal. Sedangkan Cai (1998), menyelidiki 28 kasus hipertensi dan menemukan bahwa setelah terapi akupunktur terjadi penurunan tekanan darah yang disertai dengan peningkatan signifikan kadar NO serum.

b. Rose aromaterapi

Hasil penelitian dari rose aromatherapy yaitu sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan nilai rata-rata kelompok intervensi sebelum intervensi adalah 4,47 dengan standar deviasi 0,516. Setelah intervensi, hasilnya adalah 3,87 dengan standar deviasi 0,743 dengan skor T-test p value 0,000 < α (0,05).

Aromaterapi merupakan terapi dengan menggunakan bau-bauan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (Craig hospital, 2013). Rose Aroma terapi dapat menurunkan tekanan darah karena mekanisme kerja aromaterapi melalui sirkulasi dan sistem penciuman. ketika aromaterapi itu dihirup melalui hidung, molekul aromatik masuk melalui membran rongga hidung dan kemudian ke olfaktori. Olfaktori adalah saraf yang membawa impuls dari indra penciuman hidung ke pusat kendali otak. Olfactory terletak di bagian atas hidung. Otak memiliki fungsi inti, yang mengendalikan seluruh sistem yang memiliki fungsi inti Otak memiliki fungsi inti, yang mengendalikan seluruh sistem itu. setelah impuls diterima di otak kemudian hormone endokrin akan terstimulasi. Sistem endokrin adalah *major regulatory force* dalam tubuh yang mensekresi hormone ke dalam aliran darah, hormone ini bertindak

sebagai mediator kimia untuk mengatur banyak fungsi tubuh termasuk fungsi suasana hati, metabolisme serta pertumbuhan dan perkembangan (Astuti & Nugrahwati, 2018).

c. Terapi Meditasi & yoga

Hasil penelitian systematic review pada 13 studi RCT ini menunjukkan bahwa terapi meditasi & yoga dapat menurunkan TD sistolik dan diastolik, yang berada dalam kisaran baseline yang sama, dan pengurangannya signifikan secara statistik; namun, beberapa hasil menunjukkan sedikit perbedaan. Setelah analisis mendalam dari hasil tersebut, kisaran TD dan usia pasien sebagai faktor yang mempengaruhi hasil yang berbeda dalam beberapa laporan. Secara khusus, meditasi memainkan peran nyata dalam mengurangi TD pada subjek yang berusia > 60 tahun, sedangkan yoga mengurangi TD pada subjek yang berusia < 60 tahun (Park, S.-H., Han, K.S., 2017).

Terapi Meditasi & yoga merupakan terapi yang mengkombinasikan antara teknik bernapas (pranayama), relaksasi dan meditasi serta latihan peregangan atau postur dengan mekanisme penyatuan dari tubuh (body), pikiran (mind) dan jiwa (soul) (asana) (Meditasi & yoga, 2016); Jain, 2011). Sindhu (2014) mengatakan bahwa melakukan yoga setiap hari dapat memperlancar peredaran darah, karena rasa rileks yang didapat dari yoga membantu melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh, sehingga sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi. Yoga ini terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorfin empat sampai lima kali didalam darah. Ketika seseorang melakukan latihan, maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan bendorphin terbukti berhubungan erat dengan tekanan darah dan pernafasan. ketika tubuh dalam kondisi tenang maka akan mengalami relaksasi dan pada akhirnya mengalami kondisi keseimbangan, sehingga relaksasi pada yoga maupun meditasi berpusatkan pada pikiran dan pengontrolan pernafasan yang akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur, tekanan darah akan menurun.

d. Dance therapy (terapi menari)

Hasil penelitian dari terapi tarian yaitu terdapat penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik (WMD -12,01 mm Hg; 95% CI: -16,08, -7,94 mm Hg; $P < 0,0001$) dan tekanan darah diastolik (WMD -3,38 mm Hg; 95% CI: -4,81, -1,94 mm Hg; $P = 0,0001$). Pada orang dewasa yang lebih tua, terapi menari dapat meningkatkan kekuatan, keseimbangan, dan daya tahan otot sedangkan pada individu dengan gagal jantung, terapi dansa dapat meningkatkan peakVO₂ dan kualitas hidup (Conceição, L.S.R, 2016).

Terapi tarian merupakan modalitas aktivitas fisik yang mengacu pada gerakan tubuh, dan biasanya tergantung pada musik dan ritme yang secara positif terkait dengan integrasi kognitif, emosional dan sosial. (Strassel, et al, 2011).

e. Music therapy (terapi musik)

Hasil dari tinjauan sistematis dan meta-analisis uji coba terkontrol secara acak (RCT) yaitu menghasilkan peningkatan pada tekanan darah sistolik WMD (-6,58 95% CI: -9,38 hingga -3,79), perbedaan yang tidak signifikan dalam tekanan darah diastolik ditemukan untuk peserta dalam kelompok Musik dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Terapi Musik merupakan terapi yang berupa rangsangan audio yang didalamnya terkandung unsur ritme, melodi, harmoni serta timbre (Reed sidnell, 1978). Musik yang diperdengarkan pada subjek penelitian akan merangsang organ-organ pendengaran dan menstimulasi bagian otak lobus temporal (cortex auditorius), dan diikuti dengan stimulasi dari sistem limbik yaitu Hipocampus, Amigdala, dan Hipotalamus. Disini Hipotalamus yang terstimulasi dari gelombang suara akan merangsang pengeluaran gelombang otak pada bagian frontal dan parietal cortex cerebri. Beberapa teori menyebutkan bahwa perangsangan dari sistem limbik akan menstimulasi RAS (Reticuler Activated System). Gelombang yang dikeluarkan dari otak untuk stimulasi dari musik relaksasi adalah gelombang alfa. Gelombang alfa ini menyebabkan pengeluaran dari 2 substansi kimia yaitu, neurotransmitter serotonin yang akan menimbulkan rasa tenang dan hormon endorfin yang merupakan sistem aktif opium. Kedua substansi kimia ini akan merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga terjadilah perubahan pada sistem cardiovascular (do Amaral et al., 2016).

f. Terapi Akupresure

Hasil dari terapi dengan metode akupresur taichong acupoint pada kelompok eksperimen ($n = 40$) dan metatarsal pertama (shup acupoint) pada kelompok kontrol ($n = 40$) yaitu ada perbedaan yang signifikan dalam TD sistolik dan diastolik antara kelompok eksperimen dan kontrol segera dan 15 dan 30 menit setelah akupresur ($p < 0,05$). Rata-rata TD sistolik dan diastolik pada kelompok eksperimen menurun pada 0, 15, dan 30 menit setelah akupresur (165.0 / 96.3, 150.4 / 92.7, 145.7 / 90.8, dan 142.9 / 88.6mmHg). (Lin et al., 2016)

Terapi Akupresur merupakan metode non-invasif berupa penekanan pada titik akupunktur tanpa menggunakan jarum, biasanya hanya menggunakan jari atau benda tertentu yang dapat memberikan efek penekanan sehingga lebih bisa diterima dan ditoleransi oleh pasien. dibandingkan akupunktur yang menggunakan jarum (Alkaissi, Stalnert, & Kalman, 2002; Black & Hawk, 2009; Lemone & Burke, 2008; & Ming et al., 2002). Rice (2006)

mengatakan akupresur memberikan stimulus atau rangsangan pada titik-titik meridian tubuh dengan menggunakan jari-jari yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan mengaktifkan aliran energi (qi) tubuh. Pada penelitian ini titik yang diintervensi adalah titik (Titik Lr 2 (Xingjian), Titik Lr 3 (Taichong), Titik Sp 6 (Sanyinjiao), Titik Ki 3 (Taixi), Titik Li 4 (Hegu), Titik PC 6 (Neiguan). Memberikan stimulus pada titik tersebut akan menstimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur selanjutnya diteruskan kemedula spinalis, mesensefalon dan kompleks pituitari hipotalamus yang ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman (Saputara & Sudirman, 2009). Kondisi yang relaksasi tersebut akan berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Tsay, Cho, Chen (2004) yang menyatakan bahwa akupresur efektif untuk menenangkan suasana hati, mengurangi kelelahan dan dapat menurunkan tekanan darah.

g. Wet-cupping (terapi bekam basah)

Hasil penelitian dari wet cupping therapy menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam pengukuran SBP (-8,4 mmHg) antara intervensi dan kelompok kontrol ($P = 0.046$) setelah 4 minggu. Efek hijama menghilang setelah 8 minggu dan tidak meninggalkan perbedaan pada tekanan darah (Aleyeidi et al., 2015).

Terapi Bekam (Cupping therapy) merupakan salah satu terapi komplementer metode penyembuhan kuno yang telah dipraktikkan selama berabad-abad di banyak bagian dunia. Terapi bekam dapat dibagi menjadi dua kategori besar, bekam kering dan basah. bekam kering adalah proses menggunakan ruang hampa pada berbagai area tubuh untuk mengumpulkan darah di daerah itu tanpa sayatan sedangkan Bekam basah (atau hijama dalam bahasa Arab) adalah proses menggunakan ruang hampa udara pada titik-titik berbeda pada tubuh, bersamaan dengan penggunaan sayatan (goresan kecil dan ringan menggunakan pisau cukur), untuk menghilangkan apa yang sebelumnya disebut sebagai 'darah berbahaya (Ini merupakan akumulasi darah yang terletak tepat di bawah permukaan kulit (Mahdavi MRV et al, 2012). Efek bekam terhadap hipertensi adalah berperan menenangkan sistem saraf simpatik (sympathetic nervous system). Pergolakan pada sistem saraf simpatik ini menstimulasi sekresi enzim yang berperan sebagai sistem angiotensin renin. Setelah sistem ini tenang dan aktivitasnya berkurang tekanan darah akan turun; Bekam juga mengendalikan kadar hormon aldosteron; Zat nitrat oksida (NO) yang berperan dalam vasodilatasi, melalui zat nitrat oksida ini juga berperan 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 bisa merespon stimulus dan meningkatkan kepekaannya terhadap faktor-faktor penyebab hipertensi (Sharaf 2012).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil literature review ini diketahui bahwa 6 jenis terapi komplementer seperti Aromaterapy, Meditasi & yoga, akupresure, bekam, akupuntur pada thaicong acupoint efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. literature review ini menunjukkan bahwa terapi komplementer memiliki peranan penting dalam pengobatan tradisional sebagai terapi non farmakologi. Terapi komplementer memiliki efek samping yang aman dibandingkan dengan efek samping dari reaksi obat kimia. Pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer juga mempunyai manfaat selain dapat meningkatkan kesehatan secara lebih menyeluruh juga lebih murah karena biaya pengeluaran biaya yang rendah.

5. Daftar Pustaka

- Aleyeidi, N.A., Aseri, K.S., Matbouli, S.M., Sulaiamani, A.A., Kobeisy, S.A., 2015. Effects of wet-cupping on blood pressure in hypertensive patients: a randomized controlled trial. *J. Integr. Med.* 13, 391–399. [https://doi.org/10.1016/S2095-4964\(15\)60197-2](https://doi.org/10.1016/S2095-4964(15)60197-2)
- Astuti, R., Nugrahwati, F., n.d. Intervention Using Rose Aromatherapy To Lowering Blood Pressure Of Elderly With Hypertension. Group 1, 02.
- Black, J. M., & Hawk, J. H. (2009). *Medical surgical nursing: clinical management for positive outcomes* (Vol 2, 8th Ed.). St. Louis: Saunders Elsevier.
- Craig. (2013). Aromaterapy . Diakses 9 Januari 2019. <https://craighospital.org/resources/aromatherapy>
- do Amaral, M.A.S., Neto, M.G., de Queiroz, J.G., Martins-Filho, P.R.S., Saquetto, M.B., Carvalho, V.O., 2016. Effect of music therapy on blood pressure of individuals with hypertension: A systematic review and Meta-analysis. *Int. J. Cardiol.* 214, 461–464. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2016.03.197>
- Feigin VL, Roth GA, Naghavi M et al.(2016)., Global burden of stroke and risk factors in 188 countries, during 1990–2013: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. Diakses dari <https://www.thelancet.com>
- Flachskampf, F.A., Gallasch, J., Gefeller, O., Gan, J., Mao, J., Pfahler, A.B., Wortmann, A., Klinghammer, L., Pflederer, W., Daniel, W.G., 2007. Randomized Trial of

- Acupuncture to Lower Blood Pressure. *Circulation* 115, 3121–3129. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.106.661140>
- Jain., R. (2011). *Pengobatan Alternatif Untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- James PA, Oparil S, Carter BL et al. (2014). Evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults: Report from the panel members appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). *JAMA* ; 311(5): 507–20. doi: 10.1001/jama.2013.284427.
- J.K. Strassel, D.C. Cherkin, et al. (2011). A systematic review of the evidence for the effectiveness of dance therapy, *Altern. Ther. Health Med.* 17 (3) 50–59. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- Kearney PM, Whelton M, Reynolds K et al. (2005). Global burden of hypertension: analysis of worldwide data. *Lancet*; 365(9455): 217–23. doi: 10.1016/S0140-6736(05)17741-1
- Lin, G.-H., Chang, W.-C., Chen, K.-J., Tsai, C.-C., Hu, S.-Y., Chen, L.-L., 2016. Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *Evid. Based Complement. Alternat. Med.* 2016, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2016/1549658>
- Longhurst J. (2013). Acupuncture's cardiovascular actions: a mechanistic perspective. *Med Acupunct* ;25(2):101–11. doi:10.1089/acu.2013.0960
- Mahdavi MRV, et al., (2012). Evaluation of the effects of traditional cupping on the biochemical, hematological, and immunological factors of human venous blood. In: Bhattacharya A. A compendium of essays on alternative therapy. Rijeka, Croatia: InTech. Retrieved from. <https://www.researchgate.net/publication/267427145>
- Meditasi & yoga , R.P. (2013). *Buku Saku Meditasi & yoga* . Jakarta: An Nuha Publishing.
- Reed.H.O & Sidnell.R.G. (1978). *The Material Of Music Composition* philipines addison Wesley publishing company, Inc. Twentieth Century Music. New Yor;Mc Gra-Hill Book Company
- Sindhu,. (2014). *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung. Penerbit Qanita
- Saputra, K., Sudirman, S. (2009). *Akupunktur Untuk Nyeri Dengan Pendekatan Neurosain*. Jakarta: Sagung Seto
- Tsay S.L., Cho Y.C., Chen M. L. (2004). Acupressure and Transcutaneous Electrical Acupoint Stimulation in Improving Fatigue, Sleep Quality and Depression in Hemodialysis Patients. *Journal of Chinese Medicine*. Vol. 32, No. 3: 407. doi:10.1142/S0192415X04002065-416.