



Pelatihan Bekam (Al Hijamah) Sebagai Upaya Mewujudkan Kampung Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Perengge Kabupaten Lombok Barat

Baiq Naili Dewi Atika*, Dwi Kartika Risfianty, Irna Il Sanuriza, Khaerul Ihwan, Dara Puspita Anggraeni.

Program Studi Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam,
Universitas Nahdlatul Wathan Mataram

*Corresponding Author. Email: bq.nailidewiatika@unwmataram.ac.id

Abstract: This community service activity aims to increase people's knowledge of how to do cupping properly and correctly, to create a healthy village during the pandemic, and as an effort to prevent the transmission of Covid-19 by promoting and preventive health measures. The method of implementing this service activity is by combining theories (discussion) 25% and practice 75%, as well as entrepreneurial provisions. There were 25 participants in the training. The evaluation instruments used were interviews, observation, and documentation. After all series of activities were carried out, the results of the service activity showed that the majority of participants had mastered the pre-cupping, cupping, and post-cupping procedures following the rules and procedures for the safety of the medical world.

Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai cara berbekam yang baik dan benar, guna mewujudkan kampung sehat dimasa pandemi dan sebagai upaya pencegahan penularan Covid-19 dengan langkah promotif dan preventif kesehatan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah dengan cara memadukan teori (diskusi) 25% dan praktek 75%, serta bekal kewirausahaan. Peserta pelatihan berjumlah 25 orang. Instrument evaluasi yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil kegiatan pengabdian ini bahwa mayoritas peserta telah menguasai prosedur pra-bekam, membekam, pasca-bekam yang sesuai dengan kaidah dan prosedur keselamatan dunia medis.

Article History:

Received: 05-06-2022
Reviewed: 12-07-2022
Accepted: 23-07-2022
Published: 19-08-2022

Key Words:

Training; Cupping, Hijamah; Hypertension, Immunity; Healthy Village; Covid-19.

Sejarah Artikel:

Diterima: 05-06-2022
Direview: 12-07-2022
Disetujui: 23-07-2022
Diterbitkan: 19-08-2022

Kata Kunci:

Pelatihan; Bekam; Hijamah; Hipertesi; Imun; Kampung Sehat; Covid-19.

How to Cite: Atika, B., Risfianty, D., Sanuriza, I., Ihwan, K., & Anggraeni, D. (2022). Pelatihan Bekam (Al Hijamah) Sebagai Upaya Mewujudkan Kampung Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Perengge Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 3(2), 356-361. doi:<https://doi.org/10.33394/jpu.v3i2.5489>



<https://doi.org/10.33394/jpu.v3i2.5489>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Pendahuluan

Sejak ditemukan pada akhir 2019, Covid-19 membuat khawatir semua orang. Berbagai masalah bermunculan, salah satunya kepanikan dan rasa takut akan ancaman situasi serba tak pasti ini yang menyebabkan meningkatnya kepanikan dan gangguan mental di tengah masyarakat. Semua cara dilakukan untuk menghentikan penyebaran virus Covid-19. Dimulai dari diberlakukannya ppkm (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) sampai diciptakannya vaksin. Masyarakat juga melakukan berbagai macam cara agar sistem imun tetap terjaga. Misalnya berjemur di pagi hari, konsumsi berbagai macam vitamin, hingga berbekam. Bekam merupakan salah satu alternatif pengobatan Sunnah yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad.



Berawal dari Mesir dan Tiongkok, hingga Romawi, Terapi bekam merupakan bentuk pengobatan alternative kuno yang dipercaya dapat mengeluarkan racun dan zat berbahaya. Praktik bekam masih berlangsung hingga hari ini. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika bekam adalah terapi yang diterima oleh semua kalangan dan bangsa dengan manfaat yang terbukti baik dan dengan teknis pelaksanaan yang mudah dan sederhana. Bekam dengan perlukaan atau bekam basah disebutkan dalam hadits sebagai terapi yang sifatnya menyembuhkan maupun langkah preventif yang sifatnya mencegah. Bekam sudah dikenal sejak zaman dulu. Pada zaman Nabi Muhammad, beliau menggunakan tanduk kerbau atau sapi, tulang unta, gading gajah. Adapun masyarakat pada zaman Cina kuno menyebut hijamah sebagai “perawatan tanduk” karena tanduk menggantikan kaca. Sementara itu, orang-orang di Eropa menggunakan lintah sebagai alat untuk hijamah. Dalam artikelnya, Curtis mengemukakan bahwa bekam sudah ada di dalam catatan kedokteran tertua (*Papyrus Ebers*), yang ditulis 1550 SM pada era Mesir kuno.

Terapi bekam bermanfaat bagi sistem kekebalan tubuh, bagaimana caranya? Bekam membantu meningkatkan sistem limfatik dan aliran darah. Salah satu pemeran kunci dalam respon kekebalan tubuh adalah sistem limfatik. Sistem limfatik adalah kelenjar yang menghubungkan jaringan dan organ di seluruh tubuh yang membantu membuang racun dan sisa metabolisme tubuh. Kelenjar tersebut mengandung cairan yang berisi sel darah putih yang membantu dalam melawan infeksi dan penyakit. Terapi bekam mendorong sistem limfatik untuk mengurangi peradangan dengan meningkatkan sirkulasi ke area target dan otot-otot tubuh. Selain mengurangi peradangan, sistem limfatik juga membantu menghilangkan racun. Selain itu, bekam juga merangsang respon imun dengan melepaskan enzim heme oxygenase-1 (HO-1). Enzim tersebut mengatur respon imun terhadap peradangan dan gangguan autoimun. Enzim HO-1 juga melepaskan zat besi dan bilirubin yang keduanya bersifat sebagai antioksidan. Antioksidan membantu mengatur hormon stres yang dapat membahayakan sistem kekebalan tubuh.

Pelayanan tradisional bekam ini menjadi salah satu terapi alternatif bagi masyarakat untuk pemeliharaan kesehatan. Masyarakat meyakini bahwa darah yang dikeluarkan merupakan darah yang mengandung banyak toksin yang tidak diperlukan atau mengganggu kesehatan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Purboyekti pada tahun 2017 di kelurahan Pondok Benda, Pamulang bahwa 62,6% masyarakat setempat memiliki persepsi yang positif terhadap pelayanan tradisional bekam.

Bekam tidak hanya berkembang di Asia, di negara-negara barat seperti Eropa dan Amerika melalui penelitian ilmiah, para ahli menyimpulkan fakta-fakta ilmiah bagaimana keajaiban bekam dapat menyembuhkan berbagai penyakit secara aman dan efektif dibandingkan metode kedokteran modern, sehingga saat ini banyak bermunculan ahli bekam di kota-kota besar Amerika dan Eropa. Beberapa ahli bekam di dunia barat yang melakukan penelitian, seperti (1) Dr. Michael Reed Garch dari California USA yang menulis buku *Potent Points a Guide to Self Care for Common Ailments* (Titik-titik berkhasiat sebagai panduan perawatan diri dan pengobatan penyakit umum). (2) Cohler pada tahun 1990, melakukan penelitian tentang Bekam dan menulis buku “*The Connective Tissue as The Physical Medium for Conduction for Healing Energy Cupping Therapeutic Method*” (jaringan ikat sebagai media fisik untuk menghantarkan energi pengobatan dengan bekam). (3) Anderson pada tahun 1985, membuat tulisan dengan judul “*100 Diseases Treated by Cupping Method*” (seratus penyakit dapat diobati dengan bekam) (Rahma MA, 2020).

Meskipun ditinjau dari aspek metodologi, penelitian-penelitian ini belum dilengkapi dengan metodologi terbaik dan masih dianggap sebagai pseudosains, namun tidak bisa



dipungkiri bahwa bekam dapat memberi manfaat pada kesehatan. Oleh karena itu, masyarakat perlu diberikan pemahaman bahwa bekam dapat menjadi alternatif obat yang bersifat preventif dan menyembuhkan. Dalam pelaksanaan pengabdian ini penting dilakukan untuk memberikan keterampilan baru bagi masyarakat desa Perengge Kabupaten Lombok Barat. Selain itu, agar masyarakat dapat mengetahui bahwa ada alternatif lain untuk menjaga kesehatan di masa pandemi ini.

Metode Pengabdian

Pelatihan bekam ini dilaksanakan di Aula Ponpes Al-Hikam NW Perengge, Kuripan Utara. Peserta berjumlah 25 orang. Waktu pelaksanaan pelatihan bekam adalah 29 September 2021. Total waktu yang diperlukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 2 bulan, dimulai dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Prosedur dan materi kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbentuk penyampaian materi dan praktik cara berbekam yang sesuai dengan standar operasional prosedur. Berikut rangkain kegiatan:

- 1) Didahului dengan penyampaian materi, ceramah yang diselengi dengan diskusi terkait cara bekam yang baik dan benar.
- 2) Kegiatan melibatkan peserta sebanyak 25 orang remaja masyarakat desa Perengge, Kuripan Utara, Lombok Barat.
- 3) Metode kegiatan pelatihan yaitu penyampaian materi melalui ceramah dan diskusi, kemudian dilanjutkan dengan praktek secara langsung dengan menggunakan beberapa alat kesehatan dengan formasi 25% teori dan 75% praktek.
- 4) Kegiatan pelatihan dipandu oleh instruktur bekam yang sudah terampil, berpengalaman serta memiliki sertifikat nasional. Setiap peserta diberikan kesempatan untuk praktek dan mencoba secara langsung.

Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Tahap pertama pelaksanaan pengabdian ini dilakukan sesi ceramah tentang materi 1) Sejarah bekam, 2) Pengertian bekam, 3) Landasan hadits tentang bekam, 4) Jenis bekam, 5) Bekam dan sistem imun, 6) Prosedur Pembekaman, 7) penentuan titik-titik tubuh yang boleh dibekam dan tidak boleh dibekam, 8) Persiapan alat bekam, 8) Praktek bekam. Materi teori disajikan dalam bentuk ppt dan photo copy materi yang diberikan saat registrasi.

Sesi teori berlangsung sampai dengan pukul 12.00 Wita, kemudian para peserta diberikan kesempatan untuk istirahat. Sesi praktek dimulai pukul 13.00 Wita. Praktek langsung dibantu oleh mentor. Praktek berlangsung sampai dengan pukul 16.00 Wita, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab (diskusi). Kegiatan pelatihan praktek bekam meliputi ceramah dan tanya jawab tentang teori bekam yang berkaitan dengan sistem imun dan prosedurnya yang kemudian dipraktekkan oleh instruktur dan diperhatikan oleh peserta.



(a)

(b)



Gambar 1. Dokumentasi (a) Suasana pelatihan bekam, (b) Pemberian materi bekam oleh tim dosen, (c) Suasana praktik bekam yang dipandu oleh tim dosen, (d) Suasana tanya jawab dan praktik bekam yang dipandu oleh tim dosen.

Pelatihan bekam ini terlaksana karena adanya permintaan secara langsung dari masyarakat lingkungan Perengge, Kuripan Utara. Masyarakat Perengge sering berbekam ketika tubuh sedang kurang sehat. Sehingga mereka sangat penasaran bagaimana cara berbekam yang baik dan benar, serta kaitannya dengan kesehatan. Terapi bekam terbagi menjadi dua jenis, yaitu bekam basah dan bekam kering. Perbedaan antara bekam basah dan bekam kering adalah ada tidaknya darah yang dikeluarkan (Damayanti et al., 2021). Bekam memang masih belum banyak yang memahami tapi banyak digemari oleh masyarakat. Metode penyembuhan penyakit ini bersifat seperti detoksifikasi racun. Di mana darah kotor akan dikeluarkan dengan cara disedot. Alat ini tentunya sudah sangat steril sehingga mampu secara maksimal menyembuhkan suatu penyakit pada tubuh.

Pada proses terapi pembekaman, stimulasi titik bekam menyebabkan hipoksia dan radang, sehingga dapat memperbaiki mikrosirkulasi dan fungsi sel dengan cepat. Lima belas hari setelah terapi bekam, terjadi peningkatan elastisitas spektrin yang dapat menstimulasi kerja sistem kekebalan tubuh: sel pembunuh alami (*Natural Killer cells*), sehingga daya tahan tubuh meningkat baik sebagai pencegahan maupun perlawanan terhadap penyakit (Irawan et al., 2020). Ada bukti konvergen bahwa bekam dapat menyebabkan kenyamanan dan relaksasi pada tingkat sistemik dan mengakibatkan peningkatan produksi opioid endogen di otak sehingga menyebabkan peningkatan kontrol rasa sakit (Rozenfeld Evgeni et al., 2016).

Tindakan dengan perlukaan pada daerah bekam akan membuka kulit mengeluarkan cairan bersama zat-zat berbahaya dan mencegah absorpsinya di ujung kapiler vena. Tindakan dengan perlukaan pada daerah bekam ini mengakibatkan peningkatan pembersihan plasma darah dari material-material penyebab penyakit, seperti radikal bebas, kolesterol, dan zat-zat berbahaya lainnya (El Sayed et al., 2020). Setelah dilakukan tindakan dengan perlukaan, tekanan negatif kembali diulang menggunakan bekam pada daerah tersebut. Tekanan negatif yang kedua kalinya ini mengakibatkan seluruh cairan yang terkumpul (bersama zat-zat berbahaya) keluar, sehingga seluruh cairan yang terkumpul pada area bekam habis. Pada tindakan bekam kedua, terjadi gradien tekanan yang sangat besar di ujung kapiler arteriolar dan venula yang menyebabkan filtrasi pada kedua ujung kapiler tersebut (El Sayed et al., 2020).

Hal ini menyebabkan terjadinya peningkatan pembersihan plasma darah, yang ditandai dengan timbulnya luka pada jaringan tersebut. Luka tersebut secara fisiologis akan membaik karena proses hemostasis tubuh. Hemostasis fisiologi ini ditandai dengan



munculnya cairan interstisial melalui filtrasi pada arteriol kapiler kulit setelah pembersihan cairan yang berisi zat-zat berbahaya sebelumnya (El Sayed et al., 2020).

Dari perspektif kekebalan dan pertahanan tubuh, praktisi mulai memahami tindakan terapi bekam melalui regulasi imunoglobulin dan hemoglobin (Ke Zeng et al., 2016) dan berbagai efek imunologi. Bekam menurunkan kadar serum IgE dan IL-2 dan meningkatkan kadar C3 serum yang ditemukan abnormal pada sistem kekebalan tubuh (El-Domyati Moetaz et al., 2013). Bekam cenderung mempengaruhi sistem kekebalan melalui tiga jalur. Pertama, bekam mengiritasi sistem kekebalan tubuh dengan membuat peradangan lokal buatan. Kedua, bekam mengaktif sistem komplementer. Ketiga, bekam meningkatkan level produk kekebalan seperti interferon dan tumor necrotizing faktor. Efek bekam pada timus meningkatkan aliran getah bening di sistem limfatik (Shaban et al., 2009).

Secara keseluruhan, aktivasi sistem kekebalan oleh bekam mungkin menjelaskan berbagai efeknya termasuk terapi hasil pada pasien dengan penyakit autoimun. Teori ini menjelaskan efek bekam untuk memperkuat kekebalan yang menjadi subjek penelitian terbaru di seluruh dunia. Misalnya, Khalil dkk (2013) mengklaim bahwa bekam tampaknya berperan dalam aktivasi sistem komplemen serta modulasi bagian seluler dari sistem kekebalan tubuh dan mungkin memiliki peran protektif dengan meningkatkan kekebalan, dan dengan demikian, melindungi tubuh dari penyakit (Khalil Ahmad Mohammad et al., 2013).

Peneliti lain mengatakan bahwa tujuan utama dari terapi bekam adalah untuk memperlancar peredaran darah dan membuang racun dan limbah dari tubuh (Yoo Simon S et al. 2004). Hal tersebut bisa dicapai melalui peningkatan mikrosirkulasi, mempercepat perbaikan sel, mempercepat granulasi dan angiogenesis di jaringan regional, sehingga membantu menormalkan fungsi keadaan pasien dan relaksasi otot progresif (Lauche et al., 2013 ; Cui et al., 2012). Bekam juga menghilangkan bahan berbahaya dari mikrosirkulasi kulit dan interstisial kompartemen (Goodwin, et al., 2011) yang menguntungkan pasien. Bekam mungkin merupakan metode efektif untuk mengurangi lipoprotein densitas rendah (LDL) pada pria dan akibatnya mungkin memiliki efek pencegahan terhadap aterosklerosis (Niasari et al., 2007). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa pembekaman dikulit akan menstimulasi kuat syaraf permukaan kulit yang akan dilanjutkan pada cornu posterior medulla spinalis melalui syaraf A-delta dan C, serta traktus spino thalamicus kearah thalamus yang akan menghasilkan endorphin. Sedangkan sebagian rangsangan lainnya akan diteruskan melalui serabut aferen simpatik menuju ke motor neuron dan menimbulkan reflek intubasi nyeri. Efek lainnya adalah dilatasi pembuluh darah kulit, dan peningkatan kerja jantung (Umar, 2008). Dalam penelitian Syaikhu (2001), menjelaskan tentang kandungan darah yang keluar ketika melakukan bekam. Darah bekam mengandung sedikit sel darah putih (leukosit), kebanyakan mengandung sel darah merah yang sudah tidak dibutuhkan lagi.

Hasil kegiatan pengabdian ini memiliki tingkat keberhasilan hampir 85% dilihat dari banyaknya peserta yang ikut serta dan banyaknya peserta yang antusias mengikuti praktik bekam, sampai ingin membeli alat bekam. Untuk tindak lanjut dari kegiatan ini adalah beberapa peserta yang sudah mempunyai alat bekam dan trampil dalam praktik diikuti sertakan dalam bakti sosial bekam gratis dibeberapa desa di Lombok.

Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil pengabdian ini adalah peserta telah mengetahui bagaimana tahapan bekam dari pra-bekam, membekam, sampai dengan tahapan pasca-bekam sesuai dengan kaidah-kaidah dan prosedur keselamatan medis. Selain itu masyarakat lebih bersemangat dan memiliki pilihan layanan pengobatan/kesehatan yang sangat terjangkau.



Saran

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan, maka saran untuk pihak terkait adalah sebagai berikut; (1) Pelatihan bekam perlu diselenggarakan dalam kegiatan kampus seperti seminar dan program-program kreatifitas kemahasiswaan. (2) Bagi peserta pelatihan bekam yang sudah menguasai materi maupun praktik bekam diharapkan untuk mampu mengembangkan potensi yang sudah dimiliki.

Daftar Pustaka

- Cui S, Cui J. (2012). Progress of researches on the mechanism of cupping therapy. Zhen ci yan jiu. *Acupunct. Res.* 37:506e510, 6.
- Damayanti S, Maharini F, Gunawan B. (2012). Profil penggunaan terapi bekam di Kabupaten/ Kota Bandung ditinjau dari aspek demografi, riwayat penyakit, dan profil hematologi. *Acta Pharm Indones [Internet]*. 37(3):102–9.
- El Sayed SM, Mahmoud HS, Nabo MM. (2013). Medical and scientific bases of wet cupping therapy (al- hijamah): In light of modern medicine and prophetic medicine. *Alternative and Integrative Medicine*. 5(2): 1-16.
- El-Domyati Moetaz, Saleh Fatma, Barakat Manal, Mohamed Nageh. (2013). Evaluation of cupping therapy in some dermatoses. *Egypt. Dermatol. Online J.* 9:2, 1.
- Goodwin J. (2011). Alternative therapy: cupping for asthma. *Chest*. 139:475.
- Irawan H, Ari S. (2012). Pengaruh terapi bekam terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi. *J Ilmu Kesehatan*. 1(1):31–7.
- Khalil Ahmad Mohammad, Al-Qaoud Khaled Mahmoud, Shaqqour Hiba Mohammad. (2013). Investigation of selected immunocytogenetic effects of wet cupping in healthy men. *Spatula DD*. 3:51e57, 2.
- Ke Zeng, Jian-wei Wang. (2016). Clinical application and research progress of cupping therapy. *J Acupunct Tuina Sci*. 14:300e304, 4.
- Lauche R, Materdey S, Cramer H, Haller H, Stange R, et al. (2018). Effectiveness of Home-Based Cupping Massage Compared to Progressive Muscle Relaxation in Patients with Chronic Neck Pain: A Randomized Controlled Trial. *vol.8*. 65378, 6.
- Niasari Majid, Kosari Farid, Ahmadi Ali. 2007. The effect of wet cupping on serum lipid concentrations of clinically healthy young men: a randomized controlled trial. *J Alternative Compl Med*. 13:79e82, 1.
- Rahman MA. Pengaruh terapi bekam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di klinik bekam Abu Zaky Mubarak [Skripsi]. Ciputat: FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta [Internet]; 2016 [diakses pada 14 Februari 2020]. Tersedia pada: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/30634/1/MUHAMMAD%20ALFIAN%20RAHMAN-FKIK.pdf>.
- Rozenfeld Evgeni, Kalichman Leonid. (2016). New is the well-forgotten old: the use of dry cupping in musculoskeletal medicine. *J Bodyw Mov Ther*. 20(1): 173e178.
- Shaban T. In: *Professional Guide to Cupping Therapy*. first ed. CreateSpace Independent Publishing Platform; 2009.
- Umar, A. Wadda. (2012). *Sembuh dengan Satu Titik 2: Bekam Untuk 7 Penyakit Kronis*. Solo: Thibbia
- Yoo Simon S, Tausk Francisco. Cupping: east meets west. *Int J Dermatol*. 2004;43:664e665, 9.