



# Terapi Bekam Sebagai Stimulasi Penurunan Stress Pada Lansia Di Desa Mrawan Kecamatan Mayang

Achmad afill afton\*<sup>1</sup>, Nurul Arifah<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup> Stikes Bhakti Al qodiri

<sup>3</sup>Program Studi S1 Keperawatan

\*e-mail: [xxxx@xxxx.xxx](mailto:xxxx@xxxx.xxx)<sup>1</sup>, [xxxx@xxxx.xxx](mailto:xxxx@xxxx.xxx)<sup>2</sup>, [xxxx@xxxx.xxx](mailto:xxxx@xxxx.xxx)<sup>3</sup>

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 0856-xxxx-xxxx

## Abstrak

Program pengabdian masyarakat yang sudah di lakukan oleh dosen stikes bhakti alqodiri ini adalah sebagai bentuk pengabdian dan tri darma dan juga sebagai bentuk simulasi dan psikoedukasi pada lansia yang mana lansia cenderung stresor yang tinggi dan juga dengan terapi bekam yang bertujuan memberikan informasi pentingnya berbekam dalam pencegahan, pengobatan stress dan meminimalisir penyakit yang bias timbul dari stress tersebut. Hasil dari kegiatan pengabmas menunjukkan bahwa lansia dapat memahami dan merasakan efek bekam yang sudah di berikan pada lansia dan merasakan hal yang positif seperti merasakan rileks dan badan bugar dan pastinya akan berdampak jangka panjang untuk kesehatan lansia itu sendiri.

**Kata kunci:** stress, terapi bekam, stimulasi penurunan stress, lansia

## Abstract

The community service program that has been carried out by the Stikes Bhakti Alqodiri lecturer is as a form of service and tri dharma and also as a form of simulation and psychoeducation for the elderly where the elderly tend to be high stressors and also with cupping therapy which aims to provide information on the importance of cupping in prevention and treatment. stress and minimize diseases that can arise from stress. The results of the community service activities show that the elderly can understand and feel the effects of cupping that has been given to the elderly and feel positive things such as feeling relaxed and having a fit body and this will definitely have a long-term impact on the health of the elderly themselves..

**Keywords:** stress, cupping thera , reduction stimulation, elderly

## 1. PENDAHULUAN

Stressor merupakan masalah yang sering di sepelekan oleh semua orang berbagai Negara terutama di Indonesia. Dari total 200 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental atau sekitar 3,7% dari populasi di indonesia(8,3).

Masalah gangguan mental menurut (2,5) menunjukkan bahwa sebanyak 9,8% penduduk mengalami gangguan emosional dan bila di bandingkan dengan data riskesdas 2013 adanya peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun sebanyak kurang lebih 7%. Dalam hal ini menurut kemenkes RI 2021 usia yang paling mempengaruhi stressor yaitu usia rentan antara umur 60-74 tahun dengan presentasi terbanyak yaitu 10% umur tersebut dalam katagori lansia yang produktif.

Menurut WHO Lansia merupakan masa akhir dalam kehidupannya yang mana umur 60 adalah seorang yang di katagorikan lansia(8).lansia merupakan kelompok yang di sebut dengan anging proses yang mana lansia juga di sebut dengan penuaan. Para lansia mengalami kemunduran fisik dan mental secara bertahap, dan kemunduran ini dapat menimbulkan stres bagi sebagian lansia. (10,12). Lansia semakin tua akan semakin menurun secara bentuk fisik dan psikologis secara bertahap. yang berarti sebagian lansia mengalami lebih sedikit stres. Stres merupakan peristiwa eksternal dan situasi lingkungan yang membebani kemampuan seseorang untuk beradaptasi secara mental dan psikologis..(13). Yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang telah berumur 60 tahun atau lebih. Salah satu pengobatan yang dapat digunakan untuk menghilangkan stres pada lansia adalah pernafasan dalam untuk relaksasi..(7,8).

Gangguan psikosomal, seperti tekanan darah tinggi dan hipertensi, mungkin disebabkan oleh stres dan pengaruhnya terhadap kondisi fisik. Gula darah yang tinggi dan juga hipertensi

terjadi di picu oleh pola pikir yang berlebih yang mana setiap individu memiliki stressor yang berbeda beda akan tetapi memiliki ambang batas yang normal dari pada itu bila stress yang terlalu akan memicu penyakit lainya dan hal itu perlu di hindari (1). 30 tahun yang lalu, WHO memperkenalkan pengobatan tradisional untuk mencapai tujuannya dengan tema yang sudah di tetapkan oleh pemerintah. Masyarakat banyak mengeluh akan pengobatan kimia yang mana memiliki efek samping dan Pengobatan tradisional menjadi pilihan pengobatan yang populer di kalangan masyarakat Indonesia untuk mengatasi berbagai penyakit. Pengobatan tradisional di Indonesia antara lain bekam, yang juga dikenal sebagai alternatif pengobatan islamiyah yang mana tehnik canduk merupakan pengobatan islamiyah dan juga sering di kenal oleh masyarakat islam yaitu di indonesia dengan pengobatan bekam dan juga di kenal oleh dunia yaitu cupping(4,5). Tenaga praktisi juga mengistilahkan bekam dengan pengeluaran darah kotor yang berada di dalam kulit untuk mendetoksifikasi tubuh supaya tubuh bias kembali normal dan dengan cara pembekaman dan penusukan pada titik titik tertentu yang sudah tertera di buku panduan. Mengipasi mulai digunakan sebagai pengobatan ketika para saudagar dari India dan kerajaan Islam di Timur Tengah tiba di Indonesia. Popularitas dan pertumbuhan terapi angin telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir. (7).

Praktek bekam umumnya dipisahkan menjadi bekam kering dan basah. Kedua metode tersebut sama, melibatkan tekanan negatif terhadap pengekokan. Bekam kering dibedakan dengan bekam basah berdasarkan metode yang digunakan saat berbekam. Metode bekam yang akan di lakukan di masyarakat terutama lansia yaitu dengan bekam basah dan bekam kerin. Untuk membuat cangkir basah, Anda harus menusuk kulitnya dan mengambil darahnya. Dalam hal ini bekam kering di lakukan setelah di oleskan minyak zaitun yang mana membuat kulit elastis dan tidan membuat pasien yang di bekam kaget sebelum di lakukan bekam basah.(5,6). Terapi bekam adalah pilihan yang tepat untuk mengobati penyakit yang disebabkan oleh stres.

## 2. METODE

Metode ini yaitu dengan tindakan Stimulasi dengan cara terapi bekam yang akan di lakukan pada lansia yang sudah di tarjet dan dilaksanakan di desa mrawan kecamatan mayang pada Tanggal 22 januari 2024 jam 08.00 sampai selesai. Pelaksanaan Awalnya ditawarkan psikoedukasi yang meliputi pemberian pengetahuan tentang stres, penyebab dan akibat, strategi penanganan situasi atau aktivitas stres seperti meditasi dan relaksasi melalui bekam, serta terapi bekam. yaitu terapi gelas basah, sebelum melakukan pendampingan paramedic pada lansia yang melakukan tekanan darah, pemeriksaan kesehatan dan terapi gelas luncur. Aktivitas ini bertujuan untuk merangsang pengurangan stres, meningkatkan kesadaran pada individu dalam sikap penanganan stress dan juga tindakan bekam kering sangat bermanfaat bagi kesehatan mental pada lansia dan juga sangat efektif untuk menurunkan tensi darah dan penyakit lainya, kegiatan ini dimulai dengan pra-test dan diakhiri dengan pasca-tes setelah beberapa minggu.

Kegiatan yang akan di laksanakan untuk pengabdian masyarakat oleh dosen dengan judul "Terapi Bekam Sebagai Stimulus Penurunan Stres di desa mrawan dusun pringtali kecamatan mayang" ini dilakukan, pihak stikes sudah melakukan perijinan pada pihak desa terkait pengabdian masyarakat. Dan juga dosen mempersiapkan yang di inginkan sesuai jadwal. Kegiatan pengabdian ditujukan kepada lansia yang mengikuti terapi bekam. Sekelompok ahli menawarkan psikoedukasi manajemen stres dan terapi bekam untuk lansia. Oleh karena itu, kegiatan psikopedagogis dan terapi cup diharapkan dapat menurunkan stres pada lansia sedemikian rupa sehingga memberikan efek positif terhadap kesehatan mental serta memperbaiki penyakit fisik dan psikis pada lansia..

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dengan melibatkan pihak masyarakat desa mrawan khususnya lansia kecamatan mayang. Penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di desa mrawan kecamatan mayang Jember dan melibatkan dosen STIKes Bhakti Al Qodiri Jember.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tindakan berupa dukungan psikologis. Dan juga intervensi untuk masyarakat di kalangan keluarga individu dan juga kelompok komunitas di masyarakat yang khususnya lansia. Dalam tindakan pengabmas ini dosen stikes al qodiri saat berfokus atas permasalahan lansia yang kita temui terutama stress yang di alami atau yang di keluhkan oleh para lansia dan juga pula membantu para lansia dengan dukungan social untuk menghadapi tantangan tersebut.

Dengan memberikan dukungan sosial untuk mengatasi tantangan dan membangun keterampilan mengatasi masalah, psikoedukasi dapat diterapkan pada semua kelompok. Psikolog dan/atau psikolog yang mempunyai pengetahuan tentang berbagai metode dan topik psikoedukasi di masyarakat atau komunitas. (13).



Gambar 1. Foto kegiatan salah satu tindakan berbekam



Gambar 2. Foto kegiatan kunjungan ke rumah warga lansia

Terapi bekam dapat membantu para lanjut usia untuk mengurangi tingkat stres, yang juga dapat membantu menghilangkan stres. Psikoedukasi yang sudah di terapkan atau di lakukan oleh dosen stikes bertujuan membantu dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman akan stress lansia supaya bias dapat meningkatkan standart hidup. memenejemen stress saat membantu meningkatkan pengetahuan lansia dengan tehnik manajemen stresses dan di tambah dengan intervensi bekam di harapkan hasil yang maksimal untuk mngurangi stress yang di alami oleh para lansia tersebut. Dan hal ini saat baik bagi lansia terutama untuk kesehatan mental dan fisik para lansia..

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan yang di lakukan oleh dosen stikes yaitu tridarma pengabdian masyarakat yang berfokus terhadap manajemen stress dan intervensi bekam dan di dapatkan hasil Pada Lansia yang sudah di beri tindakan intervensi di desa mrawan kecamatan mayang". Kegiatan ini sudah di laksanakan oleh dosen stikes al qodiri dengan perencanaan awal yang matang .metode ini di lakuakn menggunakan pemberian pretest, yang sebelumnya sudah di siapkan oleh pemateri yang isinya terkait pengertian stress, sumber stress dan ciri ciri yang mengalami stress dan juga pemateri menyampaikan setelah di lakukan pre test nantinya aka nada tindakan intervensi bekam dan terakhir akan di lakukan post test. Sebelum itu di lakukan pemateri akan melakukan sesi diskusi mengupas tuntas terkait stress. di mana sebagai pembuktian terkait penurunan tingkat stress pada lansia.

Saat tindakan ppengabmas di desa mrawan di lakukan masyarakat ,perangkat desa dan juga masyarakat lansia di sambut baik warga desa mrawan dengan dukungan oleh pihak masyarakat terutama perangkat desa dan warga lansia yang antusias. Hasil yang didapatkan yaitu Kemajuan dalam pemahaman stres pada orang tua, memahami pengalaman mereka, dan memperoleh pengetahuan tentang mengelola situasi yang penuh tekanan. Selain itu, para lansia merasa pikiran

dan tubuhnya lebih ringan setelah diberikan terapi bekam yang merangsang dan mengurangi stres...

Selain memberikan relaksasi bagi lansia, terapi bekam juga dapat membantu manajemen stres dan keseimbangan hormon. Menurunkan ketegangan pada leher, bahu, dan otot seperti punggung atau pinggang pada lansia.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan finansial dan mendukung kegiatan pengabdian ini. Dukungan ini telah memberikan kontribusi besar dalam menjalankan kegiatan terapi bekam sebagai stimulasi penurunan stress pada lansia di desa mrawan kecamatan mayang. untuk meningkatkan kesejahteraan lansia.

### DAFTAR PUSTAKA

1. J. Ahmad, Li H, Giger ML. Breast cancer. Radiomics and Radiogenomics. 2019;229–49.
2. Ardiansyah AO. Dasar-dasar Onkologi dan Hallmark of Cancer (Edisi 2): dari teori preklinik hingga aplikasi klinik. Vol. 1. Airlangga University Press; 2021.
3. Lestari P, Wulansari W. Pentingnya pemeriksaan payudara sendiri (sadari) sebagai upaya deteksi dini kanker payudara. Indones J Community Empower. 2019;1(2).
4. Schünemann HJ, Lerda D, Quinn C, Follmann M, Alonso-Coello P, Rossi PG, et al. Breast cancer screening and diagnosis: a synopsis of the European Breast Guidelines. Ann Intern Med. 2020;172(1):46–56.
5. Britt KL, Cuzick J, Phillips KA. Key steps for effective breast cancer prevention. Nat Rev Cancer. 2020;20(8):417–3
6. E. A. Shams and A. Rizaner, "A novel support vector machine based intrusion detection system for mobile ad hoc networks," *Wirel. Networks*, vol. 24, no. 5, pp. 1821–1829, 2018, doi: 10.1007/s11276-016-1439-0. Maghfiroh, N. H. (2015).
7. Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi dalam Menurunkan Tingkat Stres. Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 11(1). <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/INSIGHT/article/viewFile/307/215>
8. El Sayed, S. M., Abou-Taleb, A., Mahmoud, H. S., Baghdadi, H., Maria, R. A., Ahmed, N. S.,
9. & Nabo, M. M. H. (2014). Percutaneous excretion of iron and ferritin (through Al-hijamah) as a novel treatment for iron overload in beta-thalassemia major, hemochromatosis and sideroblastic anemia. Medical hypotheses, 83(2), 238-246. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306987714001509>
10. Nurhikmah. (2017). Effectiveness Of Bekam/Hijamah Therapy In Reduce Cephalgia. journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing Vol. 1 No. 1. <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/4>
11. Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan (pp. 142-149). <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3416>
12. Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial, 02(03), 134–143. <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jpks417dbf33fb2full.pdf>

13. Mahdavi, M. R. V., Ghazanfari, T., Aghajani, M., Danyali, F., & Naseri, M. (2012). Evaluation of the effects of traditional cupping on the biochemical, hematological and immunological factors of human venous blood. A compendium of essays on alternative therapy Croatia: InTech, 6, 67-88. <http://dr-naseri.com/oldsite/images/stories/venous.pdf>