



TERAPI BEKAM SEBAGAI STIMULASI PENURUNAN STRESS PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN

Cut Ita Zahara^{1*}, Rahmia Dewi¹, Nur Afni Safarina¹
Annisa Arifatuwilma¹, Ade ira Ramadhani¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Kampus Utama Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara, 24355 - Indonesia

e-mail: cut.itazahara@unimal.ac.id

*Correspondence author

Abstrak

Program pengabdian masyarakat ini berbentuk psikoedukasi dan simulasi tentang terapi bekam yang bertujuan memberikan pengetahuan dan praktik tentang terapi bekam untuk pencegahan dan pengobatan stress serta untuk meminimalisir penyakit-penyakit lainnya. Hasil program menunjukkan bahwa santri memahami tujuan dan manfaat terapi bekam serta dapat merasakan manfaat positif dari praktik terapi bekam yaitu merasakan rileks serta berdampak baik bagi kesehatan jangka panjang.

Kata Kunci: terapi bekam, stimulasi penurunan stress, santri

Abstract

This community service program is in the form of psychoeducation and simulation about cupping therapy which aims to provide knowledge and practice about cupping therapy for the prevention and treatment of stress and to minimize other diseases. The results of the program show that students understand the purpose and benefits of cupping therapy and can feel the positive benefits of cupping therapy practice, namely feeling reflexive and having a good impact on long-term health.

Keywords: *cupping therapy, stress reduction stimulation, students*

1. PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2019 pondok pesantren adalah lembaga yang berbasis masyarakat yang didirikan oleh perseorangan, yayasan atau organisasi melalui pendidikan, dakwah Islam, keteladanan dan pemberdayaan masyarakat dalam kerangka Negara Kesatuan Republik Indonesia. Peserta didik yang menempuh Pendidikan dan mendalami ilmu agama Islam di Pesantren disebut dengan santri. Peserta didik di pondok pesantren mempunyai tuntutan yang lebih dibandingkan para pelajar di sekolah



pada umumnya. Sistem pendidikan pesantren mewajibkan santri untuk tinggal selama 24 jam di asrama (Pritaningrum & Hendriani, 2013).

Santri harus bisa membagi waktu untuk menjalani aktivitas di sekolah maupun di pondok pesantren dan beradaptasi dengan berbagai hal. Santri juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, berjarak dengan keluarga dan melakukan aktivitas secara mandiri. Santri yang tidak mampu beradaptasi di pondok pesantren akan merasa tertekan. Tekanan-tekanan yang dialami para santri akan menimbulkan stres. Stres atau gangguan jiwa tidak hanya dialami oleh kaum dewasa namun remaja. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental dengan gejala depresi mencapai 14 juta orang pada usia 15 tahun ke atas dan sekitar 15 sampai 20 persen merupakan remaja. Sarafino & Smith (Oktavia, 2019) menjelaskan stres merupakan suatu kondisi seseorang merasa tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan dari lingkungan mereka dan menyebabkan rasa tidak nyaman.

Sarafino dan Smith (2014) juga menyatakan bahwa ada empat aspek dari stres, yaitu: (1) Fisiologis, reaksi yang timbul karena adanya kondisi mengancam berupa tangan gemetar, badan kedinginan, kepala pusing, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, susah bernafas, lemas, kerongkongan kering, mual dan muntah-muntah. (2) Psikologis emosi, gejala psikologis yang dirasakan berupa cemas, mudah marah, gelisah, nervous, sedih, perasaan bersalah yang berlebihan bahkan depresi. (3) Psikologis kognitif, gangguan pada fungsi berpikir yang mengakibatkan lupa, sulit berkonsentrasi, problem solving tidak tepat, meras insecure dan sulit merancang masa depan. (4) Psikologis perilaku, masalah perilaku yang timbul karena stres akan mengakibatkan individu susah berinteraksi sosial, mengurung diri dikamar, bolos sekolah dan menunda pengerjaan tugas.

Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik secara keseluruhan dan menyebabkan psikosomatik seperti naiknya tekanan darah secara drastis. Stres juga dapat memicu penyakit lain seperti naik atau turunnya kadar gula darah dan penyakit kronis lain. Maka dari itu, stres sebaiknya dihindari agar gangguan kesehatan lain tidak menyerang (Halodoc, diakses 2021). World Health Organization (WHO) telah mengembangkan pengobatan tradisional sejak 30 tahun yang lalu dalam rangka melaksanakan kegiatan dengan slogan "kesehatan untuk semua". Hal ini berdasarkan akibat ketidakpuasan atas perawatan obat kimiawi dan perawatan modern dibidang kedokteran. Diketahui sebesar 80% individu mengalami kurangnya akses untuk mendapatkan perawatan kesehatan utama di beberapa negara terkait penyakit (Reza, 2012).



Di Indonesia sendiri, tidak sedikit masyarakat yang memilih pengobatan tradisional sebagai solusi penyembuhan penyakit. Salah satu pengobatan tradisional yang dilakukan di Indonesia merupakan bekam yang dikenal dengan pengobatan teknik cop. Pengobatan teknik bekam berasal dari Bahasa Inggris yakni cupping (Murtie, 2013). Dunia medis mengenal bekam dengan istilah "Oxidant Release Therapy", "oxidant drainage therapy" atau biasa disebut detoksifikasi. Bekam dilakukan dengan cara penyedotan menggunakan alat khusus yang sebelumnya sudah dilakukan pembedahan minor di titik-titik tertentu. Bekam mulai dijadikan pengobatan pada zaman pedagang kerajaan Islam India dan Timur Tengah masuk ke Indonesia. Beberapa tahun terakhir ini, pengobatan bekam mulai terdengar kembali dan semakin berkembang (Murtie, 2013).

Secara umum bekam dibagi menjadi dua macam, yaitu: bekam kering dan bekam basah. Pendekatan keduanya sama, yaitu menstimulasi kulit dengan meletakkan cop yang diberi tekanan negatif. Hal yang membedakan teknik bekam kering dan bekam basah adalah metode yang dilakukan pada proses pembekaman berlangsung. Metode bekam basah bisa dilakukan dengan metode CPC (cupping puncturing cupping) atau menggunakan metode PC (puncturing cupping). Bekam basah dilakukan dengan torehan kulit dan penarikan darah keluar. Sedangkan bekam kering dilakukan dengan metode pengekapan pada kulit yang intact (Mohammed, 2014). Menurut Widada (2011) bekam kering dapat menyembuhkan penyakit-penyakit ringan dan bekam basah dapat menyembuhkan penyakit-penyakit kronis dan degenerative seperti asam urat, kolesterol, kanker, gula darah, dan hipertensi. Hipertensi adalah kondisi yang menyebabkan individu mengalami kenaikan tekanan darah secara mendadak. Tekanan darah menjadi dasar untuk melihat seberapa kuat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Salah satu pemicu naik turunnya tekanan darah adalah kondisi emosi, termasuk tingkat stres.

Hasil penelitian Nurhikmah (2017) menyatakan bekam sangat bermanfaat sekali untuk membuang toksin atau racun yang ada dibawah kulit, terapi ini dapat membantu mempercepat penyembuhan segala macam penyakit, tidak terkecuali stres. Wadda (Nurhikmah, 2017) juga menyatakan 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. Maka dari itu, terapi bekam bisa digunakan untuk penyembuhan penyakit-penyakit akibat stres. Aktivitas santri yang cukup padat di pondok pesantren sangat memungkinkan terjadinya stress, baik stress secara emosional maupun



stress fisik. Terapi bekam merupakan salah satu stimulasi penurunan stres tersebut.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Pelaksanaan

Psikoedukasi dan Stimulasi Penurunan Stres melalui Terapi Bekam pada Santri Dayah Pondok Pesantren dilaksanakan di Pesantren Mataqu Ustman bin Affan pada Tanggal 29 oktober 2022 dimulai pada pukul 08.00 s/d selesai. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah pertama memberikan psikoedukasi seperti memberikan wawasan dan pengetahuan tentang pengertian stress, Pencetus Stress, Symptom Stres Langkah pengendalian/Management Stress, relaksasi dengan lantunan ayat suci Al-Quran dan kedua memberikan terapi bekam yaitu Terapi bekam basah, sebelum melakukan terapi para santri melakukan pengecekan darah dengan tensi darah, cek Kesehatan dan bekam lancar. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah menstimulasi stres agar menurun, meningkatkan pengetahuan tentang stress dan manfaat terapi bekam untuk kesehatan mental, dan mengurangi tekanan sosial dengan meningkatkan dukungan sosial serta menambah manfaat pada individu yang merasakan tekanan-tekanan sehingga berubah menjadi sebuah tantangan. Kegiatan ini diawali dengan pre-tes dan setelah beberapa minggu dievaluasi Kembali dengan post-tes.

2.2 Tahapan Pelaksanaan

Sebelum kegiatan pengabdian dengan tema “Terapi Bekam Sebagai Stimulus Penurunan Stres Pada Santri Pesantren Mataqu Ustman bin Affan” ini dilakukan, pihak program studi psikologi telah meminta izin kepada pihak Pimpinan Pondok Pesantren. Selain itu, tim dosen juga mempersiapkan kebutuhan seperti jadwal kegiatan disesuaikan dengan tempat dan peserta. Persiapan kegiatan psikoedukasi dan terapi bekam Sebagai Stimulus Penurunan Stres Pada Santri Mataqu Ustman bin Affan ini sudah direncanakan dari bulan januari 2022, sedangkan teknik operasional psikoedukasi dan terapi dilaksanakan pada tanggal 29 oktober 2022.

Adapun pelaksanaan kegiatan ini akan dilaksanakan oleh tim dosen program studi psikologi yang diketuai oleh Cut Ita Zahara, S. Psi., M. Psi dan di bantu oleh tim dosen serta mahasiswa dan Terapis Bekam Azzahra. Kegiatan psikoedukasi dan terapi Bekam dilakukan pada Tanggal 29 oktober 2022 dimulai pada pukul 08.00 s/d selesai Wib.

Kegiatan pengabdian difokuskan kepada santri yang ikut serta dalam terapi bekam yang berada pada Dayah Pondok Pesantren. Para santri akan diberikan psikoedukasi terkait pengelolaan stress dan terapi bekam yang dilakukan oleh team ahli. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi & terapi bekam diharapkan mampu menjadi stimulasi menurunkan stres pada santri sehingga berdampak positif bagi kesehatan mental dan menyembuhkan penyakit fisik maupun psikologis pada santri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pelaksanaan Kegiatan dan Hasilnya

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan oleh tim dosen Program Studi Psikologi yang diketua oleh Cut Ita Zahara, S.Psi., M.Psi dan dibantu oleh tim dosen Rahmia Dewi, S.Psi., M.Psi dan Nur Afni Safarina, S.Psi., M.Psi serta didampingi oleh mahasiswa. Kegiatan ini berkolaborasi dengan Praktek Bekam Azzahara. Kegiatan psikoedukasi dan Terapi Bekam ini dilakukan pada Tanggal 29 oktober 2022 dimulai pada pukul 08.00 s/d selesai.



Gambar 1
Kegiatan psikoedukasi santriwati



Gambar 2
Kegiatan psikoedukasi santriwan



Gambar 3
Pre-test



Gambar 4
Pemeriksaan Kesehatan sebelum praktik bekam



Gambar 5
Simulasi praktik bekam



Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh pimpinan pesantren Ustad Azhar Ibrahim, SQ., M.Pd Mataqu Ustman bin Affan beserta ustadz Mansurdin selaku ketua tingkat ulya, Ustad dan ustazah pengasuh, santriwan dan santriwati. Pengabdian dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi. Psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan atau masalah dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan (Walsh, 2010).

Sesuai pernyataan Griffith, 2006 (dalam Walsh, 2010) intervensi yang dikenal sebagai psikoedukasi bisa dilaksanakan. Psikoedukasi dapat dilaksanakan pada semua kalangan untuk membantu pengembangan sumber dukungan sosial dalam menangani tantangan serta pengembangan keterampilan coping guna menangani tantangan tersebut. Psikoedukasi dapat dilaksanakan bahkan tanpa adanya pelatihan formal oleh psikolog dan/atau ilmuwan psikologi yang mengetahui banyak pendekatan psikoedukasi serta isu-isu yang lazim dalam suatu komunitas atau masyarakat (Himpsti, 2010).

3.2 Pengaruh dan dampak Kegiatan

Kegiatan pengabdian mendapatkan sambutan antusias dari santri dan tim pengabdian diberikan dukungan penuh dalam proses pelaksanaannya. Sehingga kedepan masih bisa menjalankan hubungan yang baik. Terapi bekam yang dilakukan bermanfaat mengurangi tekanan stress yang dimiliki santri sehingga menstimulasi stress untuk turun. Dengan adanya psikoedukasi yang dilakukan dalam pengabdian juga meningkatkan pengetahuan santri mengenai stress dan gejalanya dan Teknik mengelola stress. Hal tersebut baik untuk kesehatan mental dan fisik santri.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan bentuk psikoedukasi dengan tema “Terapi Bekam Sebagai Stimulasi Penurunan Stress Pada Santri Dipondok Pesantren” yang dilaksanakan di Pesantren Mataqu Ustman Bin Affan. Kegiatan ini terlaksana dengan baik sesuai dengan perencanaan awal. Program kegiatan pengabdian dilakukan dengan beberapa metode pada sesi yang pertama pemberian pretest, kemudian penyampaian materi ceramah tentang pengertian stress, sumber stress, ciri-ciri stress, faktor-faktor yang mempengaruhi stress,



pengelolaan stress, teknik relaksasi dengan ayat-ayat suci Al-qur'an kemudian dilanjutkan dengan diskusi berupa tanya jawab. Pada sesi terakhir dilaksanakan simulasi paraktik terapi bekam kepada beberapa santriwan dan santriwati.

Tim pengabdian disambut dengan baik oleh santri dengan menunjukkan respon yang aktif pada pelaksanaan pengabdian. Kegiatan pengabdian juga memberikan pemahaman mengenai stress yang meliputi cara mengenali stress, symptom stress, & management stress. Hasil yang didapatkan yaitu meningkatnya pengetahuan terkait stress, santri mulai memahami apa yang terjadi pada dirinya dan mengetahui Teknik mengelola stress/ management Stres. Selain itu, santri juga merasa pikiran, tubuh menjadi ringan setelah diberikan terapi bekam untuk menstimulus stress agar turun.

Selain kegiatan ini terbukti mampu membuat santri lebih rileks setelah diberikan terapi, terapi bekam yang dilakukan bermanfaat mengurangi tekanan stress yang dimiliki santri karena membantu tubuh menjadi rileks dan menyeimbangkan kinerja hormon. Hal ini mampu mengurangi ketegangan pada otot leher, bahu, punggung dan pinggang para santri.

REFERENCES

- Chaplin. (2011). Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Data Riset Kesehatan Dasar. (2013).
- Himpsti. (2010). Kode Etik Psikologi Indonesia: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia
- HALODOC. Diakses pada 2021. Stres Bisa Bikin Hipertensi, Benarkah?
- Maghfiroh, N. H. (2015). Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi dalam Menurunkan Tingkat Stres. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 11(1). <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/INSIGHT/article/viewFile/307/215>
- El Sayed, S. M., Abou-Taleb, A., Mahmoud, H. S., Baghdadi, H., Maria, R. A., Ahmed, N. S., & Nabo, M. M. H. (2014). Percutaneous excretion of iron and ferritin (through Al-hijamah) as a novel treatment for iron overload in beta-thalassemia major, hemochromatosis and sideroblastic anemia. *Medical hypotheses*, 83(2), 238-246. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306987714001509>
- Murtie, Afien.(2013). Kupas Tuntas Pengobatan Tradisional. Trans Idea Publishing: Jogjakarta.



- Nurhikmah. (2017). Effectiveness Of Bekam/Hijamah Therapy In Reduce Cephalgia. journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing Vol. 1 No. 1. <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/4>
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 142-149). <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3416>
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 02(03), 134–143. <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jpks417dbf33fb2full.pdf>
- Mahdavi, M. R. V., Ghazanfari, T., Aghajani, M., Danyali, F., & Naseri, M. (2012). Evaluation of the effects of traditional cupping on the biochemical, hematological and immunological factors of human venous blood. A compendium of essays on alternative therapy Croatia: InTech, 6, 67-88. <http://dr-naseri.com/oldsite/images/stories/venous.pdf>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2019 Tentang Pesantren
- Widada, W. (2011). *Terapi Bekam sebagai solusi cerdas mengatasi radikal bebas akibat rokok*. Bandung: Lubuk Agung.
- Walsh, Joseph. 2010. *Psycheducation In Mental Heart*: Lyceum Books, Inc.