

BAB 1

PEMBAHASAN

1.1 LATAR BELAKANG

Remaja merupakan periode perkembangan individu yang mengalami perubahan masa kanak-kanak hingga menuju masa dewasa, biasanya antara 13-20 tahun. Salah satu tanda keremajaan secara biologis yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi (Vitrianingsing, 2019)..

Menstruasi atau haid atau datang bulan adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini penting dalam hal reproduksi. Pada manusia, hal ini biasanya terjadi setiap bulan antara usia remaja sampai menopause. (Istiqomah ,2021), menstruasi dapat menimbulkan beberapa gejala salah satunya yaitu nyeri yang disebut juga dengan *dismenore*.

Dismenore adalah kram pada waktu haid atau gejala yang paling sering dan sangat mengganggu aktivitas wanita, bahkan setiap kali mengharuskan penderita beristirahat meninggalkan aktifitas selama berjam-jam atau beberapa hari (Putri, Dhea Regita Sastika ,2020).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) umur remaja berkisar antara 13 hingga 20 tahun. Kejadian nyeri menstruasi di dunia ini masih terbilang cukup besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi di Indonesia sendiri mencapai 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Astin Nur Hanifah & Syahda Febby Kuswantri, 2020), sementara prevalensi di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami nyeri

menstruasi dan datang ke pelayanan kesehatan sebesar 11.565 jiwa (1,31%) (Sinta Ayu Setiawan & Linda Lestari,2020). Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti pada hari jumat, tanggal 29 Oktober 2021 di VLP rumah bekam dan herbal dalam satu bulan terakhir dari tanggal 29 september sampai tanggal 29 oktober. Dari data di VLP rumah bekam dan herbal Banyuwangi, diperoleh yang melakukan bekam dengan dismenore kurang lebih 20 orang.

Berdasarkan studi pada pasien yang berkunjung di *Van Laros Platform* (VLP) Bekam dan Herbal Banyuwangi mengalami nyeri disminore menjelang haid ataupun setelah haid. Nyeri saat haid merupakan keluhan ginekologi yang paling umum dan banyak dialami oleh wanita. Rasa nyeri saat haid tidak diketahui secara pasti kaitanya dengan penyebabnya. Namun beberapa faktor dapat mempengaruhi yaitu ketidakseimbangan hormon dan faktor psikologis. Rasa nyeri merupakan gangguan primer maupun sekunder dari berbagai jenis penyakit. Disminore primer nyeri haid yang tidak didasari koondisi patologis disebabkan adanya patologis di rongga panggul, sedangkan disminore sekunder nyeri haid yang di dasari dengan kondisi patologis seperti ditemukanya endometriosis atau kista ovarium terjadi peningkatan prostagladin yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada meometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut. Nyeri tersebut terjadi adanya kontraksi yang kuat dan lama pa dinding rahim, hormon prostaglandin yang tinggi dan pelebaran dinding rahim saat mengeluarkan darah haid sehingga terjadi nyeri saat haid (TA Larasati, Faridah Alat, 2018).

Salah satu tatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat dikembangkan mencegah nyeri dismenore adalah penggunaan terapi bekam. Terapi bekam adalah tingkat pengeluaran *Causative Pathological Substances* (CPS) atau substansi patologis penyebab penyakit. Terapi bekam sudah menjadi bagian dari pola pengobatan dan pencegahan penyakit yang digunakan oleh masyarakat. (Rosyanti, Hadju, et al., 2018; Rosyanti, Hadi, et al., 2018; Rosyanti et al., 2019)

Derek (2016) mengungkapkan bahwa penyebab terjadinya rasa sakit belum diketahui hingga sekarang, tetapi teori yang masuk akal ialah kekejangan pada otot rahim yang disebabkan aliran darah tidak lancar. Umumnya terjadi pada siklus haid yang tidak disertai pengeluaran sel telur (disebut siklus anovulatory), terutama bila darah haid membeku di dalam rahim. Jadi, rasa sakit terjadi ketika beku itu di dorong keluar rahim. Maka dari itu timbulnya nyeri yang sangat mengganggu seseorang melakukan aktivitas membuat proses penanganan penderita dismenore difokuskan pada cara mengontrol rasa nyeri, mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan fungsi dan kualitas hidup. Bentuk dismenore yang dialami oleh remaja kekakuan atau kejang dibagian bawah perut. Rasanya sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, kenaikan berat badan perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, tegang dan lesu. Gejala ini datang sehari sebelum haid dan berlangsung 2 hari sampai berakhirnya masa haid.

untuk mengurangi rasa sakit saat menstruasi beberapa cara pengobatan dapat dilakukan, cara tersebut antara lain obat-obatan, relaksasi,

hipnoterapi, dan beberapa alternatif pengobatan. Salah satu pengobatan non farmakoterapi yang bisa dilakukan adalah dengan terapi bekam. Bekam diperkirakan bisa menyembuhkan nyeri haid. Manfaat terapi bekam belum banyak diteliti di Indonesia. Namun berdasarkan pengalaman praktisi bekam sudah banyak penyakit bisa ditangani, salah satu diantaranya adalah *dismenore* (Masjid, Busyori, 2019).

Terapi bekam merupakan metode penyembuhan dengan pengeluaran zat toksik yang tidak teresekresikan oleh tubuh melalui permukaan kulit dengan cara melukai kulit dengan jarum dilanjutkan dengan penghisapan menggunakan piranti kop (cup) yang divakumkan. Terapi bekam pada awalnya berkembang di daratan Cina seiring dengan perkembangan terapi akupunktur. Saat ini bekam telah dikenal luas oleh masyarakat di benua ke Asia termasuk Indonesia bahkan hingga daratan Eropa dan Amerika. Masyarakat Cina menyebut bekam dengan istilah *ba guan* atau *Gua-Sha* (Yasin, 2016) jika dibandingkan dengan pengobatan media yang lebih modern. Padahal metode terapi ini telah diajarkan dan dipraktikkan dalam pengobatan baik secara formal maupun nonformal di Eropa maupun di Amerika.

Terdapat dua jenis terapi bekam yaitu bekam kering dan bekam basah. Bekam kering merupakan bekam yang tidak diikuti dengan pengeluaran darah. Bekam kering cocok untuk orang yang tidak tahan suntikan jarum, sayatan pisau dan takut melihat darah. Kulit yang di bekam akan tampak memar selama 1-2 minggu. Bekam ini hanya satu atau dua kali sedotan dan dibiarkan selama 5-10 menit. Bekam basah diawali dengan

bekam kering, kemudian permukaan kulit disayat menggunakan lanset (jarum tajam), kemudian di sekitarnya disedot untuk mengeluarkan sisa-sisa toksik dari tubuh atau badan (Sugio,2019). Sisa toksik yang berlebihan akan menimbulkan keluhan penyakit salah satunya nyeri dismenore.

Upaya untuk mengurangi nyeri dismenore dengan terapi nonfarmakologis yang berfokus pada terapi komplementer dengan menggunakan terapinya masih tradisional masuk kedalam pengobatan moderen yaitu penggunaan terapi bekam. Untuk mengembalikan kejayaan islam dengan melakukan banyak penelitian di bidang ilmu pengetahuan. Dan ini sangatlah mendukung untuk dilakukan penelitian pada pasien yang berkunjung di *Van Laros Platform* (VLP) bekam dan herbal, dimana menarik peneliti untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi alhijamah (bekam) terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja yang berkunjung di *Van Laros Platform* (VLP) bekam dan herbal Banyuwangi Tahun 2022

1.2. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh terapi alhijamah (bekam) terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja yang berkunjung di *Van Laros Platform* (VLP) bekam dan herbal Banyuwangi tahun 2022?

1.3. Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum :

Untuk mengetahui pengaruh terapi alhijamah (bekam) terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja yang berkunjung di *Van Laros Platform* (VLP) bekam dan herbal Banyuwangi tahun 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Teridentifikasi tingkat nyeri dismenore sebelum dilakukan terapi alhijamah (bekam) di *Van Laros Platform* (VLP) bekam dan herbal Banyuwangi.
2. Teridentifikasi tingkat nyeri dismenore sesudah dilakukan terapi alhijamah (bekam) di *Van Laros Platform* (VLP) bekam dan herbal Banyuwangi.
3. Teranalisis pengaruh terapi alhijamah (bekam) terhadap tingkat nyeri dismenore di *Van Laros Platform* (VLP) bekam dan herbal Banyuwangi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis :

Peneliti ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada responden dan keluarga sehingga dapat meminimalisir tingkat nyeri dismenore dengan penggunaan terapi nonfarmakologis yaitu terapi bekam.

1.4.2 Manfaat Praktis :

1. Bagi institusi STIKES Banyuwangi

Hasil peneliti ini diharapkan sebagai masukan bagi institusi STIKES Banyuwangi yang berguna untuk meningkatkan

kualitas pengetahuan dalam terapi komplementer melalui terapi alhijamah (bekam).

2. Bagi Responden

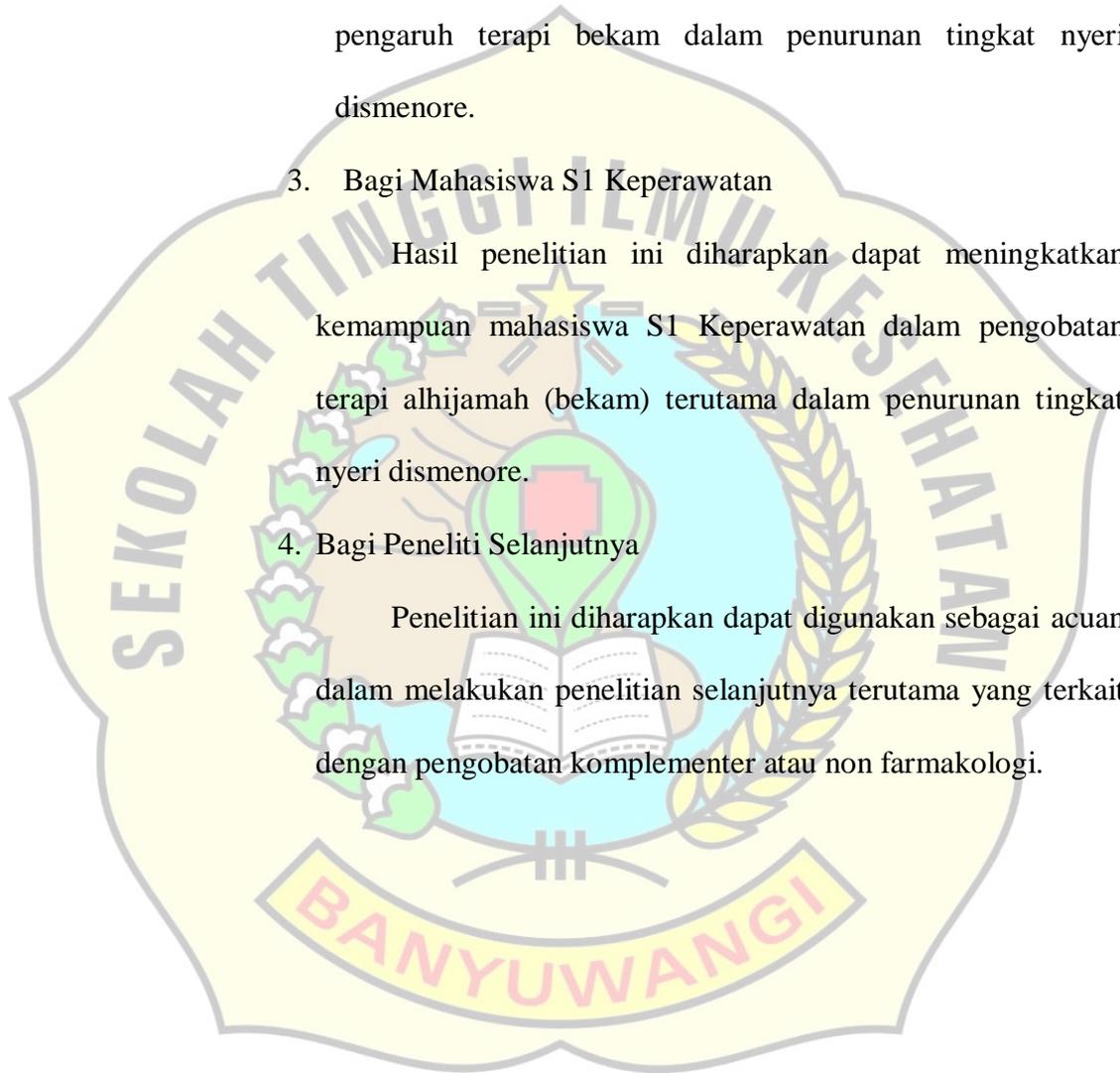
Dapat memberikan manfaat bagi responden dalam meningkatkan wawasan dan pengetahuan responden terkait pengaruh terapi bekam dalam penurunan tingkat nyeri dismenore.

3. Bagi Mahasiswa S1 Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa S1 Keperawatan dalam pengobatan terapi alhijamah (bekam) terutama dalam penurunan tingkat nyeri dismenore.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya terutama yang terkait dengan pengobatan komplementer atau non farmakologi.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan usia disaat individu bisa berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia anak yang tidak akan lagi merasakan dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama dengan pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat baik secara fisik maupun psikologis . Pubertas dimulai dengan munculnya ciri-ciri kelamin sekunder dan berakhir jika sudah ada kemampuan reproduksi. Pada perempuan yang mengalami pubertas terjadi kira-kira pada usia 13-20 tahun dan berlangsung kurang lebih selama 4 tahun (Vitrianingsih, 2019).

Menurut (Kusmiran, 2019) mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Masa remaja adalah masa yang penting dalam perjalanan kehidupan manusia. Golongan umur ini penting karena menjadi jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab.

2.1.2 Ciri-ciri Remaja

Menurut Putro (2018), Seperti halnya pada semua periode yang penting, rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Masa remaja ini, selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orang tuanya. Menurut Sidik Jatmika, kesulitan itu berawal dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus; yakni:

1. Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bisa menjauhkan remaja dari keluarganya.
2. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang semuanya harus mutakhir.
3. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual

yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.

4. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orang tua.

2.1.3 Batasan Usia Remaja

Menurut Jahja (2021), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Jahja (2021), menambahkan, karena laki-laki lebih lambat matang daripada anak perempuan, maka laki-laki mengalami periode awal masa remaja yang lebih singkat, meskipun pada usia 18 tahun ia telah dianggap dewasa, seperti halnya anak perempuan. Akibatnya, seringkali laki-laki tampak kurang untuk usianya dibandingkan dengan perempuan. Namun adanya status yang lebih matang, sangat berbeda dengan perilaku remaja yang lebih muda.

2.1.4 Perkembangan Fisik Masa Remaja

Jahja (2021), menjelaskan bahwa perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik. Jahja (2021), menambahkan bahwa perubahan pada tubuh ditandai dengan pertambahan tinggi dan berat

tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak menjadi tubuh orang dewasa yang ciri-cirinya adalah kematangan. Perubahan fisik otak strukturnya semakin sempurna untuk meningkatkan kemampuan kognitif. Pada masa remaja itu, terjadilah suatu pertumbuhan fisik yang cepat disertai banyak perubahan, termasuk di dalamnya pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) sehingga tercapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi. Perubahan yang terjadi pada pertumbuhan tersebut diikuti munculnya tanda-tanda sebagai berikut:

1. Tanda-Tanda Seks Primer

Yang dimaksud dengan primer adalah ciri-ciri fisik yang secara langsung menunjuk pada proses reproduksi yang khas membedakan laki-laki dan perempuan. Dengan demikian antara laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan ciri-ciri seks primer. Pada remaja pria, perubahan ciri-ciri seks primer dapat dilihat pada pertumbuhan yang cepat pada penis dan skrotum dan mengalami mimpi basah untuk pertama kalinya. Perubahan ini sangat dipengaruhi oleh hormon. Pada remaja wanita, perubahan ciri-ciri seks primer ditandai dengan menarche atau munculnya periode menstruasi untuk pertama kalinya. Munculnya peristiwa menstruasi sangat dipengaruhi oleh perkembangan indung telur (*ovarium*), yang berfungsi memproduksi sel-sel telur (*ovum*)

serta hormon estrogen dan progesteron. Hormon progesteron bertugas mematangkan sel telur sehingga siap untuk dibuahi. Sementara hormon estrogen berfungsi membantu pertumbuhan ciri kewanitaan pada tubuh seseorang seperti pembesaran payudara dan pinggul serta mengatur siklus haid. Ketika percepatan pertumbuhan mencapai puncaknya ciri-ciri seks primer pada wanita meliputi ovarium, uterus, vagina, labia dan klitoris mengalami perkembangan pesat (Jannah,2021)

2. Tanda – Tanda Seks Sekunder

Seks sekunder merupakan tanda-tanda fisik yang tidak berhubungan secara langsung dengan proses reproduksi namun menjadi penanda khas yang membedakan seorang laki-laki dan perempuan merupakan konsekuensi dari bekerjanya hormon pria dan wanita. Pada anak laki-laki, tanda-tanda seks sekunder yang terjadi antara lain tumbuhnya kumis dan janggut, jakun, suara menjadi berat, bahu dan dada melebar, tumbuh bulu di ketiak, dada, kaki, tangan dan daerah kelamin serta otot-otot menjadi kuat. Pada anak perempuan tanda-tanda fisik ini berupa payudara dan pinggul membesar, suara menjadi halus, tumbuh bulu di ketiak dan sekitar organ reproduksi. Pada fase pubertas terjadi perubahan fisik sehingga pada akhirnya seorang anak akan memiliki kemampuan untuk bereproduksi (Jannah,2021).

2.2 Konsep Bekam

2.2.1 Definisi Bekam

Bekam merupakan salah satu praktek kedokteran Islam (Thibbun Nabawi). Rasulullah SAW untuk pembinaan kesehatan rohani dan jasmani mengajarkan berbagai teknik pengobatan atau terapi sebagaimana terdapat dalam hadits Shahih Al Bukhari dari Said Ibnu Jabir dari Ibnu Abbas dari Nabi SAW, bahwa beliau bersabda: *“Kesembuhan itu ada 3 (tiga) hal, yaitu dalam pisau hijamah, meminumkan madu dan pengobatan dengan besi panas, dan aku melarang umatku melakukan pengobatan dengan besi panas”*. Sesungguhnya Rasulullah SAW pada waktu beliau dimi'rajkan dan tidak melewati seorang malaikatpun kecuali mengatakan: *“Lakukanlah olehmu Hijamah”* (HR. At Tirmidzi) Hijamah atau *Wet Cupping Therapy* (WCT) merupakan teknik pengobatan Sunnah Rasulullah SAW yang telah dipraktikkan oleh manusia sejak zaman dahulu. Pengobatan hijamah pada saat ini telah dimodernkan dan mengikuti kaidah ilmiah dengan menggunakan alat yang praktis dan efektif serta tanpa efek samping. Perkataan *“Hijamah”* berasal dari istilah Bahasa Arab yang berarti “pelepasan darah kotor”. Hijamah adalah suatu proses membuang CPS (*Causative Pathological Substances*)/ substansi patologis penyebab penyakit/ toksin dari dalam tubuh melalui permukaan kulit. Kulit adalah organ yang terluas pada tubuh manusia oleh karenanya banyak toksid atau racun yang berkumpul di kulit (Helma, H *et al.*, 2018). Bekam merupakan pengobatan yang sudah ada sejak 2000 tahun sebelum masehi, jauh sebelum Nabi Muhammad

diutus sebagai pembawa syariat Islam. Sebagai pengobatan yang paling lama, bekam sudah dikenal luas di penyayatan tipis atau tusukan-tusukan kecil pada permukaan kulit (Sangkur *et al.*, 2016). Kedalaman jarum mengenai kulit hanya 0,05 mm. Perlukaan dengan jarum tidak menyebabkan keluarnya darah. Darah baru keluar setelah ditarik dengan pompa berkekuatan negatif 200 mmHg (Subadi, 2014).

Terapi bekam adalah tindakan mengeluarkan *Causative Pathological Substances* (CPS) atau substansi patologis penyebab penyakit. Terapi bekam dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi, diabetes melitus, sakit kepala, rehabilitasi stroke, dan kolesterol dan juga nyeri dismenore. Terapi bekam juga memberikan efek relaksasi dan vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga bisa melancarkan peredaran darah. bekam merupakan cara penyembuhan penyakit yang telah dilakukan berabad-abad lalu, terapi bekam bermanfaat membersihkan darah dari racun-racun sisa makanan, melancarkan peredaran darah, mengatasi gangguan tekanan darah yang tidak normal, mengatasi pengapuran pembuluh darah, memperbaiki permeabilitas pembuluh darah, menghilangkan kejang-kejang dan sebagainya (Windasari, 2018).

2.2.2 Klasifikasi Bekam

Klasifikasi bekam berdasarkan berbagai pendekatan (Mehtaa, 2015 dalam buku Bekam sebagai Kedokteran Profetik Bab 3; 25-27, 2018):

1. Kategori 1 (Berdasarkan proses perlukaan)

a. Bekam kering

Bekam kering dilakukan hanya dengan memberikan tekanan negatif pada permukaan kulit tanpa memberikan perlukaan kulit maupun tanpa proses pengeluaran darah. Termasuk dalam proses bekam kering adalah bekam pijat (secara teknis dikerjakan dengan cara alat bekam digerakkan sepanjang otot sebagai pengganti tindakan pijat) dan bekam akupuntur (secara teknis bekam akupuntur dapat dikerjakan dengan cara memasang jarum akupuntur terlebih dahulu lalu di tempat yang sama diberikan tekanan negatif atau dengan memasang instrumen akupuntur di dalam kop bekam lalu pemasangan alat dilakukan secara bersamaan dengan pemberian tekanan negatif).

b. Bekam basah

Bekam basah dilakukan dengan pemberian tekanan negatif pada kulit dengan disertai perlukaan atau sayatan pada permukaan kulit dengan tujuan mengeluarkan darah. Perlukaan atau sayatan pada kulit dapat dikerjakan sebelum atau sesudah pemberian tekanan negatif.

2. Kategori 2 (Berdasarkan kekuatan hisap bekam)

a. Bekam ringan

b. Bekam sedang

c. Bekam kuat

Pada kategori ini, bekam diklasifikasikan berdasar pada kekuatan tarikan pompa untuk membuat tekanan negatif pada saat bekam. Klasifikasi bekam ini, lebih banyak bersifat subjektif mengingat sebagian besar alat bekam masih bersifat manual tanpa alat pengukur tekanan.

3. Kategori 3 (Berdasarkan teknik membuat tekanan negatif)

a. Bekam api

Tekanan negatif pada bekam api dihasilkan dengan teknik pemanasan pada wadah bekam. Dengan tindakan ini, diharapkan api yang dinyalakan di dalam wadah bekam dapat menciptakan tekanan negatif, sehingga ketika api telah mati, tekanan negatif yang tercipta akan mampu menarik permukaan kulit di tempat bekam. Dengan cara ini, nilai kuantitatif tekanan negatif tidak dapat diukur.

b. Bekam manual

Tekanan negatif di dalam kop bekam dihasilkan oleh pompa manual tangan di mana gerakan pompa ini bertujuan untuk mengeluarkan udara dari dalam wadah bekam secara bertahap.

Kekuatan tekanan negatif tergantung dari seberapa banyak jumlah udara yang dikeluarkan melalui pompa manual. Dengan cara ini, nilai kuantitatif tekanan negatif tidak dapat diukur.

c. Bekam elektrik

Tekanan negatif pada bekam elektrik dihasilkan dari proses pengeluaran udara yang dihasilkan oleh mesin secara otomatis. Keuntungan mesin bekam elektrik adalah kekuatan tekanan negatif dapat diukur secara kuantitatif sehingga pembekam dapat menentukan dengan tepat, pada tekanan berapa tindakan bekam dapat memberikan manfaat kesehatan.

4. Kategori 4 (Berdasarkan material yang disisipkan ke dalam alat bekam)

Pada perkembangannya, banyak pembekam mengembangkan metode bekam dengan cara menambahkan materiil pendukung terapi bekam. Materiil pendukung ini dipercaya atau diasumsikan dapat memberikan efek sinergi terhadap bekam.

a. Bekam herbal

Pada bekam herbal, materiil yang disisipkan di dalam alat kop bekam adalah herbal dalam bentuk asli maupun ekstrak. Teknis pemberian herbal di dalam bekam herbal dapat bervariasi. Bisa diberikan dengan cara merendam alat kop pada cairan herbal sebelum bekam, dapat juga dikerjakan dengan cara memasukkan bahan herbal ke dalam alat kop dan pembekaman dilakukan bersamaan antara pemberian tekanan negatif dan pemberian herbal. Ada satu pertimbangan penting pada pemakaian bahan herbal ini adalah memastikan kebersihan dan higiene herbal apabila herbal ini diberikan bersamaan dengan bekam basah, mengingat keberadaan herbal pada kulit yang mengalami

perlukaan dapat memberi efek menghambat maupun menstimulasi penyembuhan luka.

b. Bekam air

Pada bekam air, air merupakan materiil utama yang disisipkan di dalam alat kop bekam.

c. Bekam ozon

Bekam ozon memanfaatkan materiil ozon yang dimasukkan di dalam alat kop bekam.

d. Bekam moxa atau jarum panas

Material yang dimasukkan di dalam alat kop adalah jarum yang dipanaskan (moxa). Pemberian alat ini hampir serupa dengan bekam akupuntur.

e. Bekam magnetik

Pada bekam magnetik, di dalam alat kop ditambahkan alat magnetik. Beberapa tujuan dari pemasangan alat magnet ini adalah, untuk meningkatkan kekuatan penarikan darah selain dengan menggunakan tekanan negatif.

5. Kategori 5 (Berdasarkan area/daerah tempat bekam)

Pada kategori area, bekam didasarkan pada area mana bekam dikerjakan.

a. Bekam facial

Bekam facial, sesuai dengan namanya, diterapkan di daerah wajah dan sekitarnya. Sebagian besar tindakan bekam

facial ditujukan untuk kosmetik dan kecantikan. Tindakan bekam yang dikerjakan pada daerah wajah dipercaya dapat memperbaiki regenerasi kulit dan meningkatkan sirkulasi yang pada akhirnya dapat memperbaiki penampilan wajah.

b. Bekam abdominal

Bekam abdominal dikerjakan di daerah perut dan sekitarnya. Berbagai macam tujuan ingin dicapai dengan bekam abdominal ini antara lain dengan bekam ini dipercaya dapat memperbaiki sirkulasi di daerah gastrointestinal.

Berdasarkan praktik sehari-hari, menurut teknis pengerjaannya secara garis besar, bekam pada akhirnya dibagi menjadi dua teknik besar yaitu bekam kering yang tanpa perlukaan dan bekam basah yang menggunakan sayatan atau insisi untuk mengeluarkan darah. Namun, masih menjadi pertanyaan besar, bekam jenis yang manakah yang dianjurkan oleh Islam dan dicontohkan oleh Rasulullah Saw. sehingga bisa disebut sebagai bekam kenabian. Dari berbagai referensi hadis, ditemukan bagaimana bekam dicontohkan Rasulullah SAW sebagaimana hadis di bawah.

“Kesembuhan itu berada pada tiga hal, yaitu minum madu, sayatan pisau bekam dan sundutan dengan api (kay). Sesungguhnya aku melarang umatku (berobat) dengan kay.” (Sahih Al Bukhari 5680, Sahih Al Bukhari 5681, Sahih Al Bukhari 5683 dinarasikan dari sumber yang berbeda).

“Jika ada kebaikan dalam pengobatan untuk diri sendiri, termasuk di dalamnya, sayatan bekam, madu dan sundutan dengan api. Tetapi aku tidak suka dengan sundutan dengan api.” (*Sahih Muslim 2205*)

Dari hadis di atas dapat dilihat bahwa bekam yang dimaksud Rasulullah Saw. adalah bekam yang disertai dengan sayatan atau perlukaan. Sebagai tambahan, menilik kembali pada istilah bekam aslinya yaitu *hijamah* yang artinya menghisap atau menyedot darah, maka bekam yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw. adalah bekam yang disertai dengan sayatan atau perlukaan atau lebih sering dikenal sebagai bekam basah.

2.2.3 Manfaat Bekam

Manfaat bekam terdapat dalam sebuah hadits yang artinya: “Ibnu Umar berkata, Bahwa Rasulullah SAW bersabda: "Berebam sebelum sarapan adalah paling ideal, ia meningkatkan kemampuan menghafal, menambah kuat hafalan orang yang sudah hafal. Barang siapa berebam hendaklah berebam pada hari kamis nama Allah SWT. Hindarilah berebam pada hari jum'at, hari sabtu dan hari ahad. Tetapi berebamlah pada hari senin, selasa, karena hari itu Ayyub disembuhkan dari bala'. Hindari pula pada hari rabu, karena hari rabu adalah hari ketika Ayyub terkena bala'. Tidak pernah muncul kusta dan vitiligo (belang)kecuali pada hari rabu dan malam rabu.” (HR. Ibnu Majjah). Selain itu manfaat bekam dari berbagai aspek kesehatan antara lain:

1. Bekam dapat memperbaiki masalah sakit kepala

2. Bekam dapat menurunkan rasa nyeri karena migraine, menurunkan angka serangan atau kekambuhan migraine yang ujungnya berakhir pada berkurangnya disabilitas pasien karena migraine dan meningkatnya kualitas hidup (Benli, 2017). Kemampuan bekam dalam menurunkan rasa nyeri dan meningkatkan ambang nyeri diperkirakan karena dalam salah satu penelitian ditemukan bahwa bekam mampu menaikkan kadar endorfin di dalam tubuh.
3. Bekam basah dapat menurunkan rasa nyeri, menurunkan kekakuan otot dan memperbaiki fungsi lutut. Walaupun secara bukti penelitian, kekuatan penelitian masih dikategorikan lemah, namun secara umum dapat disimpulkan bekam basah dapat memperbaiki fungsi fisik dan dapat dijadikan sebagai terapi tambahan yang cukup efektif pada osteoarthritis lutut (Li, 2018).
4. Bekam basah dapat menurunkan rasa nyeri dan meningkatkan aliran darah pada pasien spondilosis leher, namun kedua efek di atas terlihat perbaikannya dengan sangat jelas dan bermakna pada pasien yang diterapi dengan bekam basah dibandingkan dengan yang diberikan akupunktur. Sehingga dapat disimpulkan, pada pasien dengan spondilosis leher, bekam basah lebih superior daripada akupunktur dalam hal pengurangan nyeri dan peningkatan aliran darah (Meng, 2018). Salah satu mekanisme bagaimana bekam dapat mengurangi rasa nyeri antara lain karena bekam dapat meningkatkan kadar *heat shock protein* (HSP) 70 dan β -endorphin, 2 protein utama pengatur nyeri sehingga nyeri menjadi meningkat (Subadi, 2017).

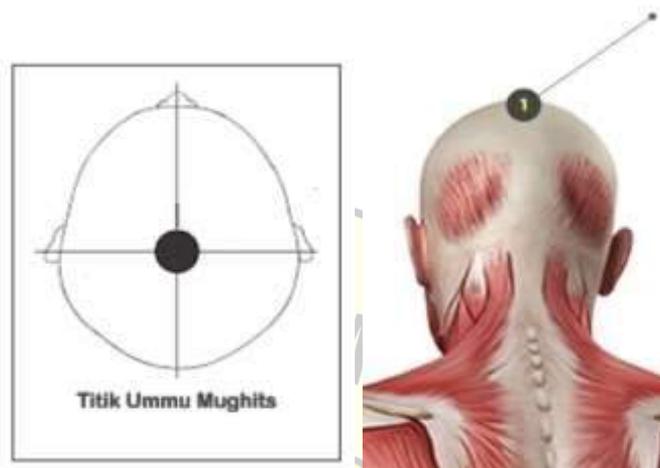
5. Bekam dapat menjadi salah satu pilihan yang menjanjikan untuk mengurangi nyeri otot, termasuk di dalamnya nyeri otot punggung belakang, nyeri leher, nyeri syaraf pada sindrom tunel karpal dan rasa pegal (Al Bedah, 2016). Bekam dapat menjadi salah satu pilihan yang menjanjikan untuk mengurangi nyeri otot, termasuk di dalamnya nyeri otot punggung belakang, nyeri leher, nyeri syaraf pada sindrom tunel karpal dan rasa pegal (Al Bedah, 2016).
6. Terapi bekam dapat menurunkan tekanan darah secara bermakna dalam 4 minggu *follow-up*, walaupun penurunan hanya bersifat sedang dan tidak mencapai tekanan darah normal. Penelitian merekomendasikan bekam dipakai sebagai terapi tambahan (*ajuvan*) dalam tatalaksana pasien hipertensi, namun bukan sebagai terapi tunggal (Aleyeidi, 2015).
7. Bekam pada pasien dengan diabetes dapat menurunkan kadar gula darah secara bermakna dan juga memperbaiki kualitas hidup pasien dengan diabetes. Bekam dapat menjadi terapi tambahan (*ajuvan*) pada pasien diabetes (Bulane, 2008 dalam buku Bekam sebagai Kedokteran Profetik Bab 3; 25-27, 2018). Bekam dapat memperbaiki profil lemak darah, kadar gula darah saat puasa dan fungsi ginjal (Ismail, 2016).

2.2.4 Titik Bekam

Manusia memiliki sekitar 350 titik namun hanya sekitar 12 titik utama saja yang sering digunakan untuk melakukan pengobatan. Titik bekam yang biasa digunakan merupakan titik dimana penyakit

berkumpul dan memiliki banyak darah kotor. Berikut titik bekam utama menurut dr. Rakha Khalifah, 2021:

1. Titik ummu mughist

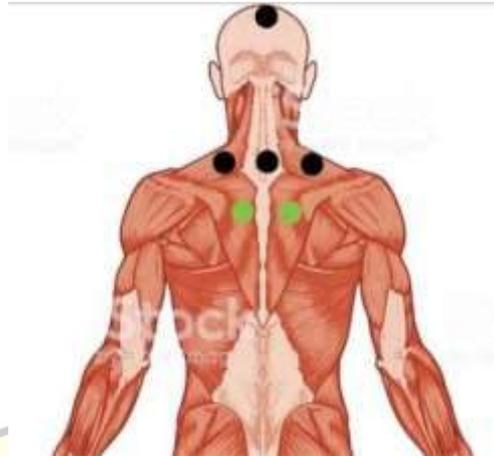


Gambar 2.2

(Sumber: VLP Rumah Bekam dan Herbal Banyuwangi, 2021)

Titik bekam ini merupakan titik utama yang sering digunakan rasul untuk mengobati berbagai penyakit. Titik bekam ini berada di atas kepala tepatnya berada di ubun-ubun. Titik ummu mughits ini ditutupi rambut kepala, oleh sebab itu saat melakukan terapi bekam biasanya rambut pasien akan dicukur untuk mempermudah pembekaman. Titik ini memiliki khasiat yang luar biasa seperti dapat menyembuhkan hipertensi, stroke, vertigo dan migrain yang memang semua penyakit tersebut berhubungan langsung dengan kepala serta penyakit non medis seperti sihir. Untuk pengobatan stroke bukan hanya titik ini yang akan dibekam tapi titik yang ada di tangan dan di kaki juga akan dibekam.

2. Titik qumah duwah



Gambar 2.3

(Sumber: VLP Rumah Bekam dan Herbal Banyuwangi, 2021)

Titik bekam tersebut berada disekitar tonjolan tulang belakang tepatnya di kepala bagian bawah. Titik ini mampu mengobati berbagai penyakit ringan dan berat seperti:

- a. Pandangan kabur karena syaraf mata juga ada di bekam pada titik tersebut
- b. Sakit kepala karena masih sangat erat hubungan dengan kepala jadi titik ini juga mampu mengatasi sakit kepala
- c. Vertigo atau yang sering disebut kebingungan otak ini akan diobati dengan melakukan terapi bekam ini
- d. Sakit bahu
- e. Sakit tenggorokan atau radang tenggorokan

3. Titik al-akhdain

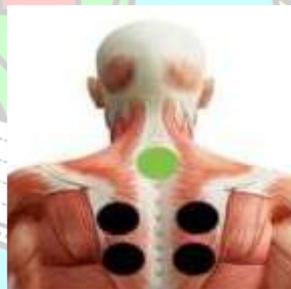


Gambar 2.4

(Sumber: VLP Rumah Bekam dan Herbal Banyuwangi, 2021)

Titik bekam yang satu ini sedikit sulit ditemukan karena letaknya tersembunyi disekitar internal jugular vein di bawah garis batas rambut kepala belakang tepatnya diantara urat samping kiri dan kanan leher. Titik ini juga sangat penting karena merupakan titik pusat usus besar dan usus kecil dimana pusat dari perjalanan dan kegiatan kedua usus tersebut. Melakukan bekam di titik ini akan mengobati penyakit disebabkan kelebihan darah atau kerusakan pada jaringan darah disekitar kepala. Selain itu titik bekam al-akhdain ini dapat mencegah sakit kepala, wajah, telinga, hidung dan kerongkongan.

4. Titik al-akhaahil

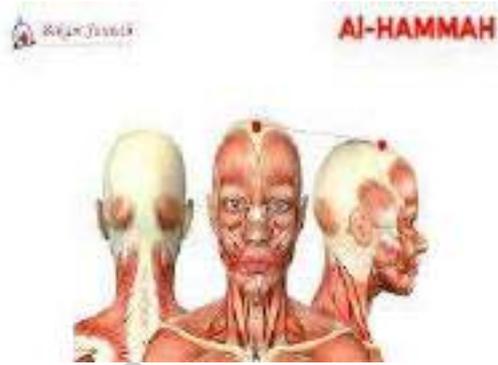


Gambar 2.5

(Sumber: VLP Rumah Bekam dan Herbal Banyuwangi, 2021)

Nabi SAW pernah melakukan bekam di titik ini yang terletak di bagian punuk atau di ujung atas tulang belakang yang terdapat diantara dua pundak. Titik bekam ini akan mengobati berbagai penyakit yang ada disekitar kepala serta gangguan syaraf seperti stress dan depresi.

5. Titik al-hammah

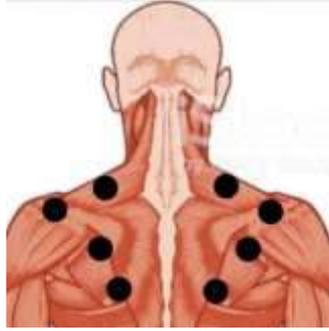


Gambar 2.6

(Sumber: Rumah Bekam Sunnah)

Titik bekam ini berada diantara pertemuan antara rambut bagian atas dengan rambut bagian belakang yang berada di kepala bagian atas. Pembekaman yang dilakukan pada titik al-hammah akan mengobati masalah ingatan yang anda alami akibat kerusakan syaraf. Selain itu titik bekam ini juga mampu mengobati gangguan penglihatan dan stroke atau kekakuan.

6. Titik punggung



Gambar 2.7

(Sumber: VLP Rumah Bekam dan Herbal Banyuwangi, 2021)

Titik ini merupakan titik yang paling sering dibekam. Tepatnya berada di punggung kiri dan punggung kanan. Kedua bagian punggung ini memiliki titik yang sama. Berbagai penyakit seperti gangguan saluran pernapasan bisa diobati dengan melakukan bekam di titik tersebut seperti gangguan asma, paru-paru dan bronkitis.

7. Titik pinggang atau ala warik



Gambar 2.8

(Sumber: pbinasional.com, 2020)

Nabi Muhammad SAW pernah dibekam bagian pinggangnya. Letak titik bekam ini berada di 2 jari lateral dari tulang

belakang atau berada di belakang pusar. Titik bekam yang terletak pada pinggang bermanfaat mengobati gangguan pada ginjal serta susah buang air kecil.

8. Titik pinggul

Selain pinggang yang memiliki titik bekam, bagian pinggul juga memiliki titik bekam yang bermanfaat menghilangkan rasa nyeri akibat jatuh. Meski tidak bisa mengobati penyakit akibat racun namun keberadaannya juga sangat penting untuk mengobati penyakit yang berasal dari luar atau benturan.

a. Titik pangkal paha

Titik ini terletak di pangkal paha dengan khasiat untuk menyembuhkan kaki yang lemas atau memar akibat terjatuh atau dipukul. Titik ini juga akan menghilangkan rasa nyeri ketika terbentur benda keras di bagian pangkal paha.

b. Titik betis atau lipatan lutut

Titik bekam ini terletak di lipatan lutut. Saat melakukan pembekaman di area ini akan membantu mengobati gangguan kandung kemih, asam urat dan pegal linu.

c. Titik punggung atas telapak kaki

Saat perempuan mengalami gangguan saat datang bulan atau haid maka dapat membekam pada titik ini, selain itu pembekaman pada titik ini akan menyembuhkan gangguan pada zakar, serta mengobati luka pada paha dan betis.

d. Titik an naais atau al kalifayn

Titik ini terletak pada bagian bahu yang pernah digunakan oleh nabi SAW ketika terkena racun saat menaklukkan Khaibar. Titik dapat menyehatkan jantung yang terdapat banyak racun akibat keracunan atau racun makanan dan polusi yang menumpuk di jantung.

e. Titik belikat kiri dan kanan

Titik bekam pada area ini akan membantu mengobati berbagai penyakit berat dan penyakit ringan dari mulai gangguan jantung, paru-paru, saluran pernapasan, masuk angin dan menjadi salah satu dari sekian banyak titik yang mampu mengobati stroke.

Selain beberapa titik dasar yang biasa digunakan nabi Muhammad SAW untuk mengobati berbagai penyakit mulai dari penyakit ringan sampai penyakit kronis tersebut ada juga beberapa titik yang dilarang seperti berikut ini:

a. Titik yang memiliki banyak simpul limpa

Beberapa titik tersebut sangat dilarang dilakukan bekam karena disana terdapat titik yang dapat menghasilkan antibodi seperti di area pipi, tonsil, bawah rahang, dada, ulu hati, selangkangan dan ketiak.

b. Lubang alamiah tubuh

Manusia memiliki beberapa lubang yang memang sudah diciptakan dari lahir dengan fungsinya masing-masing seperti mulut, telinga, hidung, dubur, kemaluan dan puting susu.

c. Lipatan tubuh

Lipatan pada tubuh memiliki sifat elastis ini juga dilarang dibekam seperti ketiak, selangkangan dan siku bagian dalam.

d. Bagian tubuh lain

Beberapa bagian tubuh berikut ini dilarang dibekam seperti titik varises, jaringan luka, kanker, tulang punggung, tempurung lutut, pusat kelenjar limfa atau getah bening, wanita hamil serta bagian tubuh yang memiliki syaraf-syaraf halus seperti tangan bagian dalam. Semua titik bekam tersebut memiliki manfaatnya tersendiri serta memiliki bahayanya tersendiri. Sebaiknya minta bantu para ahli bekam saat anda berniat melakukan bekam. Meski anda tidak memiliki penyakit tertentu tapi terapi bekam juga bisa dilakukan untuk mengeluarkan racun yang mengendap di dalam tubuh yang akan menjadi bibit penyakit serta dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

2.2.5 Prinsip Bekam

Prinsip bekam sama dengan prinsip akupunktur dan akupressure. Pada bekam basah melibatkan pengeluaran darah. Pengeluaran darah (*blood letting*) merupakan salah satu teknik akupunktur tertua. Terapi bekam dilakukan pada area tertentu yang memiliki kesamaan dengan titik meridian (Hana, 2008 dalam jurnal

Yenni, *et al.*, 2019). Menurut teori *Traditional Chinese Medicine* (TCM) prinsip bekam adalah mengatur Qi dan darah dengan mengusir dingin dan menghilangkan lembap, sehingga dengan bekam bisa mengusir angin, dingin, lembap dan melancarkan darah yang tergenang, terutama bila dilakukan bersama-sama dengan akupunktur. Apabila diandaikan dengan Yin dan Yang, Qi secara aktif hadir pada pada semua lakilaki dan perempuan. Yin merupakan Qi perempuan dan Yang merupakan Qi laki-laki. Prinsip TCM ini belum sesuai dengan prinsip kedokteran yang harus berbasis bukti. Beberapa peneliti Cina sudah berusaha untuk menjelaskan prinsip mekanisme bekam dikaitkan dengan prinsip kedokteran, antara lain pendapat Hong dkk yang mengajukan prinsip bahwa bekam bekerja dengan menciptakan perubahan pada struktur jaringan lokal sebagai hasil dari tekanan negatif dari gelas yang digunakan. Perubahan ini meregangkan syaraf-syaraf dan otot yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah dan otohemolisis. Namun, hingga saat ini belum ada keuntungan dari otohemolisis pada penyakit-penyakit yang menjadi indikasi bekam.

Prinsip bekam berkaitan prinsip ilmiah dari fungsi ekskretori yang dilakukan oleh ginjal dan secara luas bekam dianggap sebagai suatu ginjal buatan yang melakukan filtrasi kapiler kulit dan ekskresi partikel tergantung ukuran pada tekanan lebih tinggi daripada tekanan filtrasi pada glomerulus ginjal. Eksresi melalui ginjal terbatas hanya pada bahan hydrophilic, namun bekam dapat mengeksresi bahan hydrophilic dan hydrophobic seperti lipoprotein dan meningkatkan

peranan ekskretori alami kulit (El Sayed *et al*, 2013; Latib, 2013). Bekam berperan mengurangi kadar lemak dan kolesterol berbahaya dan juga meningkatkan suplai darah kelapisan dalam endothelium yang berperan memproduksi zat nitritoksida (*endothelium-derived relaxing factor*) yang membantu peregangan dan pelebaran dinding pembuluh darah. Fungsi lain bekam dapat menstimulasi sirkulasi darah di tubuh secara umum melalui zat nitrit oksida (NO) yang berperan memperluas pembuluh darah sehingga menyebabkan turunnya tekanan darah. Nitrit Oksida juga berperan meningkatkan suplai nutrisi dan darah yang dibutuhkan oleh sel-sel dan lapisan-lapisan pembuluh darah arteri maupun vena, sehingga menjadikannya lebih kuat dan elastis serta mengurangi tekanan darah (Putri & Hasina, 2020; Sharaf, 2012 dalam jurnal SN, Hasina, *et. al.*, 2021).

2.2.6 Indikasi dan Kontraindikasi Bekam

Bekam dapat digunakan untuk penyakit yang sifatnya lokal maupun sistemik. Bekam dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit pada penyakit-penyakit seperti sakit kepala, *carpal tunnel syndrome* dan beberapa penyakit lokal lainnya. Sementara untuk penyakit sistemik, bekam banyak digunakan pada kasus-kasus hipertensi dan *diabetes mellitus*. Bekam tidak bisa dilakukan langsung di atas pembuluh darah vena dan arteri, nervus, pada kulit yang sedang mengalami inflamasi, lubang-lubang tubuh (lubang telinga, hidung), mata, kelenjar limfe, luka yang terbuka, tulang yang patah, luka bakar dan thrombosis vena dalam. Adapun penyakit-penyakit yang menjadi

kontraindikasi untuk dilakukannya bekam dapat dikelompokkan menjadi kontraindikasi absolut dan relatif. Kontraindikasi absolut terjadi apabila dalam kondisi tersebut informasi mengenai keamanan bekam belum cukup diketahui. Berikut table indikasi dan kontraindikasi bekam menurut Yenni Risniati (2019):

Tabel 2.1 Indikasi dan Kontraindikasi Bekam

INDIKASI DAN KONTRA INDIKASI BEKAM	
INDIKASI BEKAM	KONTRA INDIKASI BEKAM
Indikasi penyakit lokal: 1. Sakit pinggang, leher, bahu, kepala 2. Migrain 3. Mengurangi sakit pada paralisis fasial, brakialgia, <i>carpal tunnel syndrome</i> . 4. Kekakuan otot 5. Kram 6. Mengurangi sakit pada herpes zoster	Kontraidikasi absolut: 1. Kanker 2. Gagal organ (ginjal, hati, dan jantung) 3. Menggunakan <i>pacemaker</i> 4. Hemofilia
Indikasi penyakit sistemik: 1. Sakit kepala karena tekanan darah tinggi 2. <i>Kencing manis</i> 3. <i>Nyeri sendi</i> 4. Asma 5. Anemia 6. Penyakit jiwa: cemas dan depresi 7. Infertilitas	Kontraindikasi relatif: 1. Infeksi akut 2. Menggunakan antikoagulan 3. Mengalami penyakit kronik yang berat 4. Hamil, nifas dan menstruasi 5. Anemia 6. Baru saja menjalani bekam basah 7. Baru mendonorkan darah 8. Mengalami kegawatdaruratan 9. Anak-anak <3 tahun dan lansia

(Sumber: Sayed, *et al.* (2014), Hasan, *et al* (2014), Sayed, *et al.* (2013), Sharaf (2012), dan Alshowafi (2010). Buku Panduan

Pengajaran Bekam Perkumpulan Bekam Indonesia (PBI) hlm.48, 2019).

2.2.7 Mekanisme dan Teori Bekam

1. Mekanisme bekam secara medis

Terapi bekam terbagi menjadi dua jenis, yakni bekam basah dan bekam kering. Bekam kering mencakup bekam luncur, bekam api, dan bekam tarik. Yang membedakan antara bekam basah dan bekam kering, adalah ada tidaknya darah yang dikeluarkan. Teknik bekam luncur dilakukan dengan meng-kop bagian tubuh tertentu, lalu meluncurkan kop tersebut ke bagian tubuh yang lain. Sedangkan bekam tarik dilakukan dengan cara meng-kop beberapa detik kemudian kop ditarik dan ditempelkan kembali pada kulit.

Pada proses terapi pembekaman, terjadi bendungan lokal, di mana stimulasi titik meridian, 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. Meridian atau *potent points* merupakan suatu sistem saluran yang membujur dan melintang di seluruh tubuh yang secara kedokteran tidak terlihat nyata tetapi dapat dibuktikan keberadaannya dengan radioaktif teknesium perteknetat, yang menghubungkan permukaan tubuh dengan organ dalam tubuh, organ satu dengan organ lainnya, organ dengan jaringan penunjang-

jaringan penunjang lainnya, sehingga membentuk suatu kesatuan yang bereaksi bersama apabila ada rangsangan dari kulit. Hasil penelitian (Majid pada tahun 2009 dalam jurnal Risniati, 2019) menyatakan bahwa di bawah kulit, otot, maupun fascia terdapat suatu poin atau titik yang mempunyai sifat istimewa. Antara poin satu dengan poin lainnya saling berhubungan membujur dan melintang membentuk jaring-jaring (jala). Jala ini dapat disamakan dengan meridian. Dengan adanya jala maka ada hubungan yang erat antar bagian tubuh, sehingga membentuk satu kesatuan yang tak terpisahkan dan dapat bereaksi secara serentak. Berikut standar operasional prosedur dan gambar proses mekanisme bekam:

a. Standar Operasional Prosedur

Persiapan Alat

1. Alat bekam: penghisap alat bekam dan gelas bekam (cup)
2. Pena jarum (lanset device)
3. Bengkok
4. Handscoon
5. Masker
6. Kapas alkohol
7. Minyak zaitun
8. Larutan klorin
9. Tisu atau kassa steril

10. Kain putih steril
11. Celemek
12. Kantong sampah atau safety box

Persiapan Responden

1. Pastikan identitas klien
2. Kaji kondisi klien
3. Beritahu dan jelaskan pada klien atau keluarganya tindakan yang dilakukan
4. Jaga privasi klien
5. Posisi klien: duduk atau tengkurap

Prosedur Pelaksanaan

1. Bersihkan tangan (desinfeksi tangan) sebelum pelaksanaan terapi
2. Siapkan ruangan bekam dan sediakan semua alat, instrumen dan perlengkapan bekam.
3. Pada tahap ini lanceng device sudah disiapkan dengan kondisi jarum terpasang siap pakai yaitu siapkan jarum seteril, masukkan ke posisi pada lanceng device kemudian buka bagian kepalanya.
4. Setelah terpasang kuat, pasang tutup kepala lanceng device dan siap digunakan.
5. Lancet bersama lanceng device diletakkan di dressing jar.
6. Siapkan kantong plastik untuk penampungan sampah

bekam sebelum mempersiapkan yang lain.

7. Untuk penampung limbah infeksius seperti jarum, lancet dan surgical blade, standarnya ditampung ditempat yang kokoh, biasanya terbuat dari bahan kardus dengan lapisan plastik (safety box).
8. Pembekam memakai sarung tangan, masker kopiah/jilbab, dan apron (celemek).
9. Sarung tangan yang digunakan selama membekam adalah sarung tangan baru.
10. Mintalah klien bekam untuk berbaring atau duduk di kursi khusus yang dirancang untuk tindakan bekam.
11. Lakukan pengekapan pada area titik bekam yang sudah disiapkan (sudah dibaluri minyak zaitun) dengan tarikan disesuaikan dengan kenyamanan dan kondisi serta usia pasien
12. Area titik bekam yang sudah dikop dibiarkan sekitar 5 menit.
13. Setelah pengekapan berjalan sekitar 5 menit, segera buka kopnya dengan cara menarik bagian atasnya di ujung ventilator dan letakkan kop tadi diatas nierbaken dalam posisi miring dan tidak boleh meletakkannya dalam posisi tengkurap, bibir dibagian bawah.
14. Kop bekam yang sudah digunakan diletakkan pada nampan khusus lanching device, lancet diletakkan

dinierbeken atau tempat yang terpisah dengan kop bekam.

15. Lakukan perlukaan pada area titik bekam khusus kolestrol tinggi dengan menggunakan lancsing device atau pisau bedah. Titik tersebut ada 7 titik terdiri dari titik kahil (1 titik), titik darah (2 titik: kanan dan kiri), titik liver belakang (2 titik: kanan dan kiri), dan titik limpa belakang (2 titik: kanan dan kiri)

16. Kemudian area titik bekam tadi dikop kembali untuk pengeluaran darah.

17. Area titik bekam yang sudah dilukai dan dikop dibiarkan beberapa saat sampai terjadi bendungan lokal yang menyebabkan darah statis keluar dari kulit dan tertampung didalam gelas kop. Pengekopian untuk mengeluarkan darah berjalan 3-5 menit.

18. Siapkan kasa steril dan letakkan dibawah kop yang menampung darah.

19. Buka kembali kopnya dengan hati-hati dan bersihkan darah yang ada diarea bekam dengan menggunakan kassa steril.

20. Kop yang sudah dipakai diletakkan kembali di nierbaken atau mangkok.

21. Kassa pembersih darah dibuang ke kantong plastik warna kuning

22. Pembersihan dan pengelapan darah dikulit menggunakan tangan kiri secara khusus dan jangan di balik-balik antara kanan dan kiri.

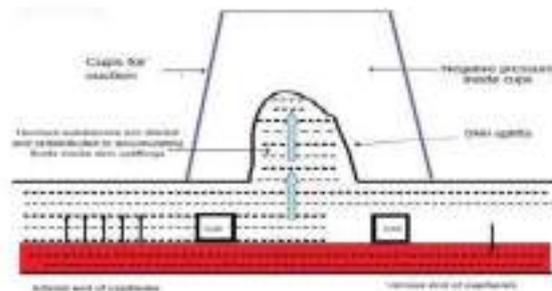
23. Lakukan pengulangan darah menurut keadaan dan kondisi.

24. Area titik bekam yang telah diselesai dibekam di tetesi minyak zaitun dengan menggunakan kassa steril, diratakan keseluruh area titik bekam dan tidak boleh keluar dari titik bekam, dan biarkan beberapa saat.

25. Alat bekam yang sudah digunakan disemprot alkohol, kemudian masukan ke dalam larutan klorin yang sudah disiapkan.

1. Proses Mekanisme Bekam

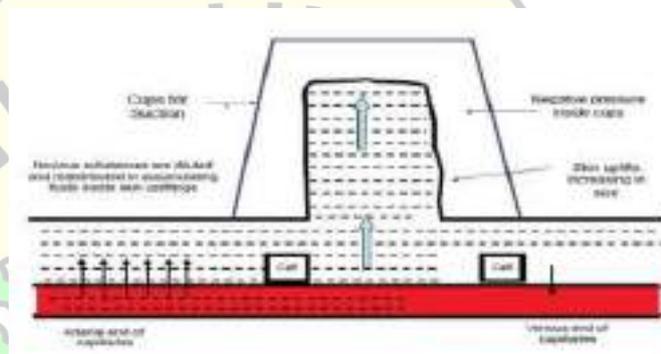
Langkah 1: **Tekanan negatif membuat peningkatan filtrasi pada ujung kapiler arterioler dan menurunkan absorpsi di kapiler vena setelah area cupping. Cairan dan zat-zat berbahaya mulai menumpuk di daerah cupping**



Gambar 2.9

(Sumber: Risniati, Y, *et, al.*, 2019)

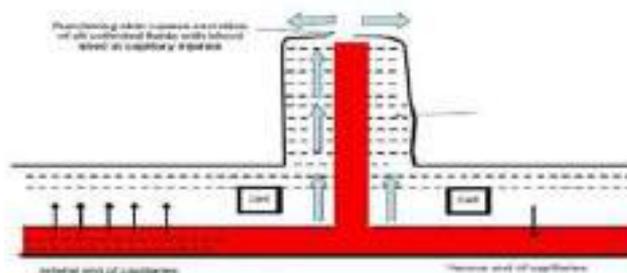
Keterangan: **Akhir langkah pertama dari bekam terkumpul oleh peningkatan filtrasi: semakin banyak cairan dan zat-zat berbahaya yang penurunan absorpsi yang menghasilkan peningkatan pembersihan plasma darah dan cairan interstisial**



Gambar 2.10

(Sumber: Risniati, Y, *et, al.*, 2019)

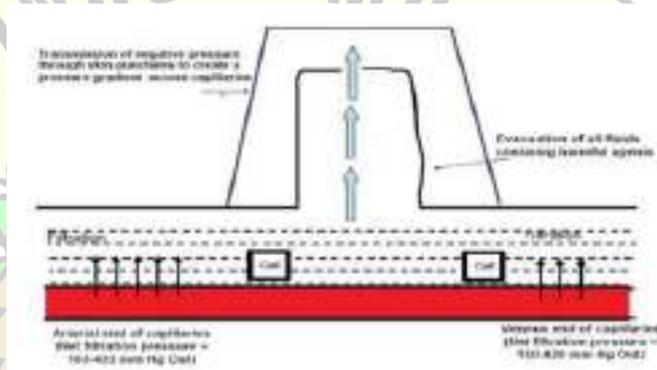
Langkah 2: **Penusukan pada area cupping membuat cairan yang terkumpul mulai keluar bersama plasma darah, cidera penusukan pada kapiler. Menyebabkan peningkatan pembersihan zat-zat penyebab penyakit dari plasma darah**



Gambar 2.11

(Sumber: Risniati, Y, *et, al.*, 2019)

Langkah 3: Pada cupping ke dua, tekanan negative akan mengakibatkan cairan (bersama zat-zat berbahaya) keluar seluruhnya. Perbedaan gradien tekanan karena tekanan negative yang ke dua ini mengakibatkan peningkatan filtrasi di ke dua ujung kapiler (arterioli dan venula)

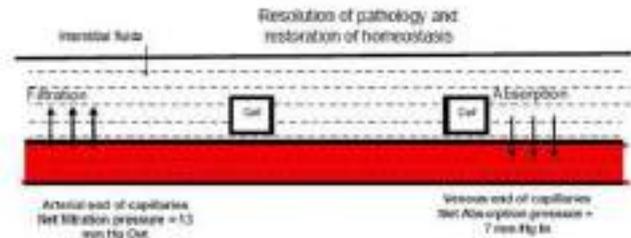


Gambar 2.12

(Sumber: Risniati, Y, *et, al.*, 2019)

Langkah 3: **Pemulihan Jaringan Secara Fisiologis: Setelah Zat-zat Berbahaya Dikeluarkan Bersamaan dengan Cairan yang Berkumpul, Pemulihan Jaringan Akan Terjadi Secara Fisiologis. Cairan Interstitial yang Baru Akan Terbentuk dari Filtrasi di Ujung Kapiler Arterioli. Cairan Interstitial yang Sebelumnya Banyak Mengandung Zat-zat Berbahaya, Kini Lebih**

Bersih Setelah Terjadi Ekskresi Zat-zat Tersebut Melalui Terapi Bekam



Gambar 2.13

(Sumber: Risniati, Y, *et, al.*, 2019)

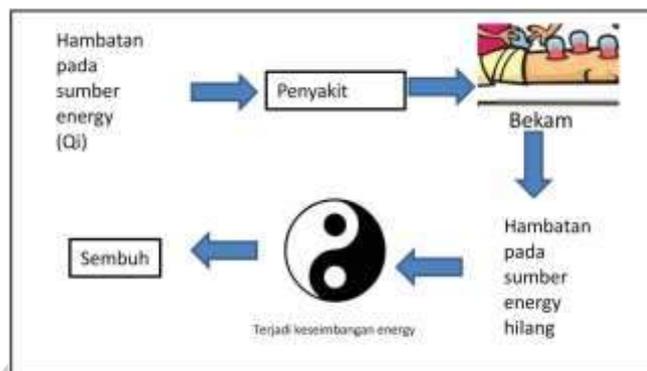
2. Mekanisme bekam menurut teori taibah

Teori Taibah merupakan sebuah tindakan bedah minor, di mana tekanan negatif (kekuatan isap) yang dilakukan di permukaan kulit menggunakan cup mengakibatkan kulit terisap ke dalam *cup*. Karena tekanan negatif ini membuat laju filtrasi kapiler menuju daerah *cupping* meningkat dan menurunkan absorpsi di kapiler vena yang meninggalkan daerah *cupping*. Tindakan dengan perlukaan pada daerah *cupping* akan membuka barrier kulit untuk mengeluarkan cairan bersama zat-zat berbahaya dan mencegah absorpsinya di ujung kapiler vena. Tindakan dengan perlukaan pada daerah *cupping* ini mengakibatkan peningkatan pembersihan plasma darah dari material-material penyebab penyakit, seperti radikal bebas, kolesterol, dan zat-zat berbahaya lainnya. Setelah dilakukan tindakan dengan perlukaan, tekanan negatif kembali diulang menggunakan *cupping* 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 *cupping* habis.

Pada tindakan *cupping* kedua, terjadi gradien tekanan yang sangat besar di ujung kapiler arteriol dan venula yang menyebabkan filtrasi pada kedua ujung kapiler tersebut. 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. dapat disimpulkan bahwa teori taibah merupakan teori bekam basah. Bekam basah mencakup 3 kegiatan, yaitu bekam kering, tindakan dengan perlukaan pada tempat yang di *cupping* dan pengeluaran darah dari tempat yang dilukai dengan melakukan *cupping* yang kedua dengan gelas yang sama dengan yang digunakan ketika melakukan bekam kering. Jadi, bekam basah sudah mencakup bekam kering dalam kegiatannya, sehingga diharapkan kondisi-kondisi yang terjadi ketika bekam kering dilakukan juga terjadi ketika melakukan bekam basah. Teori Taibah diajukan oleh Salah untuk menjelaskan teori mekanisme bekam basah dari sudut pandang kedokteran konvensional. Nama Taibah diambil dari Kota Taibah, Madinah Al Munawaroh. Kota tempat tinggal Rasulullah Salallahu'alaihiwassallam (Risniati, Y, *et. al.*, 2019).

3. Mekanisme bekam menurut teori TCM (*Traditional Chinese Medicine*)



Gambar 2.14

(Sumber: Risniati, Y, et, al., 2019)

Menurut teori *Traditional Chinese Medicine* (TCM) untuk melakukan *cupping* hanya sekali saja, yakni setelah dilakukan perlukaan, berbeda dengan teori Taibah yang melakukan *cupping* dua kali, sebelum dan setelah tindakan dengan perlukaan. Para praktisi TCM percaya bahwa penyakit disebabkan oleh terhentinya atau hambatan pada sumber energi vital atau Qi. Salah satu cara membuka hambatan Qi dan memulihkan keseimbangan agar aliran Qi kembali lancar adalah dengan bekam. Prinsip bekam adalah mengatur Qi dan darah dengan mengusir dingin dan menghilangkan lembap, sehingga dengan bekam bisa mengusir angin, dingin, lembap dan melancarkan darah yang tergenang, terutama bila dilakukan bersama-sama dengan akupunktur. Apabila diandaikan dengan Yin dan Yang, Qi secara aktif hadir pada pada semua laki-laki dan perempuan. Yin merupakan Qi perempuan dan yang

merupakan Qi laki-laki. Dengan bekam, maka keseimbangan Qi bisa tercapai.

Prinsip TCM ini belum sesuai dengan prinsip kedokteran yang harus berbasis bukti. Beberapa peneliti Cina sudah berusaha untuk menjelaskan prinsip mekanisme bekam dikaitkan dengan prinsip kedokteran, antara lain pendapat Hong dkk yang mengajukan prinsip bahwa bekam bekerja dengan menciptakan perubahan pada struktur jaringan lokal sebagai hasil dari tekanan negatif dari gelas yang digunakan. Perubahan ini meregangkan syaraf-syaraf dan otot yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah dan otohemolisis. Namun, hingga saat ini belum ada keuntungan dari otohemolisis pada penyakit-penyakit yang menjadi indikasi bekam. Adapun Gao dkk mengajukan teori bahwa bekam pada titik akupunktur menyebabkan hiperemia dan hemostasis yang mempunyai efek terapi. Ada juga yang mengajukan teori bahwa bekam basah mempunyai efek analgesik. Bekam menimbulkan deformasi atau jejas pada kulit yang akan merangsang serat-serat A β pada area yang sakit dan juga pada bagian distal kulit yang sakit tersebut. Hal ini akan merangsang area inhibitor reseptif neuron-neuron di tanduk dorsal tulang belakang. Bekam juga merangsang pemulihan dan kenyamanan pasien. Bekam basah dapat didefinisikan sebagai suatu tindakan bedah minor yang dibuat untuk mengeluarkan zat-zat yang dianggap “sampah” dan beracun melalui perlukaan pada kulit superfisial untuk membuka tahanan kulit. Dengan membuat tekanan

hingga kulit tertarik, maka cairan interstitial akan terkumpul di bawah kulit dan keluar dari kulit yang dilukai. Bersamaan dengan keluarnya cairan tersebut, sel-sel darah yang sudah rusak dan zat-zat yang dianggap beracun akan keluar bersama cairan. Proses ini diperkirakan mirip dengan cara kerja pembuluh darah dalam capsula bowman ginjal (Risniati, Y, *et, al.*, 2019).

2.3 Konsep *Dismenore*

2.3.1 Pengertian *Dismenore*

Dismenore merupakan rasa nyeri yang timbul akibat ketidakseimbangan hormon progesteron, hal ini disebabkan kontraksi uterus saat endometrium luruh . Zat kimia alami yang di produksi oleh sel-sel dinding rahim yang di sebut prostaglandin akan merangsang otot halus dinding rahim berkontraksi, semakin tinggi kadar prostaglandin maka semakin kuat kontraksi sehingga nyeri yang dirasakan semakin berat (Teknik et al., 2019). *Dismenore* dapat disebut juga nyeri menstruasi atau kram menstruasi. Dalam bahasa Inggris, *dismenore* disebut sebagai “*painful period*” atau menstruasi yang bisa menyakitkan (Sinaga et al., 2017).

Dismenore merupakan rasa nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari wanita hingga mendorong wanita untuk melakukan pemeriksaan atau konsultasi dokter, datang ke puskesmas atau mendatangi bidan. *Dismenore* merupakan rasa nyeri pada saat menstruasi

pada bagian perut bawah yang menjalar ke pinggang yang dapat disertai sakit kepala yang berlangsung selama tujuh hari adanya perubahan emosional ,susah tidur ,aktivitas terganggu dan sulit berkonsentrasi (Agustin, 2018).

Dismenore disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri bisa juga disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit atau nyeri. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga pada otot-otot penunjang yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis (Ernawati,dkk,2017)

2.3.2 Gejala *Dismenore*

Dismenore menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri timbul yang terus menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau awal menstruasi, dan mencapai waktu selama 24 jam dan kurang lebih selama 2 hari akan hilang. *Dismenore* juga dapat

merasakan sakit kepala, mual dan muntah sembelit atau diare dan sering BAK (Nugroho Topan & Utama Indra, 2018).

2.3.3 Klasifikasi *Dismenore*

1. *Dismenore Primer*

Dismenore primer (*dismenore* sejati, intrinsik, esensial ataupun fungsional); adalah nyeri haid yang terjadi sejak menarche dan tidak terdapat kelainan pada alat kandungan, sebab psikis (konstitusiionik, anemia, kelelahan, TBC); (*obstetric*, *cervix sempit*, *hyperanteflexio*, *retroflexio*) endokrin (peningkatan kadar prostaglandin, hormon steroid seks, kadar vasopresin tinggi). Etiologi: nyeri haid dari bagian perut menjalar ke daerah pinggang dan paha, diare, sakit kepala dan emosi labil. Terapi: psikoterapi, analgetika, hormonal (Marmi, 2019).

a. Peningkatan kadar prostaglandin (PG)

Terjadinya spasme miometrium dipacu oleh zat dalam darah haid, mirip lemak alamiah, kadar zat ini meningkat pada keadaan *dismenore* dan ditemukan di dalam otot uterus. Kadar PGE2 dan PGF2 alfa sangat tinggi dalam endometrium, miometrium dan darah haid sehingga PG menyebabkan terjadinya peningkatan

aktifitas uterus dan serabut-serabut syaraf terminal rangsang.

Nyeri kombinasi antara peningkatan kadar PG dan peningkatan kepekaan miometrium menimbulkan tekanan intra uterus sampai 400 mmHG dan menyebabkan kontraksi

miometrium yang hebat. Selanjutnya PG akan mengurangi aliran darah, sehingga terjadi iskemia sel-sel yang mengakibatkan timbulnya nyeri spasmodik, jika PG dilepaskan dalam jumlah berlebihan kedalam peredaran darah, maka selain *dismenore* dapat timbul pula pengaruh lainnya seperti diare, mual dan muntah.

b. Hormon steroid seks

Dismenore primer hanya terjadi pada siklus ovulatorik artinya *dismenore* hanya timbul bila uterus berada dibawah pengaruh progesterone. Sintesis PG berhubungan dengan fungsi ovarium. Kadar progesteron yang rendah akan menyebabkan terbentuknya PGF₂ alfa dalam jumlah yang banyak. Kadar progesterone yang rendah akibat regresi corpus luteum yang menyebabkan peningkatan pelepasan enzim fosfolipase A₂ yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis PG melalui perubahan fosfolipid menjadi asam Arakhidonat. Kadar estradiol lebih tinggi pada wanita yang menderita

dismenore dibandingkan wanita normal. Estradiol yang tinggi dalam darah vena uterine dan vena ovarika disertai kadar PGF alfa yang juga tinggi dalam endometrium.

c. Sistem syaraf (neurologik)

Dismenore ditimbulkan ketidakseimbangan pengendalian *system syaraf otonom* (SSO) terhadap miometrium. Rangsangan yang berlebihan oleh syaraf simpatik sehingga serabut-serabut sirkuler pada istmus dan ostium uteri internum menjadi hipertonic.

d. Vasopressin

Wanita dengan *dismenore primer* memiliki kadar vasopressin yang sangat tinggi dibandingkan wanita tanpa *dismenore*. Hal ini menunjukkan bahwa vasopressin merupakan faktor etiologi *dismenore primer*. Pemberian saat haid akan menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus dan berkurangnya darah haid.

e. Psikis

Semua nyeri ada hubungannya dengan susunan syaraf pusat, khususnya thalamus dan korteks. Nyeri dapat diperberat oleh keadaan psikis. Biasanya setelah perkawinan *dismenore* akan hilang dan jarang menetap setelah melahirkan.

2. *Dismenore Sekunder*

Dismenore sekunder terjadi pada wanita yang sebelumnya tidak mengalami *dismenore*. Hal ini terjadi pada kasus infeksi, mioma submucosa, polip corpus uteri, endometriosis, retroflexio uteri fixate, gynaetresi, stenosis kanalis servikalis, tumor ovarium. Terapi: causal (mencari dan menghilangkan penyebabnya) (Marmi, 2019)

2.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi *Dismenore*

Menurut (Salamah, 2019) Adapun faktor yang dapat mempengaruhi nyeri saat menstruasi diantaranya :

1. Menarche Pada Usia Dini

Menstruasi yang pertama kali dialami oleh remaja perempuan disebut menarche, hal ini merupakan ciri biologis dari kematangan seksual perempuan. Usia remaja putri pada waktu pertama kali mendapatkan menstruasi (menarche) bervariasi lebar, yaitu antara 10-16 tahun, tetapi rata-ratanya 12,5 tahun, menarche biasanya terjadi pada usia 18-23 tahun.

2. Lama Menstruasi

Lama keluarnya darah saat menstruasi bervariasi. Lama menstruasi setiap periode umumnya berlangsung sekitar 3 sampai 6 hari. Namun ada juga yang mengalami menstruasi hanya 1 sampai 2 hari dan ada pula yang selama 7 hari, ini masih dianggap normal apabila setiap periode menstruasi memang terjadi seperti itu.

3. Merokok atau alcohol

Rokok dan alcohol mengandung zat yang dapat mempengaruhi metabolisme estrogen, sedangkan estrogen berperan mengatur proses menstruasi dan kadar estrogen harus cukup di dalam tubuh

4. Aktivitas atau olahraga yang kurang

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi. Jadi kesimpulan dari pengertian aktivitas fisik adalah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, aktivitas fisik dinilai cukup bila dilakukan selama 30 menit setiap hari atau 3-5 hari dalam satu minggu. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko terjadinya *dismenore*. Dalam sebuah penelitian menemukan bahwa semakin rendah aktifitas fisik maka semakin berat derajat *dismenore*.

5. Gizi atau obesitas, dan stress

Gizi atau obesitas merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri perut atau *dismenore*.

hal ini didukung dengan

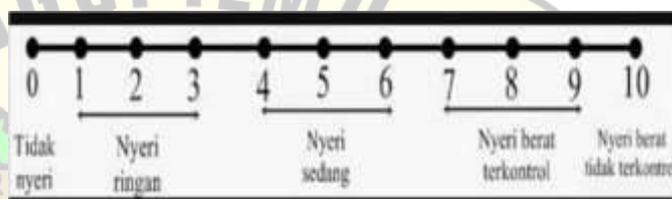
kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak sesuai seperti kudapan atau junk food. Mengkonsumsi yang berlemak dapat meningkat.

2.3.5 Derajat *Dismenore*

Menurut (Teknik et al., 2019) Pengukuran skala nyeri *dismenore* yang dapat digunakan sebagai berikut:

1. *Numeric Rating Scale* (NRS)

Derajat tingkat nyeri diukur dengan mengobyektifkan pendapat subyektif nyeri dengan skala numerik nyeri dari angka 0 sampai 10.



Gambar 2.1 *Numeric Rating Scale* (Sumber: (Teknik et al., 2019)) Intensitas derajat nyeri pada skala 0 tidak terjadi nyeri, pada skala

1-3 intensitas nyeri berada pada derajat ringan, pada skala 4-6 intensitas nyeri berada pada derajat sedang, pada skala 7-9 intensitas nyeri berada pada derajat berat sedangkan pada skala 10 intensitas nyeri tidak terkontrol. Cara pengukuran skala dengan menunjukkan tanda pada salah satu angka yang sesuai dengan intensitas nyeri yang sedang dirasakan.

2.3.6 Patofisiologi *Dismenore*

Dismenore diakibatkan oleh prostaglandin yang merupakan stimulus miometrium poten dan vasokonstriktor pada endometrium. Kadar prostaglandin yang tinggi dapat

meningkatkan derajat nyeri pada saat menstruasi, tingginya kandungan prostaglandin yang mencapai tiga kali diawali dari proses proliferal sampai dengan proses luteal. Sehingga adanya peningkatan prostaglandin dapat meningkatkan tonus miometrium dan kontraksi uterus, menghasilkan hormon pituitari posterior (*vasopresin*) terlibat didalam proses peluruhan pada saat menstruasi. Selain itu faktor psikis dan pola tidur dapat berpengaruh dengan timbulnya *dismenore* (Teknik et al., 2019).

Pada saat masa subur terjadi peningkatan serta terjadi penurunan hormon pada fase follikuler (pembentukan sel telur), kemudian terjadi peningkatan pada pertengahan fase follikuler dimana terdapat kadar FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) sehingga dapat merangsang folikel agar memproduksi hormon estrogen. Pada saat kadar progesteron menurun terjadi peningkatan hormon estrogen. Pada saat terjadinya penurunan kadar progesteron akan diikuti kenaikan kadar prostaglandin di endometrium. Terjadinya peningkatan kontraksi pembuluh darah diakibatkan oleh prostaglandin yang telah disintesis dari seluruhnya endometrium di miometrium sehingga peningkatan kontraksi tersebut mengakibatkan penurunan aliran darah dan memicu proses iskemi sehingga terjadi nekrosis

(kematian sel) pada sel dan jaringan di dalam nya. (Teknik et al., 2019).

Penurunan kadar progesteron dapat menyebabkan ketidakstabilan membran lisosom dan pelepasan enzim , prostaglandin terjadi akibat penurunan kadar progesteron dalam jumlah banyak. Hormon progesteron yang rendah diakibatkan oleh suatu regresi korpus luteum sehingga menyebabkan terganggunya stabilitas pelepasan enzim fosfolipase dan membran lisosom dimana berperan sebagai perantara prostaglandin dengan melalui proses aktivitas fosfolipase sehingga menyebabkan terjadi hidrolisis senyawa fosfolipid dan menghasilkan asam arakidonat. Terjadinya *dismenore primer* akibat dari hasil metabolisme asam arakidonat. Asam arakidonat memiliki dua cara metabolisme yaitu jalur lipooksigenase dan jalur siklooksigenase sehingga menghasilkan prostaglandin , tromboksan dan leukotrien selain itu dapat berperan dalam timbulnya rasa sakit pada saat menstruasi. (Agustin. M, 2017).

2.3.7 Pencegahan *Dismenore*

Dismenore menurut Priyanti (2016: 5) dalam penelitiannya menyebutkan adalah :

1. Menghindari stress

2. Miliki pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai, memenuhi standar 4 sehat 5 sempurna
3. Saat menjelang haid, sebisa mungkin menghindari makanan yang cenderung asam dan pedas
4. Istirahat yang cukup, menjaga kondisi agar tidak terlalu lelah, dan tidak menguras energi secara berlebihan
5. Tidur yang cukup, sesuai standar keperluan masing-masing 6-8 jam sehari
6. Melakukan olahraga ringan secara teratur

2.3.8 Penanganan *Dismenore*

Menurut (Magelang, 2019) tindakan penanganan untuk mengurangi *dismenore* dengan memberikan penjelasan dalam mengerti tentang *dismenore* kemudian dengan memberikan terapi farmakologi seperti obat analgesik , terapi hormon , terapi dengan obat anti prostaglandin non steroid serta pengobatan non farmakologi.

1. Pemahaman tentang *dismenore*

Perlu dilakukan penjelasan pada remaja bahwa *dismenore* bukan termasuk kelainan yang mengerikan untuk kesehatan, dengan dilakukan diskusi dan penjelasan tentang apa itu *dismenore* dan cara untuk mengendalikan nyeri agar tidak berdampak serius diharapkan dapat memberikan gambaran pada penderita agar tidak salah mengartikan mengenai *dismenore*.

2. Pemberian obat analgesik

Pengobatan analgesik dapat di berikan sebagai terapi simptomatik,

obat-obatan yang selalu diberikan adalah jenis preparat kombinasi aspirin, fenasetin dan kafein penggunaan pengobatan tersebut yang tersebar adalah novalgin, ponstan, acid amenophen untuk menggunakan obat dalam mengatasi intensitas nyeri sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter.

3. Terapi Hormonal

Arahan diberikan terapi hormon untuk merangsang ovulasi hal tersebut bersifat sementara hanya untuk meunjukkan bahwa *dismenore* yang di derita merupakan *dismenore primer*. Dengan mengonsumsi salah satu jenis pil kombinasi dengan kontrasepsi.

4. Terapi obat nonsteroid (*Antiprostaglandin*)

Terapi tersebut tergolong jenis indometasin , ibuprofen dan naproxen sebaiknya pengobatan diberikan sebelum mengalami menstruasi di hari pertama menstruasi konsultasikan pada dokter terlebih dahulu.

5. Pengobatan Non Farmakologi

Terapi tersebut dianggap lebih efektif karena tidak menimbulkan efek samping, terdapat banyak terapi non

farmakologi yang dapat dilakukan diantaranya dengan melakukan terapi bekam, kompres hangat pada daerah nyeri, minum air putih yang cukup, menggunakan terapi musik atau relaksasi, menggunakan aromaterapi dan beberapa latihan fisik.

2.4 Konsep Nyeri

2.4.1 Pengertian Nyeri

Nyeri didefinisikan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang, dan eksistensinya diketahui bila seseorang pernah mengalaminya Menurut Latifin dan Khoirul (2021) disebutkan bahwa nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emotional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan baik secara actual maupun potensial, atau menggambarkan kerusakan. Nyeri adalah sensasi ketidak nyamanan yang dimanifestasikan sebagai penderitaan yang diakibatkan oleh persepsi jiwa yang nyata, ancaman dan fantasi luka (Tamsuri,Anas,2017).

2.4.2 Fisiologi Nyeri

Bagaimana nyeri merambat dan dipersiapkan oleh individu masih belum sepenuhnya dimengerti. Akan tetapi,

bisa tidaknya nyeri dirasakan dan hingga derajat mana nyeri tersebut mengganggu dipengaruhi oleh interaksi antara system algesia tubuh dan transmisi sistem syaraf serta interpretasi stimulus.

Sistem syaraf perifer terdiri atas syaraf sensorik primer yang khusus bertugas mendekteksi kerusakan jaringan dan membangkitkan sensasi sentuhan, panas, dingin, nyeri dan tekanan. Reseptor yang bertugas merambatkan sensasi nyeri nosiseptor, nosiseptor merupakan ujung-ujung syaraf perifer yang bebas dan sedikit bermielin. Reseptor nyeri tersebut dapat dirangsang oleh stimulasi mekanis, suhu, atau kimiawi. Sedangkan proses fisiologis terkait nyeri disebut nosisepsi.

2.4.3 Faktor Yang Mempengaruhi Respon Nyeri

Menurut Wahid Iqbal Mubarak (2018) faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri antara lain :

1. Makna nyeri bagi individu, seseorang yang dikaitkan dengan nyeri mempengaruhi pengalaman nyeri dari seseorang beradaptasi terhadap nyeri. Hal ini dikaitkan secara dekat dengan latar belakang budaya individu tersebut.
2. Tingkat persepsi nyeri, suatu batas kemampuan seseorang untuk mau beradaptasi serta berespons terhadap nyeri.

3. Pengalaman masa lalu, setiap individu belajar dari pengalaman nyeri, pengalaman nyeri sebelumnya tidak selalu berarti bahwa individu tersebut akan menerima nyeri dengan lebih mudah dengan nyeri yang akan datang.
4. Nilai budaya, norma atau aturan dapat menumbuhkan perilaku seseorang dalam memandang dan berasumsi terhadap nyeri yang dirasakan.
5. Jenis kelamin, karakteristik jenis kelamin dan hubungan dengan sifat keterpaparan dan tingkat kerentangan memegang peranan tersendiri jenis kelamin dengan respon nyeri laki-laki dan perempuan berbeda.
6. Kepercayaan spiritual, kepercayaan ini dapat menjadi kekuatan yang memengaruhi pengalaman individu dari nyeri. Kemungkinan terbantu dengan cara berbicara dengan penasehat spiritual mereka.
7. Lokasi nyeri, lokasi yang terdapat berbeda beda, tentunya memberikan dorasi dan tingkat nyeri yang berbeda.
8. Perasaan takut, cemas. Keadaan individu yang cemas dan stress dapat menghambat kluarnya endokrin yang berfungsi menurunkan persepsi nyeri.
9. Upaya untuk mengurangi respon terhadap stressor

10. Usia, semakin bertambahnya usia semakin pula bertambahnya pemahaman terhadap suatu masalah yang diakibatkan oleh tindakan dan memiliki usaha untuk mengatasinya (Potter & Perry, 2018).

2.4.4 Bentuk Dan Jenis Nyeri

1. Bentuk Nyeri Menurut Alimul Azis (2018)

a. Nyeri Akut

Nyeri yang timbul secara mendadak dan cepat menghilang, yang tidak melebihi 6 bulan dan ditandai adanya peningkatan tegangan otot.

3 Nyeri Kronik

Nyeri yang timbul secara berlahan-lahan, biasanya berlangsung dalam waktu cukup lama, yaitu lebih dari 6 bulan.

2. Jenis nyeri menurut Mubarak Wahid Iqbal (2018)

Klarifikasi nyeri :

a. Nyeri superfisial

Nyeri yang biasanya timbul akibat stimulasi terhadap kulit seperti pada laserasi, luka bakar dan sebagainya.

Nyeri jenis ini memiliki durasi yang pendek, terlokalisir, dan memiliki sensasi yang tajam.

b. Nyeri viseral

Nyeri yang disebabkan oleh kerusan organ internal.

Nyeri yang timbul bersifat difus dan dorasinya cukup lama sensasi yang timbul biasanya tumpul.

c. Nyeri alih

Nyeri yang timbul akibat adanya nyeri viseral yang menjalar ke organ lain, sehingga dirasakan nyeri pada beberapa tempat atau lokasi.

d. Nyeri sentral

Nyeri yang muncul akibat stimulasi pada medulla spinalis.

e. Nyeri psikogenik

Nyeri yang tidak diketahui penyebab fisiknya. Dengan kata lain nyeri ini timbul akibat fikiransi penderita sendiri. Dan sering kali nyeri ini muncul karena faktor psikologis, bukan fisiologis.

2.4.5 Mengkaji Persepsi Nyeri

Alat-alat pengkajian nyeri dapat digunakan untuk mengkaji persepsi nyeri seseorang agar alat pengkajian bisa bermanfaat, dan alat tersebut harus memenuhi kriteria :

1. Mudah dimengerti dan digunakan.
2. Memerlukan sedikit upaya pada pihak pasien.
3. Mudah dinilai.
4. Sensitif terhadap perubahan kecil dalam intensitas nyeri.

Deskripsi verbal tentang nyeri individu merupakan penilai terbaik dari nyeri-nyeri yang dialaminya dan karenanya harus diminta untuk menggambarkan dan membuat tingkatnya. Informasi yang diperlukan harus menggambarkan nyeri individual dalam beberapa cara berikut :

a. Intensi nyeri

Individu dapat diminta untuk membuat tingkat nyeri pada skala verbal (misalnya tidak nyeri, sedikit nyeri, nyeri hebat, atau sangat hebat atau 0 sampai 10:0 tidak ada nyeri, 10 = nyeri sangat hebat)

b. Karakteristik Nyeri

Termasuk letak dorasi (menit, jam , hari, bulan dan sebagainya), irama (misalnya terus menerus, hilang timbul, periode bertambah dan berkurangnya intensitas atau keberadaan nyeri), kualitas (misalnya nyeri seperti ditusuk, seperti dibakar, sakit, nyeri seperti ditekan)

c. Fakto-faktor yang meredakan nyeri

Misalnya gerakan, kurang bergerak, pengarahannya tenaga, istirahat, obat-obatan bebas. Banyak orang yang memiliki ide-ide tertentu tentang apa yang akan menghilangkan nyerinya. Perilaku ini sering didasarkan pada pengalaman atau trial and error.

d. Efek nyeri terhadap aktifitas kehidupan sehari hari

Misal : tidur, nafsu makan, konsentrasi, interaksi dengan orang lain, gerakan fisik, bekerja dan aktivitas santai. Nyeri akut sering berkaitan dengan ansietas dan nyeri kronik dengan depresi.

e. Kekhawatiran individu tentang nyeri

Dapat meliputi berbagai masalah yang luas seperti beban ekonomi, prognosis, pengaruh terhadap peran dan perubahan citra diri (Brunner & Suddart, 2018:217)

2.4.6 Cara Mengukur Intensitas Nyeri

1. Skala nyeri *hayward*

Cara mengukurnya penderita memilih salah satu bilangan yang menurutnya paling menggambarkan pengalaman nyeri yang terakhir ia rasakan. Intensitas nyeri ini sifatnya subjektif dan dipengaruhi oleh banyak hal, seperti tingkat kesadaran, konsentrasi, jumlah distraksi, tingkat aktivitas dan harapan keluarga.

Tabel 2.1 Skala nyeri hayward

Skala	Keterangan
0	Tidak nyeri
1-3	Nyeri ringan
4-6	Nyeri sedang

7-9	Sangat nyeri, tapi masih bisa dikontrol dengan aktivitas yang biasa dilakukan
10	Sangat nyeri dan tidak bisa dikontrol

Skala nyeri menurut (Ester,M 2016)

Tabel 2.2 Skala nyeri

No	Aspek yang diteli	Kriteria	Skor
1	Tekanan nadi	Tetap	0
		Kenaikan 10%	1
		Kenaikan 20%	2
2	Tangisan	Tidak menangis	0
		Mengis tidak merespon	1
		Menangis tapi tidak merespon	2
3	Gerakan	Tidak melakukan gerakan yang negatif	0
		Gelisah	1
		Memukul-mukul	2
4	Rangsangan emosi	Pasien tertidur atau tenang	0
		Ringan	1
		Histeri	2
5	Aktifitas	Tidak mengganggu aktifitas	0
		Mengganggu aktifitas	1
		Mengganggu dan menyulitkan aktifitas	2

Keterangan :

0 : tidak nyeri.

1-3 : nyeri ringan, secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik tindakan manual sangat membantu.

4-6 : nyeri sedang, secara objektif klien dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikanya, dapat mengikuti perintah dengan baik dan responsif terhadap tindakan manual

7-9 : nyeri berat, sejak objectif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih responsif terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat diatasi dengan alih posisi, nafas panjang dan distraksi.

10 : nyeri sangat berat, klien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi, berteriak histeris, tidak dapat mengikuti perintah, mengejan tanpa dikendalikan, menarik-narik, memukul benda disekitarnya, tidak responsif terhadap tindakan, tidak dapat menunjukkan lokasi nyeri yang dirasakan.

2.4.7 Teori Pengobatan Nyeri Dengan Bekam

1. Teori *prostaglandin*

Produksi prostaglandin yang berlebihan akan menyebabkan peningkatan kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri dismenore. Bekam berperan menurunkan zat prostaglandin yang terbentuk akibat peradangan sel. Zat ini berfungsi mengirimkan sinyal rasa nyeri ke otak. Melalui proses bekam, zat ini dikeluarkan sehingga rasa nyeri yang dirasakan oleh pasien berkurang sebagian analgesik nonsteroid berperan mencegah pembentukan zat prostaglandin ini untuk menghambat pengiriman sinyal rasa sakit ke otak. Bedanya, bekam tidak menimbulkan efek samping berbahaya sama sekali. Sementara obat analgesik nonsteroid, seperti profen,

piroksikam, diklofenak, dan lain-lain atau yang steroid, seperti kortison dan turunannya, menyebabkan efek samping berbahaya terhadap lambung, karena bisa mengakibatkan peradangan atau tukak lambung. Ia juga menyebabkan efek samping berbahaya terhadap ginjal karena bisa menyebabkan terjadinya gagal ginjal, melemahnya kemampuan ginjal dalam menyaring sisa-sisa metabolisme dalam darah, atau radang ginjal. Ia juga menyebabkan penurunan aktivitas sumsum tulang dalam memproduksi sel darah merah serta menyebabkan kehilangan selera makan dan mual.

2. Teori *Gate Control*

Teori ini bisa menjelaskan mengapa proses bekam bisa mengurangi rasa nyeri disebabkan oleh kuatnya hisapan alat bekam yang berperan menyumbukkan jalur syaraf yang mentransmisikan sinyal rasa nyeri ke otak. Ketika stimulus atau sinyal rasa lain yang sampai ke otak, sehingga pasien tidak merasakannya lagi. Hal serupa terjadi pada koyo (obat tempel seperti plaster) yang bisa meringankan nyeri-nyeri punggung. Begitu pula pada balsem yang digunakan untuk mengobati rematik karena menyebabkan timbulnya stimulus rasa lain dengan kenaikan suhu di lokasi nyeri.

3. Endorfi dan Enkefalin

Bekam menstimulasi pelepasan endorfin (*endorphines*) dan enkefalin (enkephalines) yang berperan mengurangi kepekaan (*sensivitas*) terhadap nyeri. Kedua zat ini dilepaskan karena terjadinya nyeri ringan akibat hisapan dan sayatan alat bekam. Zat nitrit oksida (NO) juga berperan meningkatkan pelepasan kedua zat ini dibagian tertentu pada otak dikarenakan beberapa faktor eksternal seperti cedera dan luka. Salah satu buktinya, ketika sedang asik bekerja, seseorang kadang tidak merasakan luka ringan yang mungkin terasa sangat nyeri sehabis kerja saat badanya sudah tenang dan mengetahui dirinya terluka. Kondisi kejiwaan yang baik juga membantu pelepasan semua zat ini, karena ia dikenal sebagai zat pengatur kegembiraan internal (*endogenous pleasure substances*). Pelepasan zat tersebut akan berkurang apabila kondisi kejiwaan memburuk.

2.5 Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore

Dismenore biasanya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti tidak bisa masuk kerja atau tidak masuk sekolah, apabila masalah ini tidak segera di atasi akan sangat merugikan remaja yang mengalami *dismenore*.

Disminore dapat diatasi dengan berbagai macam tindakan salah satunya adalah terapi komplementer yaitu bekam. Bekam adalah metode penyembuhan dengan pengeluaran zat toksik yang tidak teresekresikan oleh tubuh melalui permukaan kulit dengan cara

melukai kulit dengan jarum dilanjutkan dengan penghisapan menggunakan kop yang divakumkan.

Terapi bekam mengeluarkan sel darah yang tua dan rusak, disamping zat lain yang tidak dibutuhkan tubuh dan menyebabkan timbulnya penyakit, sehingga terwujudlah kesembuhan dengan izin Allah. Bekam suatu metode pengobatan yang dicontohkan dan dianjurkan oleh Rosulullah. Sesungguhnya yang diderita oleh seseorang, niscaya memiliki obat. Termasuk obat dan cara pengobatan yang Rosulullah ajarkan kepada umatnya adalah *hijamah* (bekam), bahkan dikatakan sebagai sebaik-baik pengobatan.

Efektifitas metode terapi ini untuk mengobati dan memberikan berbagai keluhan penyakit, karena bekam memiliki kedudukan istimewa dalam tradisi pengobatan Nabi. Bekam mampu menurunkan tingkat nyeri pada gangguan disminore. Melihat mekanisme kerja bekam, ternyata bekam bermanfaat bagi tubuh orang yang sedang mengalami gangguan peredaran darah dan rasa nyeri yang dialaminya karena bekam berperan menurunkan zat prostaglandin yang terbentuk akibat peradangan sel, bekam meningkatkan antioksidan alami, merangsang produksi sel darah merah di tulang atau di ginjal, meningkatkan jumlah *makrofag*. Bekam mampu menurunkan tingkat nyeri pada gangguan dismenore disebabkan oleh kuatnya hisapan alat bekam yang berperan menyumbukkan jalur syaraf yang mentransmisikan sinyal rasa nyeri ke otak. Ketika stimulus atau sinyal rasa lain yang sampai ke otak, sehingga pasien tidak merasakannya lagi. Bekam menstimulasi pelepasan endorfin dan enkefalin yang berperan

mengurangi kepekaan terhadap nyeri. Kedua zat ini dilepaskan karena terjadinya nyeri ringan akibat hisapan dan sayatan alat bekam. Bekam tidak menimbulkan efek samping berbahaya sama sekali, Riset bekam membuktikan bahwa bekam itu merupakan Sunnah Nabi yang ilmiah (Yusron Hadi Maksun & Sri Lestariningsih, 2019).



2.6 Tabel Sintesis Pengaruh Terapi Alhijamah (Bekam) Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Yang Berkunjung Di VLP Bekam Dan Herbal Banyuwangi 2022

Tabel 2.3 Tabel sintesis

No	Penulis	Tahun	Volume , Angka	Judul	Metode (Desain ,Sampel,Variabel, Instrument,Analisis)	Hasil	Sumber
1.	Yusro Hadi Maksum, Sri Lestarringsih,Septi Widiyanti	2019	Volume 12 No.1	Efek bekam terhadap penurunan nyeri dismenore	D: pra eksperimen dengan one group pretest and posttest design S: Total jumlah sampel dalam penelitian ini sampel 32 orang. V: pengukuran skala nyeri dismenore sesudah dan sebelum perlakuan bekam I: Instrumen penelitian menggunakan kuesioner mengeksplorasi data karakteristik dan pengukuran intensitas nyeri A: Analisa data secara analisa univariat dan analisa bivariata menggunakan paired samples T-test	Ada perbedaan skala nyeri dismenore antara sebelum (6,78) dan sesudah tindakan bekam (5,09). Selisih nyeri 1, 69 dengan P volue 0,000.	<i>Google cendekia</i>
2.	Vania Pangestika, Purwaningrum	2019	Volume 5 No 2,	Terapi bekam dalam menurunkan intensitas dismenore	D: Quasi-experimental design dengan non-equivalent post test design only. S: dengan teknik quota sampling sebanyak 42 sampel	Distribusi tingkat intensitas dismenore antara kelompok perlakuan dan kontrol, yang mana didapatkan	<i>Google scholar</i>

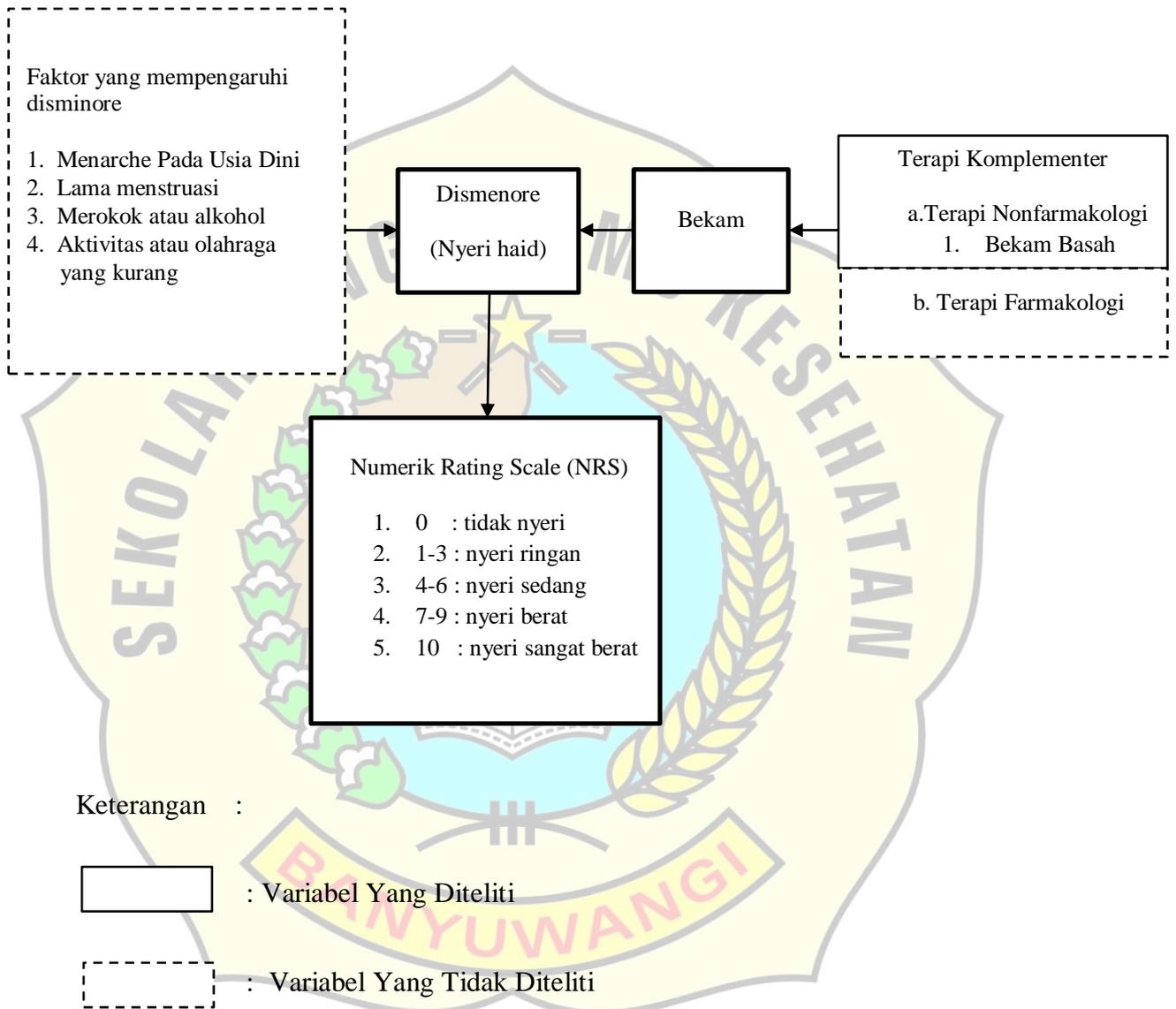
					<p>dan terbagi menjadi dua kelompok kontrol dan eksperimen</p> <p>V: terapi bekam</p> <p>I: diberikan perakuan terapi bekam sebelum mengalami menstruasi. Pada kelompok kontrol diberikan perlakuan leaflet pada kelompok kedua setelah diberikan posttest yang dilakukan pada malam hari ketika menstruasi</p> <p>A: mann whitney u test</p>	<p>hasil bahwa intensitas dismenore pada kelompok kontrol ada 1 respinden(4,8%) mengalami nyeri ringan, sedangkan nyeri sedang ada 20 (95,2%) mengalami nyeri ringan.</p>	
3.	Sri Lestariningsih, Yusro Hadi, Septi Widiyanti	2020	Volume1 , Nomor 2,	<p>Kegiatan promotif dan prefentif melalui hijamah untuk menurunkan nyeri haid pada Santriwati Madrasah Aliyah Al Muhsin Metro</p>	<p>D: Desain pra-experimental dengan rancangan one-group pra post design</p> <p>S : sebanyak 145 remaja putri</p> <p>V: menurunkan nyeri haid pada santriwati dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu metode hijamah.</p> <p>I : Diberikan Pre Tes dan Post test, ceramah dan tanya jawab serta tindakan tehnik komplementer dengan metode hijamah.</p> <p>A: Uji wilcoxon signed rank test</p>	<p>Hasil kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan tentang gangguan dismenorroe pada Santriwati antara pre dan post test. Hasil tindakan Hijamah dapat diketahui bahwa skala nyeri sebelum tindakan hijamah rata-rata sebesar 7,18 dan sesudah tindakan hijamah menjadi 5,12.</p>	<i>Google scholar</i>
4.	Siti Nur	2016	Vol.6, no. 2	<p>Pengaruh terapi bekam terhadap tingkat nyeri haid pada remaja</p>	<p>D: Desain pra-experimental dengan rancangan one-group pra post design</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi bekam(pre-tet) sebagai</p>	<i>Google Scholar</i>

					<p>S : sebanyak 17 remaja pengambilan sampel menggunakan probability sampling dengan teknik random sampling</p> <p>V:pemberiaan terapi bekam tingkat nyeri haid.</p> <p>I : instrumen penelitian menggunakan pre tes dan post test sesudah dan sebelum dilakukan bekam</p> <p>A:Uji wilcoxon signed rank test</p>	<p>besar responden (68,7) menyatakan tingkat nyeri haid berat (7-9) dengan rata-rata tingkat nyeri haid 7,3 dan sesudah diberikan terpi diberikan terapi bekam (post-test) setengahnya responden (50,0%) menyatakan tingkat nyeri haid tidak nyeri 0 dengan rata-rata tingkat nyeri haid 1,25.</p>	
5.	Khoirullatifin	2020	Vol.2, No.1	<p>Efektifitas bekam terhadap penurunan gangguan rasa nyaman nyeri</p>	<p>D: randomized control trial</p> <p>S: Total jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 orang, 21 mendapatkan bekam basah dan 11 responden sebagai kelompok kontrol</p> <p>V: variable yang dianalisi adalah pengukuran skala nyeri dismenore sesudah dan sebelum perlakuan bekam</p> <p>I: Instrumen penelitian menggunakan rancangan one grub pre test dan post test .</p> <p>A: uji chi square</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan bermakna dengan nilai $p=0,001$ terdapat perbedaan yang bermakna antara yang kelompok perlakuan bekam dengan kelompo kontrol kompres air hangat. Penelitian ini membuktikan bahwa bekam dapat menurunkan intensitas nyeri pada mahasiswi yang sedang dismenore</p>	<i>Google Shcolar</i>

BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual



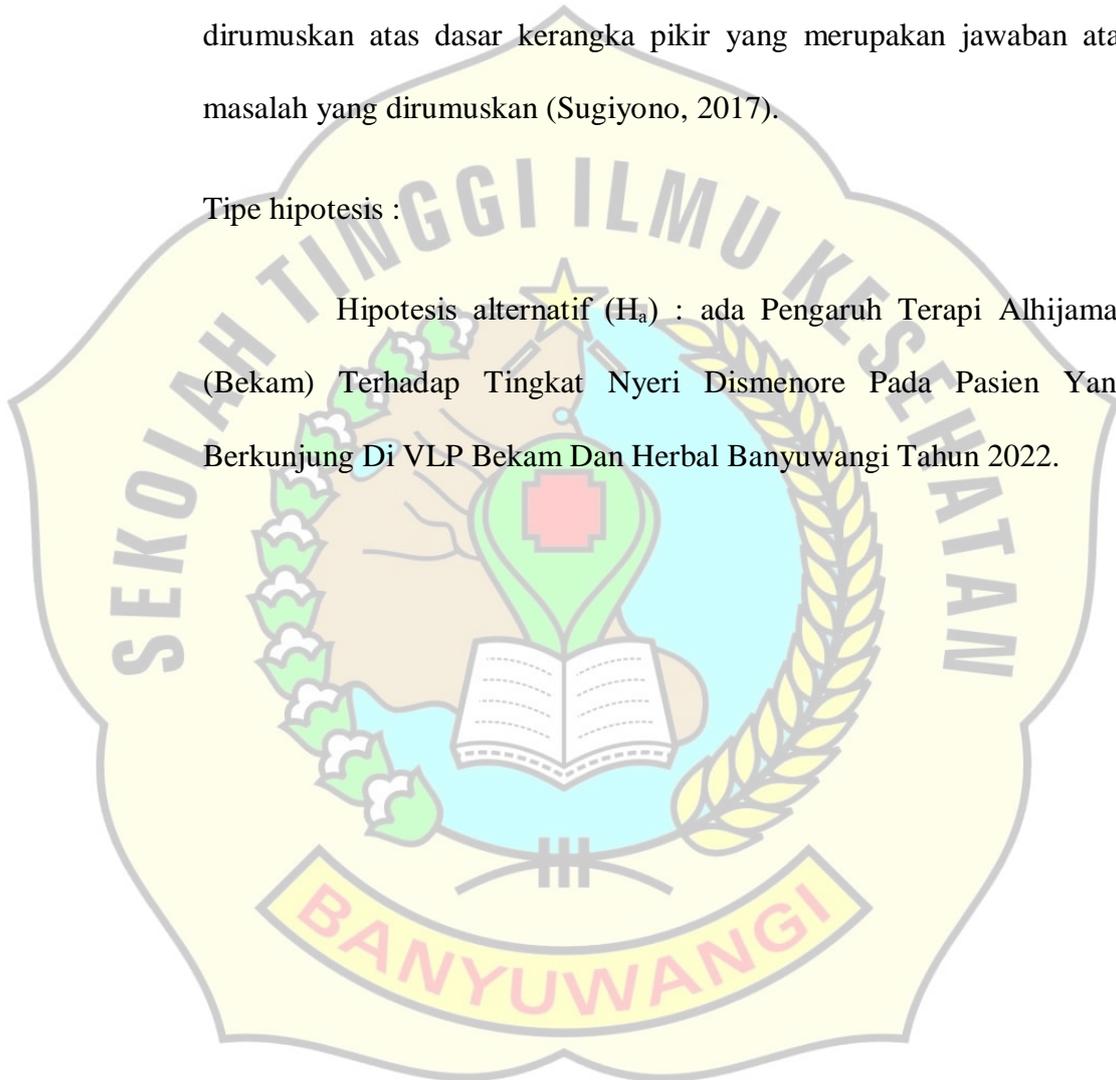
Gambar 3.1 : Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi Alhijamah (Bekam) Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Yang Berkunjung Di VLP Bekam Dan Herbal Banyuwangi Tahun 2022.

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Di katakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori. Hipotesis dirumuskan atas dasar kerangka pikir yang merupakan jawaban atas masalah yang dirumuskan (Sugiyono, 2017).

Tipe hipotesis :

Hipotesis alternatif (H_a) : ada Pengaruh Terapi Alhijamah (Bekam) Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Pasien Yang Berkunjung Di VLP Bekam Dan Herbal Banyuwangi Tahun 2022.



BAB 4

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah metode atau cara yang akan digunakan dalam penelitian yang tercermin melalui langkah-langkah teknis dan operasional penelitian yang akan dilaksanakan (Nursalam, 2017). Pada bagian ini akan diuraikan mengenai: desain penelitian, rencana penelitian, waktu dan tempat penelitian, populasi, sampel dan sampling, kerangka kerja penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, pengumpulan dan analisa data, dan etika penelitian.

4.1 Desain Penelitian

Desain atau rancangan penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil (Nursalam, 2017). Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pra Eksperimental Design* dengan rancangan *Pre Test* dan *Post Test Design*.

4.2 Rencana Penelitian

Tipe penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2017). Bentuk rancangan *pre test – post test* dalam penelitian ini adalah:

01	x	02
----	---	----

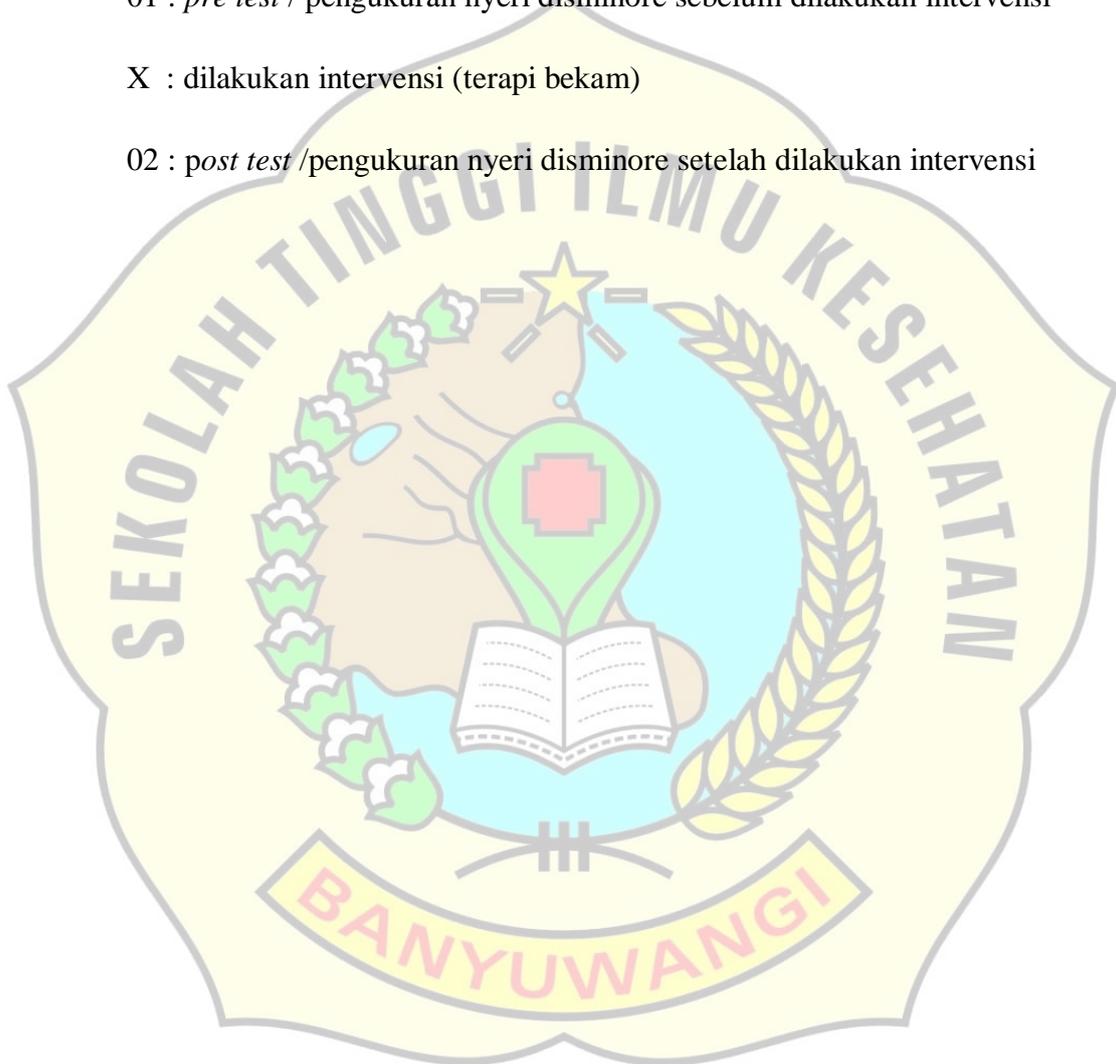
Bagan 4.2. Desain Penelitian

Keterangan :

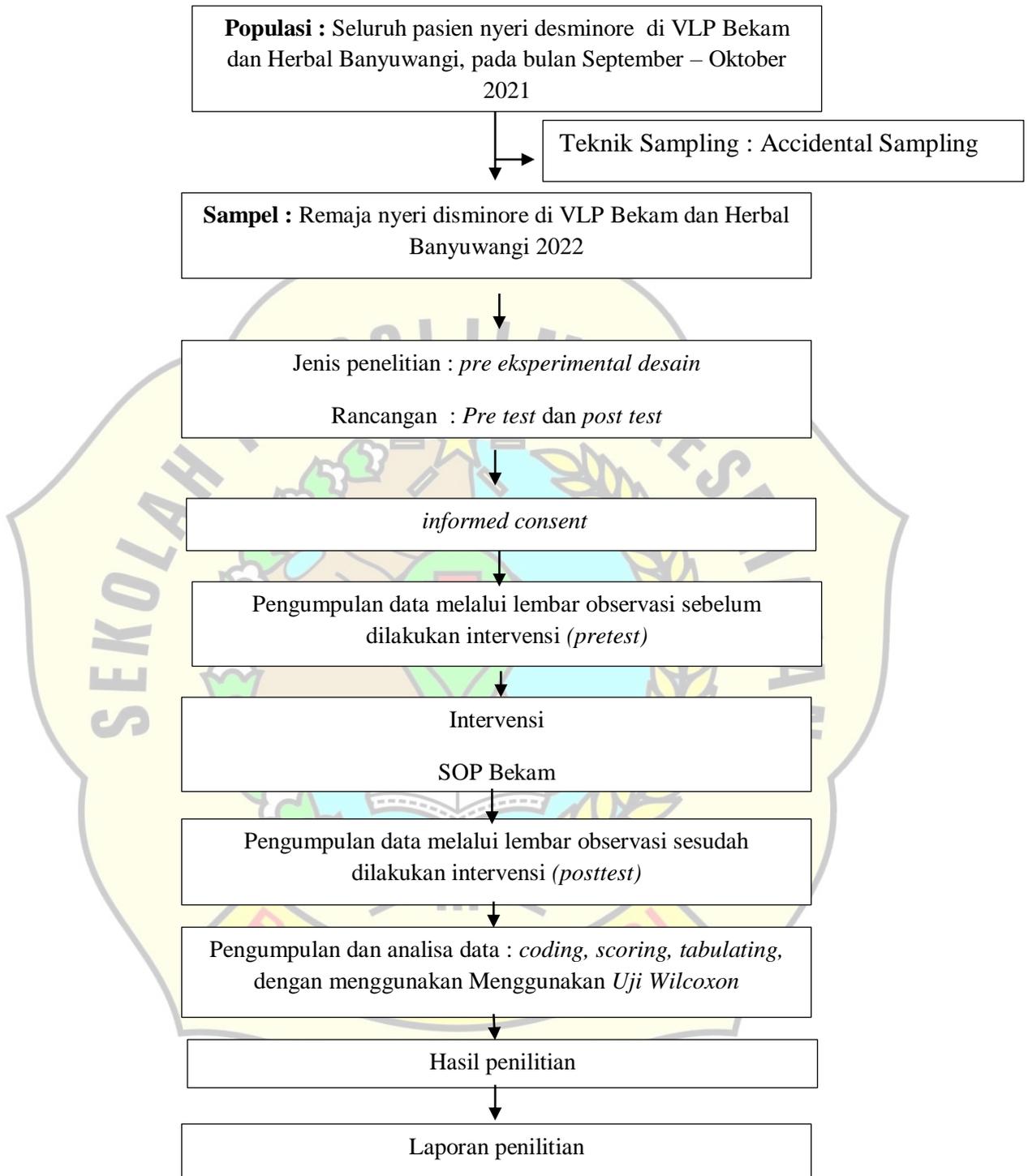
01 : *pre test* / pengukuran nyeri disminore sebelum dilakukan intervensi

X : dilakukan intervensi (terapi bekam)

02 : *post test* / pengukuran nyeri disminore setelah dilakukan intervensi



4.3 Kerangka Kerja



Gambar 4.3 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi Alhijamah (Bekam) Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore di VLP Bekam Dan Herbal Banyuwangi Tahun 2022.

4.4 Populasi, Sampel, dan Sampling

4.4.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas objek atau subjek, yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sujarweni, 2014). Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang mengalami nyeri dismenore di VLP bekam dan herbal pada bulan September-Oktober tahun 2021 sebanyak 20 orang.

4.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2017). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami nyeri dismenore di VLP bekam dan herbal sebanyak 12 responden.

Penentuan kriteria sampel sangat membantu peneliti untuk mengurangi bias hasil penelitian, khususnya terdapat variabel-variabel kontrol ternyata mempunyai pengaruh terhadap variabel yang kita teliti.

4.4.3 Teknik Sampling

Menurut Nursalam (2016) *teknik sampling* merupakan pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Cara pengambilan sampel ini menggunakan teknik *accidental*

sampling. Teknik penentu sampel dengan pertimbangan tertentu . Alasan menggunakan teknik *accidental sampling* merupakan teknik penentuan sample berdasarkan kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok dengan sumber data (Sugiono,2018) .

4.5 Identifikasi Variabel

4.5.1 Variabel

Variabel adalah suatu cara yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau didapat oleh satuan peneliti tentang suatu konsep pengertian tertentu (Notoadmojo,2010). Variabel dalam penelitian ini :

1. Variabel Independen (Bebas)

Variable ini sering di sebut sebagai variable stimulus, *predictor, antecedent*. Dalam bahasa Indonesia yang sering di sebut variable bebas, Variabel bebas adalah variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variable dependent/variable terikat (Sugiono, 2008).

Variable bebas pada penelitian ini adalah terapi bekam

2. Variabel Dependen (Terikat)

Variable dependen biasa di sebut sebagai variable output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia terikat, variable terikat merupakan variable yang di pengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variable bebas (sugiono,2008).

Variable terikat pada penelitian ini adalah tingkat nyeri dismenore

4.5.2 Definisi Operasional

Variabel yang telah didefinisikan perlu dijelaskan secara operasional, sebab setiap istilah (variabel) dapat diartikan secara berbeda-beda oleh orang yang berlainan. Penelitian adalah proses komunikasi dan komunikasi memerlukan akurasi bahasa agar tidak menimbulkan perbedaan pengertian antar orang dan agar orang lain dapat mengulangi penelitian tersebut. Jadi definisi operasional dirumuskan untuk kepentingan akurasi, komunikasi, dan replikasi (Nursalam, 2013).



Tabel 4.1 Definisi Operasional

**Pengaruh Terapi Alhijamah (Bekam) Terhadap Tingkat Nyeri
Dismenore Pada Remaja Yang Berkunjung Di VLP Bekam Dan Herbal**

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat ukur	Skala Ukur	Skor
Independen: Terapi bekam	Mengeluarkan darah kotor dari permukaan kulit dengan menggunakan penyedot (cup) dengan frekuensi 20 menit.	<p>Diakukan sesuai SOP terapi bekam</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilih titik bekam berdasarkan kondisi pasien 2. Lakukan pengekopan pada area titik bekam (sudah dibaluri minyak zaitun) 3. Area titik bekam yang sudah di kop dibiarkan sekitar 5 menit 4. Setelah pengekopan lalu buka kop dengan cara menarik bagian ujung ventilator 5. Lalu lakukan perlukaan pada area titik bekam dengan menggunakan lanching device 6. Area titik bekam yang sudah dilukai lalu di kop dibiarkan beberapa saat sampai terjadi bendungan yang menyebabkan darah keluar dari kulit , berjalan3-5 menit. 7. Buka kembali kopnya dan bersihkan darah pada daerah yang dibekam menggunakan kassah steril 8. Area titik bekam yang telah selesai dibekam ditetesi dengan minyak zaitun, diratakan diseluruh area titik bekam dan biarkan beberapa saat 	SOP	-	-

		<p>9. Alat bekam yang sudah digunakan disemprot alkohol, kemudian masukkan kedalam larutan klorin yang sudah disiapkan.</p> <p>Pengukuran tingkat nyeri disminore sebelum dan sesudah melakukan intervensi menggunakan skala NRS</p>			
<p>Dependen : tingkat nyeri disminore</p>	<p>tingkat nyeri perasaan tidak nyaman yang dirasakan saat mestrupsi akibat kontraksi uterus karena adanya kerusakan jaringan</p>		<p>Skala NRS 1-10 dan Lembar observasi</p>	<p>Ordinal</p>	<p>Skore :</p> <p>0 : tidak nyeri 1-3 : nyeri ringan</p> <p>4-6 : nyeri sedang</p> <p>7-9 : nyeri berat</p> <p>10 : nyeri sangat berat</p> <p>Sumber : Anas Tamsuri (2012)</p>

4.6 Pengumpulan data dan analisa data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian. Langkah-langkah dalam pengumpulan data tergantung dari desain dan teknik instrumen yang diperlukan (Nursalam, 2011).

4.6.1 Instrumen penelitian

Untuk membuat data yang relevan dengan tujuan penelitian, maka peneliti menggunakan instrument pengumpulan data berupa NRS (*Numeric Rating Scale*). Jenis pengukuran ini dengan menggunakan suatu garis paling awal (paling ringan) sampai garis paling akhir (paling berat). Menurut Nursalam (2011) garis lurus secara horizontal berukuran 10 cm dari mulai titik nol berupa tidak ada nyeri sampai nyeri hebat pada titik 10.

4.6.2 Waktu penelitian dan lokasi

1. Lokasi penelitian

Penelitian akan dilakukan di VLP rumah bekam dan herbal Banyuwangi 2022

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian ini, akan dilakukan Agustus Tahun 2022

4.6.3 Prosedur penelitian

Dalam melakukan penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan hasil dari objek yang diteliti, terdapat prosedur-prosedur yang perlu dilakukan, sebagai berikut:

1. Tahap persiapan administrasi

- a. Mengajukan permohonan ijin penelitian kepada Stikes Banyuwangi
- b. Mengajukan permohonan ijin penelitian dan permintaan data kepada pemilik VLP bekam dan herbal Banyuwangi.
- c. Menentukan responden penelitian.
- d. Mengajukan ijin dan kesepakatan kepada responden untuk menjadi sampel dan mendatangi lembar persetujuan menjadi responden bagi responden yang menjadi sampel penelitian.

2. Tahap penelitian

Dalam melakukan peneliti ini prosedur yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti mengajukan judul ke PPM setelah ACC, peneliti meminta surat ijin penelitian kepada Ketua STIKES Banyuwangi.
2. Meminta ijin ke pemilik VLP bekam dan herbal Banyuwangi untuk mendapatkan ijin studi pendahuluan di wilayah kerjanya.
3. Sebelum mengambil data peneliti, peneliti menjelaskan tujuan dan maksud penelitian kepada responden.
4. Peneliti menanyakan berapa tingkat nyeri disminore yang dirasakan mulai angka 1 sampai 5, siklus menstruasi pertama, apakah mengkonsumsi obat penurun nyeri dan riwayat

penyakit.

5. Dilakukan pembekaman pada titik tertentu, setelah dilakukan pembekaman kurang lebih 20 menit
6. Peneliti menanyakan berapa tingkat nyeri setelah dilakukan bekam kepada responden
7. Setelah data diperoleh, kemudian dilakukan pengolahan data dan analisis data.
8. Langkah yang terakhir yang dilakukan peneliti yaitu menyimpulkan hasil dan mempublikasikan hasil peneliti.

4.6.4 Pengumpulan data

Pengolahan data dilakukan meliputi tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. *Editing*

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan (Hidayat, 2010). *Editing* bertujuan untuk mengevaluasi kelengkapan, konsistensi, dan kesesuaian antara kriteria data yang diperlukan untuk menguji hipotesis atau menjawab tujuan penelitian.

2. *Coding*

Coding yaitu tahap pengklasifikasian data atau pemberian kode-kode pada tiap data yang termasuk dalam kategori sama, diperoleh dari sumber data yang diperiksa kelengkapannya. Kode adalah isyarat yang dibuat dalam bentuk angka :

1 : Tidak terjadi nyeri

- 2 : Nyeri ringan
- 3 : Nyeri sedang
- 4 : Nyeri berat
- 5 : Tidak terkontrol

3. *Scoring*

Scoring adalah kegiatan menyekor hasil jawaban dari responden. Untuk menganalisa tingkat nyeri dismenore, alat ukur yang digunakan dalam pebelitian ini adalah Numerik Rating Scale dengan cara menyatakan sejauh mana nyeri yang dirasakan pasien dengan skore :

- 0 : Tidak nyeri
- 1-3 : Nyeri ringan
- 4-6 : Nyeri sedang
- 7-9 : Nyeri berat
- 10 : Nyeri sangat berat

4. *Tabulating*

Tabulating merupakan tahapan mencatat atau mengelompokkan data yang sudah lengkap, dan sesuai variabel yang diteliti ke dalam tabel induk penelitian (Sujarweni, 2014).

Hasil yang diperoleh dari pengecekan hasil dimasukkan dalam tabel induk penelitian. Seluruh hasil pengecekan tingkat nyeri, dimasukkan ke dalam tabel tabulasi untuk mengetahui jumlah yang ada perubahan dan tidak ada perubahan.

4.7 Analisa data

Analisa data merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis terhadap data yang telah dikumpulkan dengan tujuan supaya mudah di deteksi (Nursalam, 2017).

1. Analisa Univariat

Analisa Univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmojo, 2010). Penelitian ini terdapat dua data, yaitu data umum dan data khusus. Data umum dari penelitian ini adalah responden, umur, pendidikan, pekerjaan. Data khusus dari penelitian ini adalah variabel independent tentang tingkat *nyeri pasien dismenore pre test dan post test*.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi yang dapat dilakukan dengan pengujian statistik (Notoatmojo, 2010). Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi Alhijamah (bekam) terhadap tingkat nyeri dismenore.

Analisis bivariat dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan *uji wilcoxon* dengan bantuan salah satu *software* dari komputer.

Dasar pengambilan keputusan penerimaan hipotesis dengan tingkat kepercayaan 95% yaitu sebagai berikut (Ghozali, 2011).

1. Jika nilai $\text{sig } p \leq \alpha$ (0,05), maka H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh terapi bekam terhadap tingkat nyeri dismenore.
2. Jika nilai $\text{sig } \geq \alpha$ (0,05) maka H_0 gagal tolak, yang artinya tidak ada pengaruh terpi bekam terhadap tingkat nyeri dismenore.

4.8 Masalah Etika

4.8.1 *Infomed Consent*

Informed consent diberikan sebelum penelitian dilaksanakan pada subyek yang diteliti. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian jika subyek bersedia , maka harus ada tanda bukti persetujuan yang disertai tanda tangan.

4.8.2 *Anonimity* (tanpa nama)

Subyek tidak perlu memberikan identitas pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data untuk menjamin kerahasiaan identitasnya.

4.8.3 *Confidentialy* (kerahasiaan)

Semua informasi yang didapat dari subyek akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti. Data hanya akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.

4.8.4 Keadilan (*Justice*)

Justice adalah suatu terapi adil terhadap orang lain yang menjunjung tinggi prinsip moral, legal dan kemanusiaan, prinsip keadilan juga diterapkan pada pancasila Negara Indonesia pada sila ke 5 yakni keadilan sosial bagi seluruh rakyat Indonesia. Dengan ini menunjukkan bahwa prinsip keadilan merupakan suatu bentuk prinsip yang dapat menyeimbangkan dunia

4.8.5 Tidak Merugikan (*Non Maleficience*)

Non Maleficience adalah sebuah prinsip yang mempunyai arti bahwa setiap tindakan yang dilakukan pada seseorang tidak menimbulkan kerugian secara fisik maupun mental

4.9 Keterbatasan Peneliti

Keterbatasan peneliti saat penelitian adalah dalam pengambilan dokumentasi (foto pasien). Serta terkendala waktu, untuk jumlah responden hanya mendapatkan 12.