

Terapi Bekam (Hijamah): Tinjauan Literatur Mengenai Mekanisme Kerja, Manfaat Klinis, dan Pendekatan Kesehatan Holistik

Umar Abdul Aziz, C.HTE

Holistic Wellness Therapist

ABSTRAK

Terapi bekam (hijamah) merupakan salah satu terapi komplementer yang telah digunakan selama ribuan tahun dan hingga kini masih diterapkan di berbagai negara sebagai pendukung pelayanan kesehatan. Seiring berkembangnya penelitian berbasis bukti, terapi bekam mulai dikaji melalui berbagai pendekatan ilmiah untuk mengevaluasi efektivitas, mekanisme kerja, serta manfaat klinisnya. Artikel ini bertujuan menyajikan tinjauan literatur berdasarkan tiga publikasi ilmiah mengenai terapi bekam. Hasil sintesis menunjukkan bahwa terapi bekam berpotensi membantu mengurangi nyeri, menurunkan tekanan darah, memperbaiki kualitas tidur, serta mendukung pengendalian parameter metabolik seperti glukosa darah, kolesterol, dan asam urat. Mekanisme yang paling sering dilaporkan meliputi peningkatan mikrosirkulasi, modulasi sistem saraf, relaksasi otot, penurunan mediator inflamasi, serta pengurangan stres oksidatif. Meskipun hasil penelitian menunjukkan kecenderungan positif, terapi bekam masih diposisikan sebagai terapi komplementer yang mendukung terapi medis konvensional dan memerlukan penelitian klinis dengan metodologi yang lebih kuat.

Kata kunci: terapi bekam, hijamah, terapi komplementer, kesehatan holistik, evidence-based medicine.

PENDAHULUAN

Terapi bekam atau hijamah merupakan salah satu bentuk terapi tradisional yang telah dikenal sejak ribuan tahun sebelum Masehi dan berkembang di berbagai peradaban, termasuk Mesir, Tiongkok, Yunani, hingga dunia Islam. Dalam praktik modern, terapi bekam tidak lagi hanya dipandang sebagai bagian dari pengobatan tradisional, tetapi mulai mendapat perhatian sebagai terapi komplementer yang berpotensi mendukung kesehatan berdasarkan hasil penelitian ilmiah.

Meningkatnya prevalensi penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, gangguan muskuloskeletal, dan gangguan tidur mendorong berkembangnya pendekatan kesehatan yang lebih holistik. Selain terapi farmakologis, berbagai terapi nonfarmakologis mulai dimanfaatkan untuk membantu meningkatkan kualitas hidup pasien. Salah satu di antaranya adalah terapi bekam.

Sejumlah penelitian melaporkan bahwa terapi bekam memiliki potensi memberikan manfaat fisiologis melalui peningkatan sirkulasi darah, modulasi sistem saraf, pengurangan inflamasi, dan relaksasi jaringan. Di sisi lain, dalam masyarakat Muslim, bekam juga memiliki nilai historis dan spiritual sebagai bagian dari Thibbun Nabawi. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang mengintegrasikan bukti ilmiah mengenai manfaat terapi bekam sebagai bagian dari pelayanan kesehatan komplementer.

METODE

Artikel ini merupakan tinjauan literatur naratif yang disusun melalui sintesis terhadap tiga jurnal ilmiah mengenai terapi bekam yang dipublikasikan pada periode 2023–2026. Analisis dilakukan dengan membandingkan tujuan penelitian, desain penelitian, mekanisme kerja yang diusulkan, manfaat klinis, serta kesimpulan masing-

masing penelitian. Selanjutnya dilakukan sintesis untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai posisi terapi bekam dalam pendekatan kesehatan holistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Terapi Bekam

Terapi bekam merupakan tindakan yang memanfaatkan tekanan negatif menggunakan cangkir khusus pada permukaan kulit. Berdasarkan teknik pelaksanaannya, terapi bekam dibedakan menjadi bekam kering (*dry cupping*) dan bekam basah (*wet cupping* atau *hijamah*). Pada bekam basah dilakukan sayatan superfisial setelah proses hisapan awal sehingga sejumlah kecil darah keluar sebelum dilakukan hisapan kembali. Saat ini terapi bekam lebih banyak digunakan sebagai terapi komplementer yang bertujuan membantu mengurangi keluhan pasien tanpa menggantikan terapi medis utama.

Mekanisme Kerja Terapi Bekam

Peningkatan Mikrosirkulasi: Tekanan negatif yang dihasilkan oleh cangkir bekam menyebabkan dilatasi pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah lokal. Peningkatan mikrosirkulasi membantu distribusi oksigen dan nutrisi ke jaringan serta mendukung proses pemulihan.

Modulasi Sistem Saraf: Rangsangan mekanik pada kulit mengaktivasi reseptor sensorik yang mengirimkan impuls menuju sistem saraf pusat. Respons ini diperkirakan meningkatkan pelepasan endorfin dan enkefalin sebagai analgesik alami tubuh sehingga persepsi nyeri berkurang. Aktivasi sistem saraf parasimpatis juga meningkatkan relaksasi, menurunkan ketegangan, serta mendukung kualitas tidur.

Relaksasi Otot: Peningkatan aliran darah disertai penurunan aktivitas otot yang berlebihan membantu mengurangi spasme dan kekakuan otot. Efek ini menjelaskan mengapa terapi bekam banyak digunakan pada keluhan nyeri leher, nyeri punggung bawah, dan nyeri muskuloskeletal.

Penurunan Inflamasi dan Stres Oksidatif: Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi bekam berpotensi menurunkan mediator inflamasi dan stres oksidatif. Mekanisme ini diduga berkontribusi terhadap penurunan nyeri, perbaikan fungsi jaringan, serta membantu pengendalian beberapa penyakit kronis.

Pengaruh terhadap Sistem Kardiovaskular: Penelitian pada penderita hipertensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik setelah terapi bekam. Efek tersebut diperkirakan berkaitan dengan relaksasi pembuluh darah, penurunan resistensi vaskular perifer, dan peningkatan regulasi sistem saraf otonom.

Pengaruh terhadap Metabolisme: Beberapa penelitian juga melaporkan adanya perbaikan kadar glukosa darah, kolesterol, serta asam urat setelah terapi bekam. Walaupun mekanisme biologisnya masih terus diteliti, perbaikan sirkulasi, penurunan inflamasi, dan stres oksidatif diduga berperan terhadap perubahan tersebut.

Manfaat Klinis

Sintesis dari ketiga jurnal menunjukkan bahwa terapi bekam berpotensi memberikan manfaat sebagai terapi komplementer pada berbagai kondisi, antara lain:

- Nyeri muskuloskeletal;
- Hipertensi;
- Gangguan kualitas tidur;
- Diabetes melitus;
- Hiperkolesterolemia;
- Hiperurisemia;

- Peningkatan kualitas hidup pasien penyakit kronis.

Pada penelitian mengenai pasien Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), terapi bekam basah dilaporkan meningkatkan kualitas tidur secara bermakna setelah intervensi. Temuan tersebut memperkuat dugaan bahwa efek relaksasi dan penurunan nyeri memberikan kontribusi terhadap kualitas tidur yang lebih baik.

Terapi Bekam dalam Pendekatan Kesehatan Holistik

Pendekatan kesehatan modern semakin menekankan pentingnya integrasi antara aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Dalam konteks tersebut, terapi bekam dapat diposisikan sebagai salah satu intervensi komplementer yang mendukung keseimbangan fungsi tubuh.

Pada masyarakat Muslim, terapi bekam juga memiliki dimensi religius sebagai bagian dari Thibbun Nabawi. Namun demikian, dari sudut pandang medis, manfaat terapi bekam tetap harus dievaluasi berdasarkan bukti ilmiah, standar keselamatan, kompetensi praktisi, serta kondisi klinis masing-masing pasien.

Keterbatasan Bukti Ilmiah

Walaupun sebagian besar penelitian melaporkan hasil yang positif, kualitas bukti ilmiah masih bervariasi. Beberapa penelitian memiliki jumlah sampel yang kecil, tidak menggunakan kelompok kontrol, atau menerapkan metode yang berbeda sehingga hasilnya belum sepenuhnya dapat digeneralisasikan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian dengan desain *randomized controlled trial* (RCT), ukuran sampel yang lebih besar, serta evaluasi biomarker yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan sintesis tiga jurnal ilmiah, terapi bekam memiliki potensi sebagai terapi komplementer yang mendukung kesehatan melalui berbagai mekanisme fisiologis, seperti peningkatan mikrosirkulasi, modulasi sistem saraf, relaksasi otot, penurunan mediator inflamasi, dan pengurangan stres oksidatif. Berbagai penelitian menunjukkan manfaat pada kondisi nyeri, hipertensi, gangguan metabolik, serta kualitas tidur. Meskipun demikian, terapi bekam tidak menggantikan terapi medis utama dan sebaiknya diterapkan sebagai bagian dari pendekatan kesehatan holistik yang berbasis bukti, dilakukan oleh praktisi yang kompeten, serta mengikuti standar keamanan dan pengendalian infeksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Maududi, A. A., Khamelia, E., & Purwanti, Y. (2026). Terapi bekam (Hijamah): Tinjauan literatur dari perspektif medis dan keislaman. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 4(1), 52–63. <https://doi.org/10.57213/antigen.v4i1.964>
- Hidayat, M. R., Laksono, E. B., & Qorahman, W. (2025). Pengaruh terapi bekam basah terhadap kualitas tidur pada pasien Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Kabupaten Kotawaringin Barat. *Jurnal Keperawatan*, 8(3).
- Suharmanto. (2023). Manfaat terapi bekam bagi kesehatan tubuh: Literature review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1617–1624.