

PEMBERIAN TERAPI BEKAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PASCA GEMPA PADA WANITA DI DESA PASIR PUTIH

Harlina Putri Rusiana¹, Rias Pratiwi Safitri², Fitri Romadonika³, Baiq Nurul Hidayati⁴,
Nurwahida Sarma Ningsih⁵

^{1,2,3,4,5} STIKES YARSI Mataram

Email: romadonika.fitri@gmail.com

ABSTRAK

Bencana gempa dapat menyebabkan berbagai dampak yang luar biasa terhadap semua aspek kehidupan para korban bencana baik aspek fisik, sosial dan psikologis. Korban gempa tidak hanya mengalami masalah-masalah darurat seperti kerusakan fisik akibat gempa, namun juga masalah kesehatan mental psikologis, seperti : ansietas (kecemasan), stress (tekanan), depresi (kemurungan), dan trauma. Depresi dapat memberikan berbagai dampak yang buruk bagi kesehatan tubuh. Mulai dari gangguan tidur (insomnia dan hipersomnia), hubungan atau interaksi sosial, pekerjaan, pola makan, perilaku-perilaku merusak, bahkan hingga bunuh diri. Sehingga membutuhkan terapi yang dapat mengurangi kondisi depresi tersebut melalui terapi pengobatan Rasulullah Saw, yaitu: bekam sebagai alternatif selain pengobatan farmakologi. Kegiatan pengabdian yang dilakukan ini bertujuan untuk menurunkan tingkat depresi pada klien yang mengalami depresi pasca gempa di Desa pasir Putih.

Kata Kunci: terapi bekam, depresi, gempa, wanita

ABSTRACT

Earthquake disasters can cause tremendous impacts on all aspects of the lives of disaster victims, both physical, social and psychological aspects. Earthquake victims not only experience emergency problems such as physical damage due to the earthquake, but also mental and psychological health problems, such as: anxiety (anxiety), stress (pressure), depression (mood), and trauma. Depression can have a variety of adverse effects on body health. Starting from sleep disorders (insomnia and hypersomnia), social relationships or interactions, work, eating patterns, destructive behaviors, even suicide. So that it requires therapy that can reduce the condition of depression through the Prophet's treatment therapy, namely: cupping as an alternative to pharmacological treatment. This service activity aims to reduce the level of depression in clients who experience depression after the earthquake in Pasir Putih Village.

Keywords: Hypertension, progressive muscle relaxation therapy, blood pressure

***Corresponding Author:** Fitri Romadonika (email:romadonika.fitri@gmail.com), Jalan TGH Muh. Rais Lingkar Selatan STIKES YARSI MATARAM

Analisis Situasi

Gempa bumi menempati peringkat kedua di antara bencana alam paling mematikan yang mempengaruhi manusia. Menurut data Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika (BMKG), gempa bumi Lombok, Bali, Sumbawa terjadi pada hari minggu, tanggal 29 juli 2018 pukul 05.47 WIB dengan kekuatan M 6,4.

Bencana gempa bumi yang terjadi di Lombok berturut-turut sejak tanggal 29 Juli 2018 tersebut membawa dampak yang luar biasa terhadap semua aspek kehidupan para korban bencana baik aspek fisik, sosial dan psikologis. Korban gempa tidak hanya mengalami masalah-masalah darurat seperti kerusakan fisik akibat gempa, namun juga masalah kesehatan mental psikologis, seperti: ansietas (kecemasan), stress (tekanan), depresi (kemurungan), dan trauma (Ramirez & Peek-Asa, 2005).

WHO (World Health Organization) terdapat sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta terkena skizofrenia, serta 47,5 juta terkena demensia. Di Indonesia dengan berbagai faktor biologis, psikologis dan sosial dengan keanekaragaman penduduk, maka jumlah kasus gangguan jiwa terus berdampak pada penambahan beban negara dan penurunan produktivitas manusia untuk jangka panjang (Depkes, 2017). Depresi dapat memberikan berbagai dampak yang buruk bagi kesehatan tubuh. Mulai dari gangguan tidur (insomnia dan hipersomnia), hubungan atau interaksi sosial, pekerjaan, pola makan, perilaku-perilaku merusak, bahkan hingga bunuh diri (Pieter, 2018). Berdasarkan laporan yang disampaikan oleh One Health Collaborating Center (OHCC) Udayana, hasil penilaian awal menunjukkan 168 ibu yang mengalami

depresi, kecemasan dan stres tingkat ringan hingga tinggi, melalui program dukungan kesehatan mental dan psikososial korban gempa Lombok di desa kekait (Hariyanti, 2019)

Berbagai pengobatan dilakukan untuk menyembuhkan gangguan stress maupun gangguan jiwa lainnya. Dalam hal terapi pada gangguan stress dan depresi dapat diberikan beberapa terapi diantaranya psikoterapi psikiatri, psikofarmaka, dan psikoterapi keagamaan. Psikoterapi keagamaan memberikan psikoterapi dari sudut pandang keagamaan. Islam yang diajarkan oleh Rasulullah saw, bukan saja memberi petunjuk tentang perikehidupan dan tata cara ibadah kepada Allah swt secara khusus yang akan membawa keselamatan dunia dan akhirat, tetapi juga memberikan banyak petunjuk praktis yang dapat digunakan untuk menjaga keselamatan lahir dan batin, termasuk yang berkaitan dengan terapi atau pengobatan (Khusniyati et al., 2021).

Penelitian terhadap hubungan agama dan kesehatan mental, Bergin melakukan metanalisis pada hasil-hasil penelitian tentang agama dan kesehatan mental. Kesimpulan yang didapatkan adalah "jika religiositas dikorelasikan dengan ukuran kesehatan mental, dari 30 efek yang ditemukan hanya tujuh orang atau 23% menunjukkan hubungan negatif, sebanyak 47% menunjukkan hubungan positif antara agama dan kesehatan mental dan 30% menunjukkan hubungan zero, jadi 77% dari hasil penelitian tersebut bertentangan dengan teori efek negatif agama (Lakadimu et al., 2021). Disisi lain keluarga yang religius umumnya memiliki ciri-ciri keluarga yang bahagia, menjalani gaya hidup yang sehat, dapat

melindungi diri dari depresi bahkan menyembuhkan depresi.

Desa Pasir Putih adalah salah satu desa yang berada di Kecamatan Maluku Sumbawa Barat. Desa Pasir Putih Kecamatan Maluku ditetapkan sebagai desa bersih dari narkoba atau desa bersinar, serta memiliki pesona pantai yang keindahannya memukau, pantai berpasir putih dan air laut yang jernih (Profil Maluku, 2018). Desa Pasir Putih adalah desa yang mayoritas warganya beragama Islam dan masyarakat yang religius, ramah, serta antusias warganya sangat baik dalam terapi pengobatan Rasulullah SAW yang akan peneliti berikan.

Berdasarkan survey awal yang tim lakukan di Desa Pasir Putih dengan cara melakukan wawancara kepada wanita di Desa Pasir Putih yang mengalami trauma psikologis akibat bencana gempa didapatkan 5 orang wanita yang mengalami depresi ringan, gangguan tidur.

Bencana gempa dapat menyebabkan berbagai dampak yang luar biasa terhadap semua aspek kehidupan para korban bencana baik aspek fisik, sosial dan psikologis. Korban gempa tidak hanya mengalami masalah-masalah darurat seperti kerusakan fisik akibat gempa, namun juga masalah kesehatan mental psikologis, seperti : ansietas (kecemasan), stress (tekanan), depresi (kemurungan), dan trauma. Depresi dapat memberikan berbagai dampak yang buruk bagi kesehatan tubuh. Mulai dari gangguan tidur (insomnia dan hipersomnia), hubungan atau interaksi sosial, pekerjaan, pola makan, perilaku-perilaku merusak, bahkan hingga bunuh diri. Sehingga membutuhkan terapi yang dapat mengurangi kondisi depresi tersebut melalui terapi pengobatan Rasulullah Saw, yaitu: bekam sebagai alternatif selain pengobatan farmakologi.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan member terapi bekam kepada pasien yang mengalami depresi pasca gempa yang berada di desa kekait. Dimana pada saat pengabdian dalam beberapa kali pertemuan sebagai berikut.

Pertemuan pertama adalah memberikan kuesioner kuesioner The Beck Depression Inventory (BDI). Pertanyaan dalam kuesioner tersebut terdiri dari 21 item sesuai dengan tingkat depresi responden (Aris, 2016).

Pertemuan kedua adalah memberikan terapi bekam kepada responden yang mengalami depresi.

Pertemuan ketiga yakni 2 hari sesudah diberikan terapi bekam responden mengisi kuesioner (postest).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Umur (tahun)	Frekuensi	Presentase
20-29	3	30.0
30-39	2	20.0
40-49	5	50.0
Total	10	100

Berdasarkan tabel 1 responden dengan rentang usia paling banyak adalah 40-49 tahun berjumlah 5 orang (50,0%).

Tabel 2 Distribusi Rata-Rata Nilai Tingkat Depresi Sebelum Dilakukan Terapi Bekam

Tingkat Depresi	Frekuensi	Presentase
Normal	3	30.0
Gangguan Mood Ringan	0	
Batas Depresi	0	
Depresi Ringan	7	70.00
Depresi Sedang	0	
Depresi Berat	0	

Total	10	100
-------	----	-----

Berdasarkan tabel 2 menggambarkan distribusi kategori tingkat depresi pada wanita sebelum dilakukan terapi bekam kategori normal berjumlah 3 responden dan depresi ringan 7 responden.

Tabel 3 Distribusi Rata-Rata Nilai Tingkat Depresi Sesudah Dilakukan Terapi Bekam

Tingkat Depresi	Frekuensi	Presentase
Normal	3	30.0
Gangguan Mood Ringan	0	
Batas Depresi	0	
Depresi Ringan	7	70.00
Depresi Sedang	0	
Depresi Berat	0	
Total	10	100

Berdasarkan tabel 3 menggambarkan distribusi kategori tingkat depresi pada wanita setelah dilakukan terapi bekam. Tabel tersebut menunjukkan bahwa tingkat depresi responden pada kategori normal berjumlah 3 responden dan kategori batas depresi 7 responden.



Gambar 1. Pelaksanaan pre test sebelum dilakukan terapi bekam



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah sebelum dilakukan terapi bekam



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan Bekam

Gejala yang paling sering dirasakan oleh responden yaitu : perasaan sedih dan merasa berkecil hati terhadap masa depan.

Berbagai pengobatan dilakukan untuk menyembuhkan gangguan stress maupun gangguan jiwa lainnya. Dalam hal terapi pada gangguan stress dan depresi dapat diberikan beberapa terapi diantaranya psikoterapi psikiatri, psikofarmaka, dan psikoterapi keagamaan (Sartini, 2021). Psikoterapi keagamaan memberikan psikoterapi dari sudut pandang keagamaan. Islam yang diajarkan oleh Rasulullah saw, bukan saja memberi petunjuk tentang perikehidupan dan tata cara ibadah kepada Allah swt secara khusus yang akan membawa keselamatan dunia dan akhirat, tetapi juga memberikan banyak petunjuk praktis yang dapat digunakan untuk menjaga keselamatan lahir dan batin, termasuk yang berkaitan dengan terapi atau pengobatan (Khaleda, 2018).

Pengobatan Nabi (Tibbun Nabawi)

adalah metode pengobatan yang dijelaskan oleh Nabi Muhammad saw kepada orang yang mengalami sakit tentang apa yang Rasulullah ketahui berdasarkan wahyu (Agus Hermanto & Yuhani'ah, 2021). Pengobatan Nabi diantaranya pengobatan dengan madu, dengan habbatussauda, pengobatan dengan susu dan kencing unta, bekam, serta ruqyah (Sartini, 2021). Hal ini dibuktikan oleh hasil pengisian kuesioner sebelum diberikan terapi bekam. menunjukkan bahwa tingkat depresi responden sebelum dilakukan terapi bekam berada pada kategori normal berjumlah 3 responden dan kategori depresi ringan 7 responden.

Adapun manfaat terapi bekam dalam hadits Rasulullah Saw :“kamu hendaklah berbekam pada tengah gomahduwah (punuk/ tengkuk pada punggung badan), niscaya akan dapat menyembuhkan 72 penyakit” (HR. Ibnu Majah (Sirotujani & Kusbaryanto, 2020)). Responden yang mengalami penurunan tingkat depresi merasakan tubuhnya kembali segar, pikiran tenang, dan tidurpun menjadi nyenyak.

Menurut *American Psychological Association*, dalam jangka waktu lama, trauma dapat menimbulkan reaksi berupa mood swings, flashback (memori kejadian yang buruk teringat secara jelas berulang kali). Orang yang tidak langsung

mengalami bencana alam juga dapat merasakan akibat psikologis dari bencana alam. Contohnya, seseorang yang memiliki keluarga yang tinggal di daerah yang terkena bencana alam dapat menyaksikan liputan-liputan berita terkait bencana alam tersebut dari televisi, ditambah dengan kurangnya informasi yang didapat terkait keluarganya sendiri. Situasi seperti ini juga dapat menimbulkan trauma (Neria, 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Tingkat depresi sebelum dilakukan terapi bekam dalam kategori normal sebanyak 30%, depresi ringan 70% setelah diberikan terapi bekam mengalami penurunan dalam kategori normal 30%, batas depresi 70%. Ada pengaruh terapi bekam terhadap tingkat depresi di desa pasir putih. Sehingga diharapkan peran perawat yang dapat dilakukan dari pengetahuan tentang terapi komplementer dalam keperawatan maternitas dan komunitas diantaranya sebagai konselor, pendidik kesehatan, peneliti, pemberi pelayanan langsung, koordinator dan sebagai advokat. Perawat dapat berperan dalam pemberi pelayanan langsung misalnya dalam praktik pelayanan kesehatan dengan melakukan terapi bekam dalam mengatasi depresi, karena pengobatan nonfarmakologi dinilai lebih efektif dan aman apabila digunakan dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Hermanto, M. H. I., & Yuhani'ah, R. (2021). *PENGELOLAAN SHADAQAH, ZAKAT DAN WAKAF*. Literasi Nusantara.
- Aris, W. (2016). *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY FOR DECREASING DEPRESSION ON PERSONS WITH LOSS OF VISION*. <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/download/349/293>
- Depkes, R. I. (2017). Profil kesehatan republik indonesia. *Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI*.

- Hariyanti, F. (2019). *Studi: Terapi Khusus Ibu dan Anak Terdampak Gempa Lombok Kurangi Stres*. <https://www.liputan6.com/health/read/4042329/studi-terapi-khusus-ibu-dan-anak-terdampak-gempa-lombok-kurangi-stres>
- Khaleda, S. Al. (2018). *TERAPI HIJÂMAH (BEKAM) MENURUT PENDEKATAN SEJARAH DAN SUNNAH*. https://www.mendeley.com/catalogue/cdd311df-3617-343b-b6ec-945f08ba2422/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.8&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7B367060ec-9eb8-4358-a572-33a4e48c2b7e%7D
- Khusniyati, N., Delvira, W., & Roni, Y. (2021). Efektifitas Terapi Bekam Basah terhadap Penurunan Ureum dan Kreatinin dalam Darah: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 691–698.
- Lakadimu, R. H. A., Arifin, I., & Fathurrahman, M. (2021). Metode Terapi Murrotal Al-Quran Dalam Penanganan Stres Studi Kasus Pada Mahasiswa PENS Teknologi Rekayasa Internet 2021. *Al Yasini: Jurnal Keislaman, Sosial, Hukum Dan Pendidikan*, 6(2), 301.
- Neria, Y. (2021). Addressing Immediate and Mid-Term Needs of Trauma Exposed Individuals: The Race to Prevent Chronic Psychopathology. *Psychiatry*, 84(4), 410–414.
- Pieter, H. Z. (2018). *Pengantar psikologi untuk kebidanan*. Kencana.
- Ramirez, M., & Peek-Asa, C. (2005). Epidemiology of traumatic injuries from earthquakes. *Epidemiologic Reviews*, 27(1), 47–55.
- Sartini, N. T. (2021). *DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI ISLAM DALAM MENGATASI KECEMASAN MENURUT DADANG HAWARI*. IAIN Bengkulu.
- Sirotujani, F., & Kusbaryanto, K. (2020). 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. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.453>