

## PAPER NAME

**TERAPI BEKAM SOLUSI CERDAS.docx**

---

## WORD COUNT

**2110 Words**

## CHARACTER COUNT

**13238 Characters**

## PAGE COUNT

**9 Pages**

## FILE SIZE

**327.4KB**

## SUBMISSION DATE

**Dec 19, 2023 9:07 AM GMT+7**

## REPORT DATE

**Dec 19, 2023 9:07 AM GMT+7**

---

**● 19% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 15% Internet database
- 1% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 8% Submitted Works database

**● Excluded from Similarity Report**

- Bibliographic material
- Quoted material
- Cited material
- Small Matches (Less than 10 words)

# 9 TERAPI BEKAM, SOLUSI CERDAS MENGATASI RADIKAL BEBAS AKIBAT ROKOK

Wahyudi Widada, SKp., MKed.

## 1. Pengertian Bekam

2 Bekam merupakan metode pengobatan dengan cara mengeluarkan sampah metabolisme dari dalam tubuh melalui permukaan kulit. Sampah metabolisme adalah sel darah yang rusak atau tua sehingga tidak berfungsi lagi atau mengandung sisa metabolisme kemudian mengakibatkan gangguan sirkulasi darah organ. Kondisi ini menyebabkan kualitas kesehatan kita terganggunya. Darah rusak, darah kotor, 2 sampah metabolisme atau darah statis yang menyebabkan peredaran darah terganggu, selanjutnya kita sebut sebagai *Causative Pathological Substances* (CPS), mengacu pada penelitian El-Sayed, *et al.*, (2013).

10 Bekam merupakan teknik pengobatan yang sudah ada sejak 2000an tahun sebelum masehi. Tulisan tentang bekam yang paling kuno tercatat di Eiber Papyrus, salah satu buku kedokteran paling tua yang ditulis 1550 tahun SM. Hipokrates (400 SM) menggunakan bekam untuk mengobati penyakit dalam (Mahdavi, *et al.*, 2012). Jadi Hipokrates -bapak kedokteran- sudah mengenal bekam bahkan menggunakannya dalam praktik pengobatan. Sebagai pengobatan kuno bekam sudah menyebar di berbagai negara. Lamanya bekam digunakan masyarakat dari berbagai bangsa hingga sekarang merupakan bukti tak terbantahkan bahwa **bekam aman dan efektif** untuk pengobatan. 1 Di Indonesia masyarakat mengenal bekam seiring perkembangan agama Islam. Terapi bekam sampai sekarang berkembang terutama di lingkungan masyarakat muslim. Hal tersebut tidak terlepas dari 1 hadist shahih yang menceritakan bahwa Nabi Muhammad *shallallahu alaihi wassalam* diperintah malaikat agar mengajak umatnya berbekam (Umar, 2012).

2 Pada dasarnya terapi bekam **bukan** terapi komplementer, bukan terapi tradisional apalagi terapi alternatif. Terapi bekam lebih tepat digolongkan khusus yaitu pengobatan Thibbun Nabawi (*Islamic Medicine*) yakni terapi yang merujuk pada Al-Quran dan Sunah Nabi Muhammad *shallallahu alaihi wassalam*.

3 Kulit manusia terdiri dari epidermis dan dermis. Epidermis (kulit ari) adalah lapisan terluar yang tersusun atas sel-sel yang tidak mengandung pembuluh darah. Ketebalan epidermis mulai dari 0,07-0,12 mm. Pembentuk utama epidermis adalah

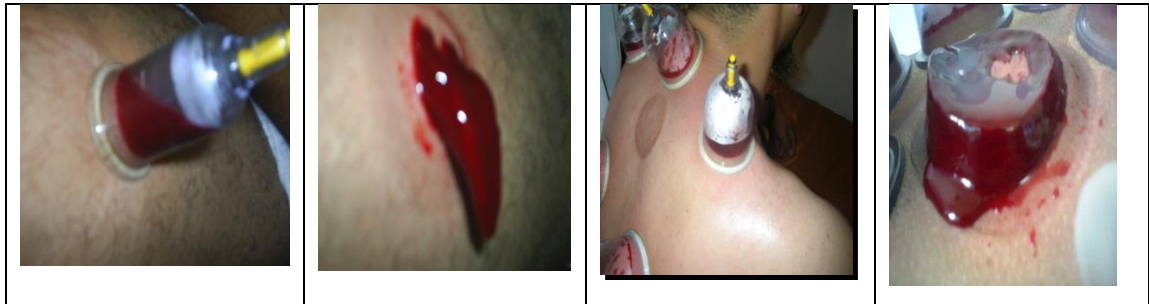
sel keratin, sel melanin dan sel Langerhans. Ketiga sel ini juga memiliki fungsi sistem pertahanan tubuh (Bratajaya, 2003). Sel keratin juga merangsang produksi  $\beta$ -endorfin (Zanello, *et al.*, 1999) sehingga setiap perlakuan pada kulit misalnya bekam, akupunktur, masase dan kerokan menimbulkan perasaan nyaman dan menurunkan sensasi nyeri.

## 2. Manfaat Bekam

Penelitian Syaikh (2008) melaporkan bahwa bekam ternyata hanya mengambil bagian darah yang rusak saja yaitu sel-sel darah yang abnormal (CPS). Sel darah yang masih sehat tetap didalam tubuh. Artinya tidak seperti donor darah yang harus menunggu 3 bulan, bekam boleh dilakukan berulang dalam waktu dekat. CPS terbentuk akibat pola makan yang tidak sehat sehingga terjadi kelebihan nutrisi dan sampah metabolisme. Kelebihan nutrisi dan sampah metabolisme ini menyebabkan masalah kesehatan. Apalagi terpapar radikal bebas seperti nikotin, borak, formalin, vetsin, pewarna atau zat kimia lainnya. Terapi bekam bertujuan mengeluarkan sampah metabolisme ini sehingga tercipta kondisi yang fisiologis dan seimbang. Karena bekam dapat memperbaiki sirkulasi darah maka sangat baik sebagai tindakan promotif-preventif. Manfaat lain bekam juga meningkatkan sistem imun (Widada, 2011) sehingga sangat tepat digunakan sebagai tindakan kuratif dan rehabilitatif.

## 3. Prinsip Kerja Bekam

Ketika tekanan vakum yang pertama diterapkan pada permukaan kulit (vakumisasi) maka tekanan negatif didalam kop menyebabkan kulit terangkat ke dalam kop. Tarikan ini sebagai stresor pemicu sel kulit memproduksi histamin dan nitric oxida yang bersifat melebarkan pori kapiler. Melebarnya pori kapiler sel didalam kop menyebabkan CPS (sampah metabolisme, darah kotor, radikal bebas) yang ada didalam pembuluh darah dan sekitarnya, akan tersedot ke permukaan kulit. Kulit berwarna kemerahan, merah tua, bahkan kehitaman. Ruang antarsel kulit yang dilakukan vakumisasi sekarang berisi CPS. Mereka tidak bisa keluar dari kulit karena kulit masih utuh, butuh perlukaan untuk membuka lapisan kulit. Setelah perlukaan sangat tipis dan dilanjut dengan penyedotan kedua maka keluarlah darah bekam. Darah bekam ini unik: warnanya khas, kecepatannya bekuannya serta tidak berbau. Darah bekam tidak mengurangi darah sikulasi.



Gambar Gumpalan Darah Bekam

#### 4. Tinjauan Hadist

<sup>8</sup> Bekam merupakan sunah Nabi Muhammad *shallallahu alaihi wassalam* tetapi banyak umat muslim yang belum mengetahuinya. Beberapa hadis shahih yang mendukung adalah :

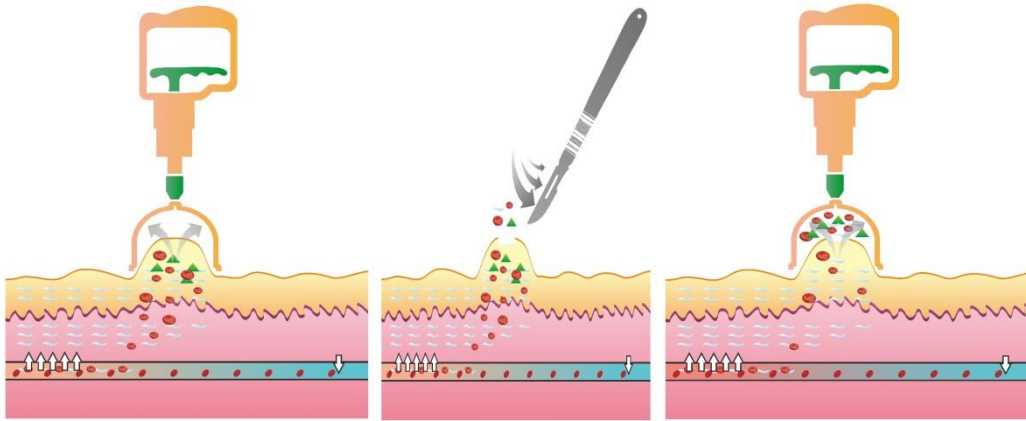
- a. Nabi Muhammad *shallallahu alaihi wassalam* bersabda : “Sebaik-baik pengobatan yang kalian lakukan adalah hijamah” (Muttafaqun ‘alaih).
- b. Nabi Muhammad *shallallahu alaihi wassalam* bersabda : “Kesembuhan itu terdapat pada tiga hal yaitu minum madu, sayatan bekam, dan kay api, tetapi aku melarang umatku melakukan kay” (HR. Bukhari).

#### 5. Teknis pelaksanaan bekam

a. Vakumisasi. Kekuatan pompa bekam -200 mmHg menyebabkan <sup>3</sup> pori kapiler melebar sehingga sangat membantu meningkatkan **filtrasi kapiler**. Selanjutnya terjadi sedotan paksa dari pembuluh darah ke permukaan kulit melalui pori kapiler.

b. Skarifikasi. Setelah kop dilepas, kulit akan menjadi sedikit tebal dan keras (karena berisi CPS), kemudian permukaan kulit dilukai dengan torehan yang sangat tipis (0,05 mm) untuk membuka lapisan kulit agar CPS bisa keluar. Perlukaan sayatan atau tusukan jarum hanya sampai epidermis saja. Tidak berdarah karena hanya sampai stratum basale. Epidermis tidak memiliki pembuluh darah.

c. Penyedotan. Penyedotan ini untuk mengeluarkan darah yang rusak atau CPS yang bercampur darah sehingga bentuk fisiknya seperti darah (*likeblood*). Darah ini berasal dari kapiler yang melebar sampai stratum basale, akibat vakumisasi



Gambar : Proses pembekaman : a. vakumisasi, b. skarifikasi dan c. penyedotan

## 6. Deformabilitas eritrosit

Deformabilitas eritrosit adalah kemampuan sel darah merah untuk merubah bentuk dan kembali ke bentuk semula tanpa mengalami perubahan fungsi maupun bentuk (Ontoseno, 2004). Perokok yang merokok 2 pak sehari ternyata mengalami kerusakan sel darah merah hingga 15%. Pada pembekaman 9 titik sunah di punggung kemudian dilakukan pemeriksaan darah 2 minggu kemudian ternyata terjadi peningkatan produksi sel darah merah hingga 14%. Artinya ada regenerasi sel darah merah (Widada, 2010).

## 7. Penelitian tentang Bekam

Penelitian tentang terapi bekam dalam dua dekade ini mengalami peningkatan antara lain: Bekam dapat meningkatkan sel imun dan membantu melancarkan sirkulasi darah ke area tubuh yang membutuhkan pengobatan (Ullah, Younis & Wali, 2007). Konsentrasi kolesterol LDL, HDL dan TG dalam darah bekam secara signifikan lebih tinggi dibanding darah vena (Meyyer, 2002). Terapi bekam basah dapat menurunkan kadar kolesterol total, LDL serta menaikkan HDL dan mempunyai efek pencegahan terhadap terjadinya aterosklerosis (Madjid, 2009). Terdapat perbedaan signifikan antara kadar kolesterol total sebelum dan sesudah perlakuan bekam basah (Widodo, 2013). Penelitian tentang terapi bekam di Iran, didapat hasil signifikan pada kadar kolesterol total, HDL, LDL (Ranaei-siadat, *et al.*, 2004). Terapi bekam mereduksi kolesterol LDL pada laki-laki dan mempunyai efek pencegahan terhadap terjadinya aterosklerosis (Naisari, *et al.*, 2007). Pengaruh Bekam terhadap peningkatan imunitas makrofag (Widada, 2010). Bekam sebagai

terapi hipertensi non farmakologis, (Widada, 2012). Penurunan Nyeri Cephalgia, (Yugi dan Widada, 2012). Penurunan nyeri pada pasien hiperuric, (Yoga dan Widada, 2011). Penurunan suhu pada pasien hipertermia, (Gemaryan dan Widada, 2012). Bekam memperbaiki daya akomodasi pada pasien mata minus, (Nikmah dan Widada, 2013). Bekam menurunkan risiko penyakit jantung koroner (Samiasih, 2013). Bekam meningkatkan mediator vasodilatasi pasien migren (Samiasih, 2014). Bekam mencegah aterosklerosis pada akseptor KB Suntik (Samiasih, 2015), dll.

Catatan tambahan tentang Bekam

#### BEKAM SUNAH

1. Bagaimana mekanisme kerja bekam?

Ada beberapa mekanisme kerja bekam yang diduga mendasari kemampuan terapiutik. Bisa jadi tunggal atau sinergi dari beberapa jalur, diantaranya:

- a. Pembersihan sampah metabolisme (teori Thaybah)
- b. Meningkatkan imunitas
- c. Modulasi sel radang
- d. Keseimbangan
- e. Memperbaiki mikrosirkulasi

2. Bekam tidak mengurangi HB

Ada riset bekam yang menunjukkan bahwa pembekaman yang dilakukan secara benar, tidak mengurangi haemoglobin didalam darah. Kalau riset ini valid maka kita tidak perlu khawatir jumlah sel darah kita berkurang.

*The Effect of Wet Cupping on Blood Haemoglobin Level, Mourad and Al-Jaouni, Altern Integr Med 2016, 5:2*

3. Bekam menormalkan tekanan darah pada klien hipertensi.

Secara empiris dan didukung beberapa riset memang terbukti bekam sangat efektif menormalkan tekanan darah. Menormalkan, kondisional bergantung tingginya tekanan darah personal. Turun 15mmHg tentu sangat bermakna bagi klien hipertensi.

4. Bekam tidak menyebabkan presyock

Sebelum dan sesudah pembekaman perlu diperiksa tekanannya. Pada klien hipotensi (tensi rendah), sebaiknya waspada timbulnya gejala presyock, yaitu pusing, mual, muntah. Pembekaman distop dulu, tidurkan klien dengan

posisi kaki lebih tinggi. Tetapi bila pada awal pembekaman kondisinya normotensi kemudian tiba-tiba muncul gejala tekanan darah drop, pucat, kebelet ke toilet, pusing, ini bukan hal yang wajar. Klien dilanjutkan ke SOP ruqyah pendek.

5. Bekam tidak mengurangi darah sirkulasi

Ya, karena darah yang keluar pada saat pembekaman adalah sampah metabolisme dan reabsorpsi kapiler akibat sedotan pompa negatif. Darah bekam bentuknya unik, warnanya gelap dan tidak berbau. Ini bukti darah bekam bukan darah sirkulasi.

6. Bekam pada ibu hamil

Pada dasarnya bekam sangat baik pada ibu hamil. Bekam bisa menjadi terapi komplementer pada kasus pre-eklamsi, kaki bengkak, nyeri pada kaki dan pinggang. Kami sarankan tidak melakukan pembekaman di titik al-kahil (punuk), al-warik (pinggang) dan perut karena dikawatirkan dapat menyebabkan asfiksia.

7. Bekam pada diabetes

Pembekaman pada klien diabetes harus ekstra hati-hati. Pembekaman pada penderita diabetes sangat baik hasilnya hanya saja harus dilakukan oleh terapis yang sudah berpengalaman. Intinya bekam menstimulasi kerja kelenjar pankreas dan memperbaiki mikrosirkulasi perifer. Pembekaman juga menstimulasi produksi NO (nitric oxide).

8. Bekam pada asam urat

Tidak diragukan lagi bekam sangat efektif menurunkan kadar asam urat dalam darah. Penelitian Yoga dan Widada (2012) melaporkan kadar asam urat di vena lebih rendah dibanding di dalam darah bekam.

9. Bekam pada kolesterol

Sudah banyak hasil riset yang melaporkan bahwa bekam sangat efektif menurunkan kolesterol dalam darah. Bahkan bekam menurunkan kadar Apolipoprotein B. Kalau riset ini benar berarti bekam menurunkan risiko terjadinya atherosklerosis dan penyakit jantung koroner.

10. Bekam pada obesitas

Bekam kurang efektif menurunkan berat badan bila tidak dibarengi dengan kemauan yang kuat untuk diet dan olahraga. Klien cukup makan nasi sekali

sehari dan jalan cepat 4km/hari. Konsumsi minyak zaitun dilaporkan sangat efektif menurunkan lemak di perut.

#### 11. Penggunaan alkohol tidak efektif

Perlu diperhatikan bahwa alkohol tidak cukup bermanfaat sebagai pembunuh kuman/disinfektan. Kop bekam dan ujung pen bekam harus didisinfeksi tingkat tinggi dengan menggunakan clorin.

#### 12. Bekam sayat bekam jarum

Pada dasarnya sayatan lebih efektif mengeluarkan sampah metabolisme. Tetapi bila klien takut pada sayatan maka jarum lebih familiar. Intinya adalah membuka permukaan kulit sehingga sampah metabolisme bisa ditarik keluar.

#### 13. Etika kepada pasien, etika profesi

Harus ada adab sopan santun kepada klien. Cara berkomunikasi, menyampaikan informasi dan tidak menjanjikan kesembuhan. Praktisi bekam harus belajar berkomunikasi yang baik dan efektif. Tidak boleh menceritakan sakitnya klien. Tidak boleh mempublikasi foto klien tanpa izin. Percakapan dengan klien cukup sebatas tentang edukasi spiritual saja.

#### 14. Edukasi spiritual

Berobat adalah doa. Harus ada kesabaran dalam ikhtiyar berdoa. Doa tidak selalu dikabulkan saat itu. Begitu juga dengan pengobatan. Praktisi harus menanyakan pada klien bagaimana akidahnya, ibadahnya dan muamalahnya. Bekam adalah dakwah. Thibbun Nabawi tidak menjanjikan kesembuhan karena kesembuhan itu wewenang Allah.

#### 15. Bahaya penularan

Bekam dapat menyembuhkan segala penyakit, bi-idznillah. Tetapi bekam juga berpotensi menularkan banyak penyakit. Untuk menjaga amanah dan tanggung jawab maka terapis harus menggunakan alat pelindung diri. Alat bekam harus disucihamakan (disinfektan tingkat tinggi)

#### 16. Darah banyak darah sedikit

Pada dasarnya darah yang keluar normal adalah sedang-sedang saja. Sedikit dan banyak ada artinya. Darah bekam banyak belum tentu baik. Bisa jadi karena perlukaan terlalu dalam. Darah sedikit belum tentu baik karena bisa jadi kliennya sedang dehidrasi, ketakutan atau menderita penyakit tertentu yang menyebabkan darah bekam hanya sedikit, misalnya diabetes kronis dan gagal ginjal akut.



#### 17. Bekam ruqyah

Pada dasarnya terapis bekam harus dapat meruqyah. Kenapa? Karena diantara penyebab sakit adalah gangguan makhluk ghaib dari bangsa jinn. Bekam bertujuan membersihkan jasmani dan rohani dari "kotoran". "Kotoran" itu bisa kuman penyakit, sampah metabolisme dan bisa juga jinn dan sihir.

#### 18. Kasa steril lebih aman

Kalau ada luka maka berarti ada pintu masuknya kuman. Harus ada perhatian yang serius. Karena itu kasa steril lebih menjaga dari terkontaminasi infeksi kuman. Usahakan menggunakan kasa steril saat membersihkan darah di area luka.

#### 19. Prospektif bekam

Bekam sudah berumur 3-4 ribu tahun. Sudah teruji oleh zaman. Saat ini perkembangan bekam, pengobatan Islam, thibbun nabbawi sangat pesat. Tidak hanya orang awam tetapi juga kalangan akademisi bahkan dokter di rumah sakit juga merekomendasikan terapi bekam.

#### 20. Menentukan titik bekam

Hendaknya menentukan titik bekam itu mengacu pada contoh dari Nabi. Lalu titik secara anatomi keluhan. Apapun sakitnya, utamakan titik bekam Nabi dulu baru titik keluhan.

#### 21. Bekam menurunkan nyeri

Secara empiris sudah nyata jelas bahwa bekam menimbulkan rasa nyaman dan mengurangi nyeri. Banyak riset bekam tentang manfaat bekam menurunkan nyeri. Ada dua disertasi yang membuktikan bekam efektif menurunkan nyeri.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abbas AK, Lichtman A, and Pober JS. 1994. Cellular and Molecular Immunology. Second ed. Philadelphia: WB Saunders Co.
- El-Shayed, et al., 2013. Therapeutics Benefits of AlHijamah in Light of Modern Medicine and Prophetic Medicine. American Journal of Medical and Biological Research, 2014, vol 2 No 2 45-71
- Fatahillah, A. 2007. Keampuhan Bekam, Cetakan ke-III, Jakarta: Qultum Media.
- Kumar V, Cotran RS, Robbins SL. 2007. Buku Ajar Patology Robbins. Alih Bahasa : Brahm U Pendit. Ed. 7. Jakarta : EGC.

- Majid, B. 2009. Mujarab ! Teknik Penyembuhan Penyakit dengan Bekam, Berbasis Wahyu Bersendi Fakta Ilmiah, Yogyakarta : Mutiara Medika.
- Qoyyim, I.1994. Sistem Kedokteran Nabi, Kesehatan dan Pengobatan Menurut Petunjuk Nabi Muhammad SAW, Semarang : Dimas
- Umar, WA. 2008. Sembuh dengan Satu Titik. Solo : Al Qowam.
- Widada, W. 2011. Terapi Bekam sebagai Solusi Cerdas Mengatasi Radikal Bebas Akibat Rokok, Bandung : Lubuk Agung.

● **19% Overall Similarity**

Top sources found in the following databases:

- 15% Internet database
- Crossref database
- 8% Submitted Works database
- 1% Publications database
- Crossref Posted Content database

TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	<b>jurnal.ukh.ac.id</b> Internet	5%
2	<b>elibrary.almaata.ac.id</b> Internet	4%
3	<b>UIN Syarif Hidayatullah Jakarta on 2019-06-17</b> Submitted works	3%
4	<b>repository.unair.ac.id</b> Internet	3%
5	<b>Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2023-09-15</b> Submitted works	2%
6	<b>download.garuda.ristekdikti.go.id</b> Internet	<1%
7	<b>rumahsehatsurabaya.blogspot.com</b> Internet	<1%
8	<b>psikologisniferdetector.blogspot.com</b> Internet	<1%

9

**cahayabekam.blogspot.com**

Internet

&lt;1%

10

**eprints.umbjm.ac.id**

Internet

&lt;1%