**PENGARUH TERAPI BEKAM BASAH TERHADAP TEKANAN**

**DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

**(Studi Di Dusun Tambakrejo Timur Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)**

Khairul anam\*H.Imam fatoni\*\*Agustina\*\*\*

**ABSRTAK**

**Pendahuluan:** Hipertensi sering banyak terjadi dikalangan masyarakat tetapi kurang mendapat banyak perhatian dari penderitanya, selama bertahun-tahun tidak sadar mempunyai tekanan darah tinggi sehingga memerlukan intervensi dan kombinasi obat farmakologis dan non farmakologis. **Tujuan** untuk mengetahui pengaruh terapi bekam basah terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode:** Menggunakan disain *praeksperimental* dengan rancangan *one-group pra-post test design*. Penelitian ini memiliki populasi 46 reponden dengan tekanan darah tinggi, sampel yang di dapat dalam penelitian ini berjumlah 10 responden diambil menggunakan metode *purposive sampling.*Instrumen penelitian menggunakan menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) Bekam dan tensimeter, stetoskop, lembar observasi. Proses pengolahan data dilakukan dengan cara *editing, scoring, tabulating*, dan uji statistic dengan menggunakan uji *wilcoxom*. **Hasil:** Sebelum di berikan intervensi menunjukan prehipertensi berjumlah 3 responden (30,0%), hipertensi tahap 1 berjumlah 7 responden (70,0%). Setelah di beri intervensi sebagian besar responden terjadi perubahan tekanan darah keseluruhan menjadi normal. Hasil uji *wilcoxon* di peroleh angka signifikan atau nilai P Value = 0,005 berarti < (0,05), maka H1 diterima. **Kesimpulan:** Ada pengaruh terapi bekam basah terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. **Saran:** Diharapkan dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan dilakukannya terapi bekam basah.

**Kata Kunci : Bekam, Penderita, Hipertensi.**

***THE EFFECT OF WET CABET THERAPY ON BLOOD PRESSURE***

***IN HYPERTENSION PATIENTS***

***(In Tambakrejo Hamlet East Tambakrejo Village Jombang District***

***Jombang Regenc)***

***ABSTRACT***

***Preliniary*** *Hypertension often occurs among the people but it doesn't get much attention from sufferers, for many years unconscious of having high blood pressure and thus requiring pharmacological and non-pharmacological interventions and combinations of drugs.* ***Purposes:*** *of this study was to determine the effect of wet cupping therapy on blood pressure in patients with hypertension.* ***Method:*** *uses a pre-experimental design with a one-group pre-post test design. This study has a population of 46 respondents with high blood pressure, the sample obtained in this study amounted to 10 respondents taken using the purposive sampling method. The research instrument uses the Standard Operating Procedure (SOP) Cupping and tensimeter, stethoscope, observation sheet. Data processing is done by editing, scoring, tabulating, and statistical tests using the Wilcoxom test.* ***Results:*** *of the study before giving intervention showed that pre-hypertension was 3 respondents (30.0%), stage 1 hypertension was 7 respondents (70.0%). After being given an intervention most of the respondents had changed their overall blood pressure to normal. Wilcoxon test results obtained significant numbers or P Value = 0.005 means <(0.05),then H1 is accepted.* ***Conclusion:*** *there is the effect of wet cupping therapy on blood pressure in patients with hypertension.* ***Suggestion:*** *It is expected to lower blood pressure in patients with hypertension in the treatment of wet cupping.*

***Keywords : Cupping, Sufferers, Hypertension***

**PENDAHULUAN**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi kurang mendapat perhatian yang memadai, biasanya tidak menimbulkan gejala apapun, yang sering terjadi di masyarakat pada umumnya banyak yang tidak menyadari selama bertahun-tahun bahwa mempunyai tekanan darah tinggi (Sawicka dkk, 2011). Selain dari faktor keturunan atau ras penyakit hipertensi juga di pengaruhi oleh makanan yang di konsumsi setiap hari oleh masyarakat, serta pola gaya hidup yang kurang sehat (Malara, 2014), sehingga perlu adanya intervensi khusus untuk mengendalikan tekananan darah dengan cara pengobatan farmakologi atau non farmakmologi, salah satu pengobatan yang bisa di gunakan untuk pengobatan non farmakologi salah satunya dengan bekam, akupuntur dan jamu tradisional (Sutrisno, 2016). Akhir-akhuir ini banyak masyarakat memilih pengobatan bekam karna penyembuhanya cukup signifikan dan biaya terjangkau, serta tidak menggunakan bahan-bahan kimia untuk penanganan hipertensi (Umar, 2011).

Menurut *national* *basic health* prevalensi hipertensi di indonesia pada usia 35-44 tahun 24,8% usia 45-54 tahun 35,6% usia 55-64 tahun 45,9% usia 65-74 tahun 63,8% dan pada usia 75 ke atas 63,8% (Kartika, 2016). Prevalensi masyarakat indonesia dengan hipertensi sebesar 30,9%. Hipertensi yang ada pada perempuan sebesar 32,9% sedangakan pada laki-laki sebesar 28,7% untuk masyarakat daerah perkotaan lebih banyak menderita hipertensi 31,7% jika dibandingkan dengan masyarakat daerah pedesaan 30,2% (Kemenkes RI, 2017). Menurut ( Kemenkes Kesehatan Rebublik Indonesia, 2017 ) data prevalensi penduduk indonesia secara nasional untuk keseluruhan sebanyak 30,9% sedangakan prevalensi penderita di Jawa Timur sebanyak 20,43% (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2017). Prevalensi penderita hipertensi di kabupaten jombang pada tahun 2017 sebesar 893.256 orang, dari hasil pemeriksaan pada tekanan darah sejumlah 455,395 (50,98) terjadi peningkatan dibandingkan pada tahun sebelumnya yaitu tahun 2016 (Dinkes Jombang, 2017)

Bekam basah bermanfaat untuk mengeluarkan semua kotoran dan endapan yang berada di pembuluh darah yang berhubungan dengan peredaran darah. Terapi bekam basah merupakan proses dengan melakukan sayatan dan penusukan halus untuk mengeluarkan darah yang kotor yang ada di kapiler epidermis, kerusakan pada *cell mask* akibat dari pembekaman akan mengeluarkan zat seperti *serotonin, histamin, bradikinin, slow relesing substance, protagladin, prostasiklin.* Zat-zat tersebut akan mendilatasi *kapiler dan anteriol*. Dilatasi kapiler dan anteriol juga dapat terjadi di tempat yang jauh dari pembekaman, sehingga menyebabkan terjadinya perbaikan *mikrosirkulasi* pembuluh darah. Sehingga dari efek relaksasi yang ditimbulkan pada otot-otot yang kaku akan menyebabkan terjadi penurunan tekanan dara secara segnifikan (Rido, 2015).

Solusi yang tepat dalam pengobatan hipertensi baik secara farmakologi maupun non farmakologis menjadi sangat penting untuk mengurangi angka kematian dan timbulnya penyakit lain. Pengobatan farmakologi bisa dengan obat obatan yang mengandung senyawa kimia sedangkan untuk pengobatan nonfarmakologi diantaranya tanaman tradisional, akupuntur, akupresur, pijat refleksi, hipnoterapi dan solusi yang paling efektif dengan menggunakan terapi bekam (Rahman, 2016).

Berdasarkan urain di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ pengaruh terapi bekam basah

terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi” untuk Mengetahui pengaruh terapi bekam basah terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

**BAHAN DAN METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan *one-group pre-post test design.* PopulasiSeluruh penderita hipertensi di desa tambakrejo kecamatan jombang kabupaten jombang sebanyak 46 orang. Menurut sugiyono (2010) jika dalam sebuah penelitian menggunakan jenis eksperimental jumlah sampel minimum yang dapat digunakan sebanyak 8-10 responden. Jadi penelitian ini peneliti mengambil jumlah sampel sebanyak 10 responden. Sampelsebagian penderita hipertensi di dusun tambakrejo timur desa tambakrejo kecamatan jombang kabupaten jombang sebanyak 10 orangdengan menggunakan tehnik Teknik *Purposive sampling. Variabel independen*pada penelitian ini adalah TerapiBekam Basah dan variabel dependen adalah TekananDarah Pengumpulan data dilakukan dengan mengisi lembar observasi, pengolahan data *editing, coding, scoring tabulating* dilanjutkan analisa data dengan uji statistik *wiicoxon sign rank test.*

**HASIL PENELITIAN**

**Data Umum**

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pada jenis kelamin di Dusun Tambakrejo Timur Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Jenis kelamin | Frekuensi | Persentase |
| 1 | Laki-laki | 3 | 30,0 |
| 2 | perempuan | 7 | 70,0 |
| Total | |  | 100 |

*Sumber data primer 2019*

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 responden (70,0%).

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pada jenis kelamin di Dusun Tambakrejo Timur Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Olahraga | Frekunsei | Persentase |
| 1 | Olahraga | 2 | 20,0 |
| 2 | Tidak olahraga | 8 | 80,0 |
| Total | | 10 | 100 |

*Sumber data primer 2019*

Berdasarkan tabel 5.2 dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan perilaku olah raga menunjukkan hampir seluruhnya responden jarang melakukan olah raga sebanyak 8 responden (80,0%).

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pada kejadian obesitas di Dusun Tambakrejo Timur Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Obesitas | Frekuensi | Persentase |
| 1 | Tidak obesitas | 2 | 20,0 |
| 2 | Obesitas | 8 | 80,0 |
| Total | | 10 | 100 |

*Sumber data primer 2019*

Berdasarkan tabel 5.3 dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan kejadian obesitas menunjukkan hampir seluruhnya responden obesitas sebanyak 8 responden (80,0%).

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi berdasarkan umur di Dusun Tambakrejo Timur Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Umur | Frekuensi | Prosentase |
| 1 | 45-59 tahun | 8 | 80,0 |
| 2 | 60-65 tahun | 2 | 20,0 |
|  | Total | 10 | 100 |

*Sumber data primer 2019*

Berdasarkan tabel 5.4 dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan umur adalah hampir seluruhnya berumur 45-59 tahun sebanyak 8 responden (80,0%)

**Data Khusus**

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi tekanan darah sebelum diberikan terapi bekam basah di Dusun Tambakrejo Timur Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Tekanan darah | Frekuensi | Persentase |
| 1 | Normal | 0 | 0 |
| 2 | Prehipertensi | 3 | 30,0 |
| 3 | Hipertensi tahap 1 | 7 | 70,0 |
| 4 | Hipertensi tahap 2 | 0 | 0 |
| Total | | 10 | 100 |

*Sumber data primer 2019*

Berdasarkan tabel 5.5 dapat dilihat bahwa hasil responden tekanan darah sebelum diberikan terapi bekam basah sebagian besar hipertensi tahap 1 sebanyak 7 responden (70,0%).

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi tekanan darah sesudah diberikan terapi bekam basah di Dusun Tambakrejo Timur Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Tekanan darah | Frekuensi | Persentase |
| 1 | Normal | 9 | 90,0 |
| 2 | Prehipertensi | 0 | 0 |
| 3 | Hipertensi tahap 1 | 1 | 10,0 |
| 4 | Hipertensi tahap 2 | 0 | 0 |
|  | Total | 10 | 100 |

*Sumber data primer 2019*

Berdasarkan tabel 5.6 dapat dilihat bahwa hasil responden tekanan darah sesudah diberikan terapi bekam basah hampir seluruhnya terjadi perubahan pada tekanan darah normal sebanyak 9 responden (90,0%).

Tabel 5.7 Tabulasi silang tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi bekam basah di Dusun Tambakrejo Timur Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tekanan darah  Sebelum terapi bekam | Tekanan darah sesudah terapi bekam | | Total |
| Normal | Prehipertensi |
| Prehipertensi | 2  (66,7%) | 1  (33,3%) | 3  (100%) |
| Hipertensi  Tahap 1 | 7  (100%) | 0  (0%) | 7  (100%) |
| *Uji Wilcoxom* | *P value 0,005* | | |

*Sumber data primer 2019*

Hasil tabulasi silang tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi bekam basah menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum diberikan terapi bekam basah didapatkan prehipertensi 3 responden(30,0%) sesudah diberikan terapi bekam basah menjadi normal 2 responden (66,7%) dan prehipertensi 1 responden ( 933,3%). Sedangkan tekanan darah sebelum terapi bekam basah yang menunjukkan hipertensi tahap 1 sebanyak 7 responden (70,0%) sesudah diberikan terapi bekam basah keseluruhan menjadi normal 7 responden (70,0). Hasil uji statistik *Wilcoxon Test* diperoleh angka signifikan atau nilai P Value= 0,005 yang berarti <(0,05), maka H1 diterima yang berarti ada pengaruh terapi bekam basah terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Tambakrejo Timur Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2019.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian pada tabel 5.1 menunjukkan sebagian besar sejumlah 7 orang (70,0%) berjenis kelamin perempuan.

Menurut peneliti berdasarkan fakta pada tabel 5.1menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan cenderung mengalami hipertensi karena rata-rata perempuan akan mengalami peningkatan risiko tekanan darah setelah proses menopause. Menurut Guyton dan Hall (2014) Pada saat memasuki menopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Efek perlindungan hormon estrogen dianggap sebagai penjelasan imunitas pada wanita setelah memasuki menopose, proses ini berlanjut dimana hormone estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai umur wanita secara alami.

Hasil penelitian pada tabel 5.2 menunjukkan hampir seluruhnya sejumlah 8 orang (80,0%) tidak olah raga.

Menurut Peneliti berdasarkan fakta pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa seseorang yang tidak olah raga dapat mempengaruhi tekanan darah, kurangnya melakukan aktivitas fisik juga dapat menyebabkan kekakuan pada pembuluh darah arteri, sehingga spasma jantung tidak bergedup secara maksimal sehingga akan terjadi penggumpalan darah, perlengketan antar sel darah yang bisa berakibat penyumbatan bekuan darah dalam arteri dapat menyebabkan tekanan darah cendrung lebih tinggi. Menurut Anggara Prayinto (2013) orang tidak aktif melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko hipertensi serta cenderung mempunyai detak jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya lebih keras disetiap kontraksi.Bertambah keras dan sering otot jantung memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri.

Hasil penelitian pada tabel 5.3 menunjukkan hampir seluruhnya sejumlah 8 orang (80,0%) mengalami obesitas.

Menurut peneliti berdasarkan fakta tabel 5.4 menunjukkan responden yang mengalami obesitas karna seseorang yang memiliki berat badan berlebihan akan membutuhkan lebih banyak darah untuk menyuplai oksigen dan makanan ke jaringan tubuhnya, sehingga volume darah yang beredar memlalui pembuluh darah meningkat, jurah jantung ikut meningkat sehingga tekanan darah juga akan meningkat. Menurut rachmawati (2013) pada umumnya orang yang obesitas akan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Kurangnya aktivitas fisik yang akan menyebabkan terjadinya obesitas atau bertambahnya berat badan seseoranga yang akan berdampak negatif dan akan terjadi suatu peningkatan tekanan darah.

Hasil penelitian pada tabel 5.4 menunjukkan hampir seluruhn sejumlah 8 orang (80,0%%) yang mengalami hipertensi pada Usia 45-59 tahun.

Menurut peneliti berdasarkan tabel 5.4 seseorang yang sudah memasuki lanjut usia dari umur 45-59 tahun merupakan usia yang mendekati akhir siklus sampai akhir kehidupan. Dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik. Proses ini adalah perubahan kumulatif pada mahluk hidup, termasuk sel-sel dan jaringan yang mengalami penurunan kapasitas fungsional jantung, pembuluh darah, paru-paru, syaraf dan jaringan tubuh lainnya. Menurut Novitaningtyas (2014) Kejadian hipertensi lebih cendrung dialami oleh lansia usia 45-59 tahun, karena katup jantung mulai menebal dan kaku sehingga kemampuan jantung menurun 1% setiap tahunnya , sehingga pembuluh darah kehilangan sensitivitas dan elastisitas pembuluh darah, yang mengakibatkan berkurangnya efektifitas pembuluh darah ferifer untuk oksigenasi yang bisa menyebabkan tekanan darah meninggi, karena meningkatnya resistensi dari pembuluh darah verifer.

Hasil penelitian pada tabel 5.5 tekanan darah sesudah diberikan terapi bekam basah menunjukkan bahwa hampir seluruhnya normal sebanyak 9 orang (90,0%) dari 10 responden (100,%).

Hasil dari penelitian berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan sesudah diberikan terapi bekam basah hampir seluruhnya mengalami penurunan tekanan darah menjadi normal. Hal ini membuktikan bahwa terapi bekam basah berperan mengurangi kadar lemak dan kolestrol dan dapat menyerap darah yang mengendap di dinding pembuluh darah sehingga mengurangi penyumbatan pada pembuluh darah, bekam juga membantu meningkatkan suplai darah ke seluruh tubuh sehingga sirkulasi darah di dalam tubuh melalui Zat Nitrit memperluas dinding pembuluh darah sehingga terjadi penurunan tekanan darah menjadi normal. Hal ini sesui penelitian Lee Ms et. All (2010) membuktikan bahwa bekam dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi. Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi sesudah di lakukan terapi bekam basah di pengaruhi Zat Nitrit yang di peroduksi oleh lapisan dalam pembuluh darah yang membantu peregangan dan pelebaran pembuluh darah serta berperan meningkatkan suplai darah ke selurah tubuh sehingga mengurangi terjadinya tekanan darah.

Menurut (Rido, 2015) bekam basah merupakan proses pembekaman dengan cara melakukan sayatan di dalam tubuh untuk mengeluarkan darah kotor di dalam kapiler epidermis, manfaat terapi bekam basah dapat membantu mengatasi masalah penyakit akut maupun kronis. Dan pada penderita hipertensi bekam basah dapat membersihkan darah dari racun racun sisa makanan, melancarkan peredaran darah, menstabilkan tekanan darah, mengatasi arteriosklerosis, memperbaiki permibilitas pembuluh darah, dll. (Ftahillah, 2018).

Menurut Kamaluddin (2010) bekam atau hijamah hanya boleh di lakukan karena ada pembekuan/penyumbatan di dalam pembuluh darah, karena fungsi bekam adalah untuk mengeluarkan darah kotor di dalam tubuh.

Berdasarkan tabulasi silang tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi bekam basah menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum diberikan terapi bekam basah didapatkan prehipertensi 3 responden sesudah diberikan terapi bekam basah menjadi normal 2 responden dan tetap pada prehipertensi 1 responden. Sedangkan tekanan darah sebelum terapi bekam basah yang menunjukkan hipertensi tahap 1 sebanyak 7 responden sesudah diberikan terapi bekam basah keseluruhan menjadi normal 7 responden , hasil uji statistik *Wilcoxon Test* diperoleh angka signifikan atau nilai P Value= 0,005 yang berarti <(0,05), maka H1 diterima yang berarti ada Pengaruh terapi bekam basah terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Tambakrejo Timur Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

**SIMPULAN DAN SARAN**

**Simpulan**

1. Tekanan darah sebelum diberikan terapi bekam basah sebagian besar terjadi pada hipertensi tahap 1.
2. Tekanan darah sesudah diberikan terapi bekam basah hampir seluruhnya normal.
3. Ada pengaruh terapi bekam basah terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Tambakrejo Timur Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

**Saran**

1. Bagi petugas kesehatan

Dapat memberikan informasi dan intervensi keperawatan secara mandiri sebagai pengobatan alternatif untuk membantu mengatasi masalah tekanan darah pada penderita hipertensi, seperti alternatif lainya yang bisa dilakukan pengobatan berupa akupuntur,akupresur dan hipnoterapi, informasi tersebut bisa di sampaikan dalam kegiatan kesehatan apapun misalnya dalam kegiatan posyandu dan kegiatan penyuluhan puskesmas di setiap desa tersebut.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Penelti selanjutnya dapat menambah referensi dan ilmu pengetahuan serta wawasan dalam melakukan penelitian selanjutnya serta dapat dijadikan bahan pembanding pengobatan alternatif lainnya seperti alternatif yang bisa dilakukan pengobatan berupa akupuntur,akupresur dan hipnoterapi, untuk mengembangkan pengobatan alternatif .

1. Bagi responden

Di sarankan ntuk responden dapat mengetahui penatalaksanaan pengobatan alternatif bekam basah untuk menurunkan tekanan darah tinggi secara efektif.

**KEPUSTAKAAN**

Arikunto, S. 2006, *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek.* Jakarta : Rineka cipta

Anggara,FHD.,dan Prayinto, (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga murni, Cikarang Barat Tahun 2012. Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKEes MH.Thamrin. Jakarta*. Jurnal Ilmiah Ksehatan.*5(1):20-25

Dinkes. 2017, *Profil kesehatan kabupaten Jombang*. Dinas kesehatan kabupaten Jombang*,* hh. 82-88

Indah. 2016, *Hipertensi dan gaya hidup pada penderita hipertensi di puskesmas Ciangsana kecamatan Gunung putri kabupaten Bogor.* Program pascasarjana studi ilmu keperawatan Universitas islam negri Syarif hidayatullah. Jakarta

Kemenkes RI. 2017, *Profil kesehatan Indonesia.* Jakarta : Kemenkes RI

Kamaluddin, R. 2010. *Pengalaman pasien hipertensi yang menjalani pengobatan alternatif komplementer bekam di kabupaten banyumas*. Jurnal keperawatan soedirman. Vol.5,no.11,hh. 95-104.

Lee M, Coy T, Shin B, Kim J, Nam S. cupping for hipertension: A Systematic Review. ClinExp Hypertens; 2010.

Nursalam. 2016, *Metode penelitian ilmu keperawatan.* Jakarta : Salemba medika

Notoatmodjo. 2010, *Metodologi penelitian kesehatan.* Jakarta : Rineka cipta

Novitaningtyas., 2014. Hubungan Karakteristik (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan) dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia din Kelurahan Makam Haji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Program Studi Gizi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Naskah Publikasi*

Prasetyaningrum. 2014, *Ayahku sosok pejuang penakluk hipertensi*. Jakarta selatan : FMedia, hh. 16-16

Ridho, A.A., 2015, *Bekam sinergi.* Jakarta : Aqwamedika

Roida. 2014, *Keajaiban pengobatan islam.* Jakarta : Zikrul hakim

Rachmawati, D. Y,. 2013, *Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi usia muda.* Di Desa Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo

Setyani, A. T., & Sodik, M. A. 2018, *Pengaruh merokok bagi remaja terhadap perilaku dab pergaulan sehari-hari*

Sangkur, B., Nurmuharomah, D., Nandya, I., Diah, N. P., Utami, N., & Sutarsa, I., N. 2016, *Pengaruh terapi bekam terhadap tekanan darah pasien hipertensi esensial di rumah bekam Denpasar.* Vol.5,no.9,hh. 1-3.

Sawicka, K., 2011, *Hypertension :* *The sillent kiler. Journal of pre-clinical and clinical reasearch*. Vol. 5, no. 2, hh. 43-46.

Sutrisno, Rahmawati, Haryanto. 2016, *Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas panawangan II kabupaten grobohan*. STIKes An Nur Purwodadi

Sharaf, A. R. 2012, *Penyakit dan terapi bekamnya dasar ilmiah terapi bekam*. Thibbia : Surakarta

UPT puskesmas tambakrejo. 2018, *Data penderita hipertensi.* Wilayah puskesmas Tambakrejo

Umar. 2011, *Sembuh Dengan Satu Titik. Bekam untuk tujuh penyakit kronis*. Solo : Thibia

Whelton, P, K., 2017, *Guideline fot the prevention, detection, evaluation and magagemen of higt blood pressure in adult*. Dilihat 10 desember 2017. <Http://hyper.Ahajournals.org/content/hypertensionaha/ealy/2017/11/10/HYP.0000000000000065.full.pdf?down> load=true

Widyaningrum. 2012, *Hubungan antara konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi pada lansia*. Skripsi universitas jember

Wijaya. 2013, *KMB I (Keperawatan Medikal Bedah) (Keperawatan Dewasa)*. Numbed

Widharto. 2007, *Bahaya hipertensi*. Jakarta selatan : PT Sunda kelapa pustaka