

## IMPLEMENTASI TERAPI BEKAM KERING SEBAGAI SOLUSI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN PRINGSEWU BARAT

Cynthia Puspariny<sup>1</sup>, Nina Artika Dewi<sup>2</sup>, Rani Ardina<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

E-mail Author: [ninaartikadewi@umpri.ac.id](mailto:ninaartikadewi@umpri.ac.id)

### ABSTRAK

Dismenore, yang dikenal juga sebagai kram menstruasi yang menyakitkan, merupakan isu yang sering dihadapi oleh wanita dalam masa reproduksi. Dengan prevalensi yang tinggi dan pengaruh signifikan terhadap kualitas hidup, dismenore telah menjadi fokus utama dalam bidang kesehatan reproduksi. Terapi komplementer, seperti bekam kering, semakin populer sebagai metode alternatif dalam penanganan dismenore. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk menyediakan alternatif non-farmakologi yang aman dan efektif sehingga diharapkan dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia, memperkuat penggunaan terapi tradisional, serta meningkatkan kualitas hidup remaja putri dengan mengurangi dampak sosial-ekonomi dari dismenore. Metode pengabdian ini menerapkan terapi bekam kering untuk meredakan nyeri dismenore pada 15 peserta di Kelurahan Pringsewu Barat, Lampung, pada Oktober 2023. Metode pelaksanaannya melibatkan tahap perencanaan, penyuluhan dan pelatihan terapi bekam kepada 15 remaja putri, serta evaluasi. Peserta mengisi data diri dan menjalani pre-test menggunakan skala NRS untuk mengukur tingkat nyeri sebelum intervensi. Terapi bekam kering dilakukan dengan penempatan cangkir pada titik-titik tertentu selama 10-15 menit. Evaluasi dilakukan melalui penilaian post-test terhadap intensitas nyeri setelah intervensi. Hasil intervensi terapi bekam kering menunjukkan perubahan signifikan, dengan 86,66% peserta tidak lagi merasakan nyeri dismenore. Bekam kering, tanpa tindakan skarifikasi, efektif mengurangi produksi prostaglandin, serta merangsang pelepasan hormon endorfin dan enkephalin, menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak.

**Kata Kunci:** Bekam, Desminore, Nyeri, Remaja

### ABSTRACT

Dysmenorrhea, also known as painful menstrual cramps, is a common issue faced by women of reproductive age. With its high prevalence and significant impact on quality of life, dysmenorrhea has become a major focus in the field of reproductive health. Complementary therapies, such as dry cupping, are gaining popularity as alternative methods for managing dysmenorrhea. The aim of this activity is to provide a safe and effective non-pharmacological alternative, with the expectation of reducing reliance on chemical medications, reinforcing the use of traditional therapies, and improving the quality of life for adolescent girls by mitigating the socio-economic impact of dysmenorrhea. This community service implements dry cupping therapy to relieve dysmenorrhea pain in 15 participants in West Pringsewu, Lampung, in October 2023. The implementation method includes planning, providing education and training on cupping therapy to 15 adolescent girls, and evaluation. Participants complete personal data forms and undergo pre-testing using the NRS scale to measure pain levels before the intervention. Dry cupping therapy is performed by placing cups at specific points for 10-15 minutes. Evaluation is conducted through post-test assessments of pain intensity after the intervention. The results of the dry cupping therapy intervention show significant changes, with 86.66% of participants

*no longer experiencing dysmenorrhea pain. Dry cupping, without scarification, effectively reduces prostaglandin production and stimulates the release of endorphins and enkephalins, inhibiting the transmission of pain signals to the brain.*

**Keywords:** Cupping, Dysmenorrhea, Pain, Teenagers

## PENDAHULUAN

Dismenore didefinisikan sebagai kram menstruasi yang menyakitkan yang berasal dari rahim dan dianggap sebagai salah satu kelainan ginekologi yang paling umum terjadi pada wanita usia subur (Itani et al., 2022). Dismenore primer yang umumnya disebabkan produksi prostaglandin, menyebabkan ketidaknyamanan hebat di perut bagian bawah dan panggul yang muncul sebelum atau selama menstruasi. Ini bukanlah akibat dari kondisi lain seperti endometriosis, dan gejalanya umumnya mereda dalam rentang waktu 1-3 hari, seringkali dengan hasil pemeriksaan fisik yang normal (Gutman et al., 2022).

Wanita yang mengalami dismenore berdasarkan data WHO (World Health Organisation) jumlah penderita dismenore di dunia sangat tinggi, rata-rata lebih dari 50% wanita disetiap negara mengalaminya, sekitar 72% di swedia, 85,7% di Arab Saudi, 85,4% di Ethiopia, 64,0% di Meksiko, 89,10% di Iran, dan hamper 90% wanita mengalami dismenore di Amerika (Djimbula et al., 2022; Hu et al., 2020), berdasarkan literature yang didapat mengatakan bahwa masalah menstruasi yang paling banyak dan sering terjadi yaitu dismenore, sebanyak 75% wanita mengunjungi fasilitas kesehatan akibat dismenore (Odongo et al., 2023). Menurut data Kementerian Kesehatan RI, prevalensi dismenorea pada remaja putri di Indonesia mencapai 64,25%, dengan mayoritas mengalami dismenorea primer sebesar 54,89%, sementara 9,36% mengalami dismenorea sekunder (Hamzah & B, 2023).

Dismenore atau nyeri saat menstruasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup perempuan (Ozder & Salduz, 2020). Berdasarkan penelitian yang diperoleh dari (Ferries-Rowe et al., 2020; Ozder & Salduz, 2020), dismenore diidentifikasi sebagai penyebab utama absensi perempuan remaja dan dewasa muda dari berbagai kegiatan seperti sekolah, kuliah, dan pekerjaan. Gangguan dalam proses pembelajaran sering kali disebabkan oleh fokus pada rasa sakit, yang membuat sulit untuk memperhatikan penjelasan guru, sehingga dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dan motivasi belajar (Pangestu & Fatmarizka, 2023). Selain itu, aktivitas belajar yang terganggu dapat mempengaruhi prestasi belajar dan produktivitas.

Studi terhadap wanita yang mengalami dismenore menunjukkan perlunya pengobatan karena kemungkinan gejala yang lebih parah. Sebanyak 84,1% wanita melaporkan mengalami dismenore pada setiap siklus menstruasi, dengan 55,2% dari mereka memerlukan pengobatan (Puspariny et al., 2024). Terdapat beberapa cara untuk mengatasi dismenore, yakni dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Penanganan dismenore farmakologi yang sering digunakan sebagian besar wanita adalah golongan NSAIDs (Nonsteroidal Anti-Inflamantori Drugs) seperti asam mefenamat, ibuprofen, natrium niklofenat dan nefroxen (Karout et al., 2021; Thakur & Pathania, 2022). Metode farmakologi yang digunakan dalam jangka waktu yang panjang dapat menimbulkan efek samping, sehingga seringkali terapi komplementer menjadi alternatif solusi (Setyawati et al., 2023).

Bekam kering merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat mengurangi nyeri dismenore. Metode pengobatan bekam adalah praktik yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW kepada umat Islam. Pentingnya bekam tercermin dalam perintah Allah

untuk melakukannya bersamaan dengan perintah shalat, menunjukkan betapa pentingnya bekam dalam kehidupan manusia sebagaimana pentingnya shalat itu sendiri. Bekam telah terbukti efektif dalam menyembuhkan berbagai jenis penyakit, termasuk penyakit pada organ dalam seperti maag dan asma, penyakit pada organ reproduksi wanita seperti amenorea dan dismenore, gangguan pada sistem penginderaan seperti sinusitis, serta nyeri pada otot, tulang, dan sendi (Lestari et al., 2017).

Pengabdian ini merupakan implementasi dari riset yang dilakukan oleh Penulis tentang efektivitas bekam kering dalam mengurangi tingkat nyeri dismenore. Kelurahan Pringsewu Barat dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki populasi remaja putri yang cukup besar, yang merupakan kelompok rentan terhadap dismenore. Selain itu, Kelurahan Pringsewu Barat juga memiliki dukungan komunitas yang baik, dengan partisipasi aktif dari warga dan pengurus RT/RW dalam kegiatan kesehatan masyarakat. Kondisi ini menjadikan Kelurahan Pringsewu Barat sebagai lokasi yang strategis dan ideal untuk mengimplementasikan terapi bekam kering sebagai upaya mengurangi dismenore, serta memberikan edukasi kesehatan reproduksi yang lebih luas kepada remaja putri di wilayah tersebut.

## **METODE**

Pengabdian masyarakat ini mengusung metode penerapan terapi bekam kering sebagai upaya meredakan nyeri dismenore. Partisipan yang terlibat dalam kegiatan ini terdiri dari 38 peserta yang mengikuti penyuluhan terapi bekam dan yang melakukan pelatihan bekam kering untuk mengurangi nyeri dismenore berjumlah 15 remaja putri. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Oktober 2023 di Kelurahan Pringsewu Barat. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 3 rangkaian kegiatan yaitu: tahap perencanaan, tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (tahap pengaplikasian terapi bekam kering kepada remaja putri) dan tahap evaluasi.

### **1. Tahap perencanaan**

- a. Langkah pertama dalam melaksanakan kegiatan pengaplikasian terapi bekam kering untuk mengatasi nyeri dismenore adalah dengan memohon izin kepada ketua RT dan RW di Kelurahan Pringsewu Barat, Kabupaten Pringsewu, Lampung. Setelah mendapatkan izin, langkah selanjutnya adalah menentukan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sesuai dengan kesepakatan yang telah disepakati bersama.
- b. Melakukan kunjungan awal di lokasi tempat pengabdian masyarakat
- c. Melakukan pendataan jumlah remaja putri di Kelurahan Pringsewu Barat, Kabupaten Pringsewu, Lampung

### **2. Tahap Pelaksanaan**

- a. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan terlebih dahulu menjelaskan tujuan melakukan bekam kering untuk remaja yang mengalami dismenore dan manfaat yang akan didapatkan yaitu mengurangi dismenore yang dialami oleh remaja putri.
- b. Peserta diminta mengisi data diri dan melakukan pre-test untuk mengukur skala nyeri dengan penilaian NRS (Numeric Rating Scale). Numeric Rating Scale merupakan skala yang paling efektif digunakan dalam mengkaji intensitas nyeri

sebelum dan setelah intervensi (Arik et al., 2022; Ridwan & Herlina, 2015). Dalam hal ini, peserta menilai nyeri menggunakan skala 1-10, dengan keterangan yaitu:

- 0 : Tidak ada keluhan nyeri haid/kram perut bagian bawah
- 1-3 : Terasa kram pada perut bagian bawah, masih dapat ditahan dan masih dapat melakukan aktivitas
- 4-6 : Terasa kram perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, sebagian aktivitas terganggu
- 7-9 : Terasa kram berat pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, paha atau punggung, mual dan tidak kuat beraktivitas
- 10 : Terasa kram yang berat sekali pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kaki dan punggung, mual, muntah, sakit kepala, serta tidak bisa berdiri atau bangun dari tempat tidur, bahkan terkadang sampai pingsan (Ridwan & Herlina, 2015).

- c. Langkah mengaplikasikan terapi bekam kering untuk meredakan nyeri dismenore melibatkan penempatan cangkir pada titik-titik tertentu yang dapat mengurangi rasa sakit. Terapi ini dilakukan dengan menempelkan dua cangkir di bagian bawah punggung, masing-masing di sisi tulang belakang, serta satu cangkir lagi di daerah suprapubik. Proses ini berlangsung selama 10-15 menit untuk memastikan efek yang maksimal dalam meredakan nyeri (Taherpour et al., 2018).

### 3. Tahap evaluasi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah diselesaikan, perlu dilakukan evaluasi yang bertujuan untuk menilai seberapa dampak yang dihasilkan dari proses pengabdian masyarakat. Evaluasi yang dilakukan yaitu melakukan penilaian post-test dengan mengukur intensitas skala nyeri setelah dilakukan intervensi terapi bekam kering pada remaja putri.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Gambaran Pelaksanaan Kegiatan**

Telah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pengaplikasian terapi bekam kering untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di Kelurahan Pringsewu Barat, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung pada bulan Oktober 2023. Kegiatan ini tidak lain adalah penerapan terapi bekam kering untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Sebanyak 38 remaja putri telah mengikuti penyuluhan tentang cara mengurangi nyeri dismenore, sementara 15 remaja putri lainnya menjalani sesi terapi bekam kering untuk meredakan ketidaknyamanan saat menstruasi.

Respons terhadap kegiatan ini sangat positif, tidak hanya dari peserta dan orang tua mereka, tetapi juga dari masyarakat secara keseluruhan. Para orang tua merasa lega melihat anak-anak mereka mendapat bantuan mengatasi kram perut yang sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari. Bahkan, kader dan pengurus RT/RW setempat menyampaikan bahwa kegiatan semacam ini sangatlah penting untuk memberikan solusi bagi banyak remaja yang menghadapi masalah serupa dengan dismenore.



**Gambar 1.** Pemberian Materi Manfaat Terapi Bekam

## 2. Penjelasan Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1.** Tabel nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi

| Skala Nyeri | Pre-test | %      | Post-test | %      |
|-------------|----------|--------|-----------|--------|
| Tidak Nyeri | 0        | 0      | 13        | 86,66% |
| Ringan      | 10       | 66,66% | 1         | 6,67%  |
| Sedang      | 5        | 33,33% | 1         | 6,67%  |
| Berat       | 0        | 0      | 0         | 0      |

Dari data yang tercantum dalam Tabel 1, terlihat betapa menariknya hasil intervensi yang dilakukan. Sebelum intervensi, sekitar 66,6% dari peserta mengalami dismenore ringan, sementara 33,33% mengalami dismenore sedang. Namun, setelah menerima terapi bekam kering sebagai intervensi (posttest), terjadi perubahan yang luar biasa. Sebanyak 86,66% peserta tidak lagi merasakan nyeri dismenore, sementara hanya 2 peserta yang masih merasakan dismenore. Ini menunjukkan betapa efektifnya intervensi tersebut dalam meredakan nyeri yang dirasakan oleh peserta.

Menurut (Setyawan et al., 2023), metode bekam kering merupakan suatu teknik bekam di mana dilakukan penyedotan atau penghisapan pada kulit dengan tekanan negatif tertentu, tanpa diikuti oleh tindakan skarifikasi. Manfaat dan indikasi dari bekam kering terutama ditujukan untuk kondisi nyeri dan penyakit yang tidak memerlukan pengeluaran cairan. Dalam praktik keperawatan, bekam kering digunakan sebagai terapi tambahan untuk membantu mengurangi rasa nyeri. Bekam bekerja dengan mengurangi produksi zat prostaglandin yang timbul akibat peradangan sel, serta merangsang pelepasan hormon endorfin dan enkephalin, yang berperan dalam menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak. Teori Pain Gate mendukung konsep ini dengan menjelaskan bahwa bekam dapat mengurangi sensasi nyeri dengan mengganggu jalur saraf yang mengirimkan sinyal rasa sakit ke otak. Dengan kuatnya hisapan alat bekam, rangsangan lain yang mencapai otak dapat mengganggu transmisi sinyal nyeri, sehingga seseorang dapat merasa lega dari sensasi sakit yang dirasakannya (Setyawan et al.,

2023).

Bekam telah terbukti sebagai solusi efektif dalam mengurangi nyeri yang timbul akibat gangguan dismenore. Penelitian tentang bekam menegaskan bahwa teknik ini bukan hanya sebuah praktik tradisional, tapi juga memiliki dasar ilmiah yang kuat, sebagaimana yang diajarkan dalam Sunnah Nabi. Dengan memahami cara kerjanya, kita dapat melihat bahwa bekam memberikan manfaat yang besar bagi individu yang mengalami gangguan peredaran darah dan nyeri (Maksum et al., 2019). Dalam ajaran Rasulullah Shalallahu 'alaihi wasalam, bekam dianjurkan sebagai salah satu bentuk pengobatan yang terbaik. Bekam bukan hanya sekedar tren kembali, tetapi telah menarik minat banyak dokter setelah bukti ilmiah dari berbagai negara menunjukkan keefektifannya dalam mengobati berbagai macam penyakit. Hal ini menjadikan bekam sebagai salah satu metode terapi yang diperhitungkan dan memiliki posisi istimewa dalam warisan pengobatan Nabi.

## **KESIMPULAN**

Bekam kering memberikan efek atau pengaruh menurunkan skala nyeri pada dismenore. Penerapan aplikasi bekam kering pada 15 Remaja Putri di Kelurahan Pringsewu Barat. Efek terhadap nyeri setelah perlakuan bekam kasus dismenore terjadi penurunan skala nyeri rata-rata 1,5 dari rata-rata nyeri ringan menjadi tidak mengalami nyeri. Bekam menjadi salah satu terapi komplementer atau upaya yang direkomendasikan untuk mengatasi gangguan rasa nyeri dismenore dan bebas dari akibat atau komplikasi dari mengkonsumsi obat-obat kimiawi.

## **REFERENSI**

- Arik, M. I., Kiloatar, H., Aslan, B., & Icelli, M. (2022). The effect of tens for pain relief in women with primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *Explore*, 18(1), 108–113.
- Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288–296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- Ferries-Rowe, E., Corey, E., & Archer, J. S. (2020). Primary Dysmenorrhea: Diagnosis and Therapy. *Obstetrics and Gynecology*, 136(5), 1047–1058. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000004096>
- Gutman, G., Nunez, A. T., & Fisher, M. (2022). Dysmenorrhea in adolescents. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 52(5), 101186. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2022.101186>
- Hamzah, S., & B, H. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA SISWI SMAN 1 LOLAK. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 5(2), 804–813. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2094>
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.09.004>



- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Karout, S., Soubra, L., Rahme, D., Karout, L., Khojah, H. M. J., & Itani, R. (2021). Prevalence, risk factors, and management practices of primary dysmenorrhea among young females. *BMC Women's Health*, 21, 1–14.
- Lestari, Y. A., Hartono, A., & Susanti, U. (2017). Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Tambak Rejo Desa Gayaman Mojokerto. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 6(2), 14–20.
- Maksum, Y. H., Lestariningsih, S., & Widiyanti, S. (2019). Efek Bekam terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 36. <https://doi.org/10.26630/jkm.v12i1.1742>
- Odongo, E., Byamugisha, J., Ajeani, J., & Mukisa, J. (2023). Prevalence and effects of menstrual disorders on quality of life of female undergraduate students in Makerere University College of health sciences, a cross sectional survey. *BMC Women's Health*, 23(1), 152. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02290-7>
- Ozder, A., & Salduz, Z. (2020). The prevalence of dysmenorrhea and its effects on female university students' quality of life: what can we do in primary care. *Int J Clin Exp Med*, 13(9), 6496–6505.
- Pangestu, R. T., & Fatmarizka, T. (2023). Dampak Disminorea Primer Terhadap Prestasi Akademik Pada Remaja Putri : Literature Review. *Prosiding University Research Colloquium*, 0(0 SE-Articles), 735–744. <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2378>
- Puspariny, C., Ardina, R., & Dewi, N. A. (2024). EFEKTIFITAS BEKAM KERING DENGAN PENURUNAN SKALA NYERI DESMINORE PADA MAHASISWI KEBIDANAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 119–125.
- Ridwan, M., & Herlina, H. (2015). Metode akupresur untuk meredakan nyeri haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(1), 51–56.
- Setyawan, A., Kholisshotun, N. N., & Ibrahim, I. (2023). Reduce the level of dysmenorrhea menstrual pain with the Cupping Method. *Journal of Health Science and Nursing Studies*, 1(2 SE-Articles). <https://jurnal.ruangide.org/JHSNS/article/view/100>
- Setyawati, I., Fatmawati, N., Ulya, Y., Herlina, S. M., & Husyanti, S. (2023). Terapi Bekam Menurunkan Nyeri Disminore. *Journal of Fundus*, 3(2), 30–36.
- Taherpour, M., Momeni, M., Kazemi, A., Ranjkesh, F., Salimi, H., & Shakiba, M. (2018). The effects of dry cupping on primary dysmenorrhea: A randomized clinical trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 7, 151. [https://doi.org/10.4103/nms.nms\\_4\\_17](https://doi.org/10.4103/nms.nms_4_17)
- Thakur, P., & Pathania, A. R. (2022). Relief of dysmenorrhea—A review of different types of pharmacological and non-pharmacological treatments. *Materials Today: Proceedings*, 48, 1157–1162.