

## **Penerapan Bekam Sufistik terhadap Kadar Kolesterol di Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang**

**Dianing Pra Fitri**

*Institut Agama Islam Negeri Kudus, Kudus, Indonesia*

*prafitridianing@iainkudus.ac.id*

**Tamrin Subagyo**

*Suez Canal University, Ismailia, Egypt*

*cesctambagyo@gmail.com*

### **Abstract**

Cupping is a sunnah treatment from the time of the Prophet until now. However, there is still limited research on cupping associated with sufistic values. This study aims to determine the difference in the effect of sufistic cupping and non-sufistic cupping on cholesterol. This research design uses pre-experiment design that involves one group being given a pre-test, treatment and a post-test. Based on the results it showed that 11 people experienced a decrease in cholesterol levels, while 9 people tended to experience an increase in cholesterol levels. Meanwhile, if the comparison between respondents who used sufistic and non-sufistic cupping shows a significance figure of 0.759 and it can be concluded that the comparison between cholesterol levels after applying sufistic and non-sufistic cupping does not show a significant difference between the two. The results of the interview showed that after performing Sufistic cupping, the patient felt his heart relaxed and calm.

Keywords: Cholesterol, Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang, Sufistic Cupping

### **Abstrak**

Bekam merupakan pengobatan sunnah sejak zaman Nabi hingga sekarang. Namun penelitian mengenai bekam yang dikaitkan dengan nilai-nilai sufistik masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh bekam sufistik dan bekam nonsufistik terhadap kolesterol. Desain penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen yang melibatkan satu kelompok yang diberikan pre-test, treatment dan post-test. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 11 orang mengalami penurunan kadar kolesterol, sedangkan 9 orang cenderung mengalami

peningkatan kadar kolesterol. Sedangkan jika dibandingkan antara responden yang melakukan bekam sufistik dan nonsufistik menunjukkan angka signifikansi sebesar 0,759 dan dapat disimpulkan bahwa perbandingan kadar kolesterol setelah melakukan bekam sufistik dan nonsufistik tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara keduanya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa setelah melakukan bekam sufistik, pasien merasakan hatinya rileks dan tenang.

Kata kunci: Bekam Sufistik, Kolesterol, Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang

## Pendahuluan

Kolesterol merupakan jenis lemak yang ada di dalam tubuh. Kolesterol mempunyai fungsi penting untuk tubuh. Akan tetapi jika kadar kolesterol sudah melebihi batas normal, maka dapat menyebabkan penumpukan pada pembuluh darah, sehingga akan membentuk plak yang nantinya akan menyumbat. Kolesterol menjadi masalah atau persoalan kesehatan yang banyak dikeluhkan masyarakat di era modern saat ini, jika seseorang memiliki kadar kolesterol terlalu tinggi maka dinamakan hiperkolesterolemia (Morrel J and Bull E, 2017). Kolesterol termasuk salah satu lipid plasma berasal dari makanan dan berasal dari sintesis lemak (Diko, 2021). Kondisi normal kadar kolesterol total yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu sebanyak < 200mg/dl. Apabila kadar kolesterol melebihi dari 200 mg/dl maka akan mengakibatkan penimbunan kolesterol pada dinding pembuluh darah, secara perlahan akan mengeras pada dinding pembuluh darah, sehingga dapat menghambat aliran darah, menyebabkan aterosklerosis, dan menyebabkan penyakit kardiovaskuler. Adapun kadar kolesterol tinggi dapat mengakibatkan berbagai macam masalah kesehatan seseorang (Anies, 2018). Menurut World Health Organization (WHO), ada 15 juta jiwa kematian per tahunnya yaitu sekitar 30% oleh dari kematian total pertahunnya yang disebabkan oleh penyakit pembuluh darah salah satunya adalah hiperkolesterolemia. Ada sekitar 4,5 juta jiwa yang mengalami stroke yang disebabkan oleh kadar kolesterol yang meningkat. Penyakit yang disebabkan oleh tingginya kadar kolesterol meliputi kadar trigliserida dan *Low Density Lipoprotein* atau LDL (kolesterol total) menjadi salah satu sebab kematian tertinggi. Hal ini dikatakan sebagai penyakit yang disebabkan oleh hiperkolesterolemia, hiperlipidemia, hipertensi, jantung koroner, serta stroke. Di Indonesia sendiri kasus prevalensi hiperkolesterolemia semakin meningkat, pada usia 25 sampai 34 tahun prevalensi penyakit ini adalah 9.30%, dan pada usia lebih dari 55 tahun sampai usia kurang dari 65 tahun sebesar 15.50% (Wijayanti, 2022).

Berdasarkan data yang di release World Health Organization, memperlihatkan angka prevalensi penyakit yang disebabkan akan tingginya kadar

kolesterol yang semakin meningkat. Misalnya seperti kasus hipertensi yang lebih dari 35%. Selain itu, penyakit kardiovaskuler yang disebabkan oleh hiperkolesterolemia yang juga meningkat di Indonesia dengan 30% kejadian komplikasi pada penyakit jantung, dan banyak ditemukan pada perempuan dengan lebih dari 50% prevalensinya (World Health Organization, 2023). Menurut Direktorat P2PTM (Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular), kolesterol merupakan senyawa yang dihasilkan oleh tubuh dan diproduksi oleh sel-sel hati. Sebetulnya lemak yang diproduksi oleh berbagai sel di dalam tubuh. Sekitar seperempat kolesterol tubuh manusia membutuhkan kolesterol agar tetap sehat, namun apabila kadar kolesterol yang tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit stroke, jantung, dan berakibat buruk terhadap sirkulasi darah. Maka dari itu, penting sekali untuk menjaga kesehatan dengan cara memantau kadar kolesterol secara berkala. Menurut Kementerian Kesehatan, apabila kadar kolesterol total kurang dari 200 mg/dL, maka dikategorikan masih dibatas normal. Akan tetapi, jika sudah mencapai atau melebihi 200-239 mg/dL termasuk batas tinggi dan dapat dikategorikan kolesterol tinggi apabila lebih dari 240 mg/dL (Adiwiyo, 2023).

Penyebab tingginya kolesterol dapat disebabkan oleh kebiasaan-kebiasaan mengonsumsi makanan-makanan yang tidak sehat, misalnya makanan yang mengandung kadar lemak jenuh tinggi) misalkan makanan yang digoreng, masakan yang bersantan, mentega, keju, dan krim. Selain itu juga bisa disebabkan oleh kurangnya aktifitas fisik dan olahraga. Salah satu cara untuk mengetahui berapa kadar kolesterol yaitu dengan melakukan cek darah kolesterol, agar segera diketahui dan ditangani. Adapun dampak dari tingginya kolesterol dapat menyebabkan resiko terkena penyakit jantung, karena pada saat kadar kolesterol naik, maka gejala penyakit jantung akan muncul. Mengutip dari Healthline, bahwa ciri-ciri kolesterol tinggi yang dapat berpotensi menimbulkan penyakit jantung adalah: kelelahan ekstrim, nyeri dada, mual, esak nafas, dan nyeri pada punggung. Adapun hubungan antara kolesterol dan penyakit jantung dapat dibedakan menjadi dua, yaitu *Low-Density Lipoprotein* (LDL), atau yang disebut dengan kolesterol jahat, dan *High-Density Lipoprotein* (HDL) atau disebut dengan kolesterol baik. Kolesterol LDL yang tinggi di dalam darah, hal ini dapat menyebabkan resiko penyakit arteri coroner dan penyakit jantung. Penyebab kolesterol tinggi bukan hanya diakibatkan oleh pola makan yang tidak sehat, ada penyebab lain dari masalah-masalah kesehatan yang salah satunya adalah stress (Mardia, 2020). Masalah stress ini disebabkan karena tubuh mengeluarkan hormon kortisol dengan jumlah yang lebih banyak. Jadi ketika seseorang mengalami tekanan atau sedang mengalami stres,

maka yang terjadi tubuh akan mengeluarkan hormon kortisol serta adrenalin yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol seseorang.

Salah satu terapi yang dapat menurunkan kadar kolestrol adalah dengan terapi bekam. Mekanisme cara kerja bekam terhadap penurunan kadar kolesterol adalah terbukanya barier kulit yang dapat meningkatkan fungsi ekskresi kulit, yaitu mengeluarkan lipid dan material atau substansi yang bersifat hidrofobik, yang merupakan bagian dariipoprotein darah. Sehingga, dengan melakukan terapi bekam dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) yang berada di dalam darah dan mengendap di dinding pembuluh darah. Oleh karena itu, bekam dapat mengurangi penyumbatan-penyumbatan pembuluh darah serta dapat meningkatkan suplai darah ke otot jantung, sehingga terapi bekam dapat mengurangi kadar lemak dan kolesterol berbahaya di dalam tubuh.

Salah satu terapi yang dilakukan di Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang dalam mengatasi kadar kolesterol yang tinggi adalah dengan terapi bekam sufistik. Di Klinik ini, menerapkan terapi bekam sufistik yang implikasinya menggunakan terapeutik sufistik dalam proses terapinya. Salah satu komponen dari terapeutik sufistik yaitu afirmasi. Pemberian kalimat afirmasi pada saat pelaksanaan terapi bekam sufistik di Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang dapat berupa kalimat penenang, kalimat perintah, baik perintah terselubung maupun tidak terselubung, bahasa tubuh dan juga dapat berupa doa. Kalimat-kalimat tersebut mempengaruhi pikiran dan perasaan, maka dari itu nilai-nilai sufistik dalam kalimat afirmasi diharapkan dapat mendatangkan ketenangan batin bagi pasien pada saat proses terapi bekam. Melalui proses terapi bekam sufistik, terapis memberikan afirmasi lebih baik jika menggunakan kalimat-kalimat yang mengandung nilai-nilai sufistik, dengan menggunakan kalimat afirmasi tersebut maka dapat membantu merilekskan pikiran dan hati pasien. Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian ini berkeinginan menerapkan terapi bekam sufistik kepada penderita kolesterol dengan prosedur yang sebenarnya. Melalui penelitian ini, peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh terapi bekam sufistik terhadap kadar kolesterol di Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang. Peneliti memilih lokasi di Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang dikarenakan di sini adalah tempat dilaksanakannya praktik terapi bekam sufistik, pertama kali diajarkan bagaimana cara melakukan terapi bekam sufistik, dimana bekam sufistik adalah bekam yang dalam praktiknya dimasuki nilai-nilai tasawuf. Jadi sebelum dan selama dibekam pasien menyadari dan menghayati nilai-nilai tasawuf.

Bekam atau hijamah secara bahasa berasal dari kata *al-hajmu* yang mempunyai arti menghisap. Sedangkan hijamah berasal dari kata *hajjama* yang artinya adalah mengembalikan sesuatu kepada volume aslinya, dan mencegah agar tidak berkembang (Kazemfarahmad, 2022). Bekam merupakan pengobatan yang sudah ada sejak pada zaman Nabi. Pengobatan melalui bekam ini sudah dikenal sejak ribuan tahun sebelum masehi, adapun nama lain dari bekam adalah canthuk, canduk, kop, dan mambakan. Sedangkan di Negara Eropa bekam dikenal dengan istilah *cuping therapeutic method* (Eliyana, 2020).

Bekam merupakan sebuah cara atau metode untuk membersihkan darah kotor, angin, serta sisa-sisa toksid yang ada di dalam tubuh (Hairon, 2020). Nabi Muhammad Saw, menyampaikan bahwa diantara pengobatan yang ada, bekam merupakan pengobatan yang utama, untuk penyembuhan penyakit terdapat dalam tiga hal, yang pertama yaitu sayatan alat bekam, kedua minum madu, dan yang ketiga yaitu sudutan besi panas. Namun Nabi Muhammad melarang umatnya untuk berobat dengan sudutan besi panas (Ridho, 2015).

Hadis tersebut menunjukkan bahwa pengobatan melalui bekam sudah dicontohkan serta diperintahkan oleh Rasulullah Saw (Fajri, 2020). Terapi bekam merupakan proses pengambilan darah kotor dalam tubuh melalui sayatan atau dengan menggunakan jarum. Cara kerja bekam adalah mengeluarkan darah kotor, dan saat hendak melakukan bekam seseorang harus melakukan diagnosa yang tepat, dan sebaiknya dilakukan oleh seseorang yang telah mengetahui ilmu pengobatan (Kasmui, 2020).

Penulis menemukan beberapa penelitian yang memiliki keterkaitan dengan judul penelitian yang sedang diteliti. Oleh karena itu, penulis memaparkan beberapa penelitian terkait. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Tri Damayanti, tahun 2022. Dengan judul penelitian "Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Emosi Marah Di Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang." Hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa variabel bekam berpengaruh terhadap emosi marah dengan nilai signifikan sebesar 0,016 diawah 0,05, serta terapi bekam memiliki hubungan positif dengan emosi marah, hal tersebut dibuktikan dengan koefisien sebesar 0,517. Namun, hasil determinasi diperoleh koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,312 yang berarti 31,2% pengaruh variable bekam terhadap emosi marah, sedangkan sisanya 68,8% dipengaruhi oleh variable yang tidak dimasukkan ke dalam penelitian ini. Bekam dapat berpengaruh terhadap penurunan emosi marah, namun pengaruh bekam terhadap emosi marah tidak terlalu besar, hal ini disebabkan karena bekam hanya merupakan terapi penunjang dalam penyembuhan emosi

marah. Adapun yang sangat berpengaruh dalam penyembuhan emosi marah adalah bagaimana seseorang dapat mengatur emosinya sendiri (Damayanti, 2022).

Selanjutnya, penelitian dari Ana Mirnawati Ismi, tahun 2022. Dengan judul "Teknik Komunikasi Terapeutik Sufistik di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang." Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik sufistik merupakan sebuah metode komunikasi yang mempunyai efek terapi dengan menggunakan metode syariat, hakikat, dan makrifat (Ismi, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Vika Ayu Lestari, tahun 2022 dengan judul "Nilai Sufistik dalam Kalimat Afirmasi pada Proses Terapi Bekam di Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang". Penelitian ini difokuskan pada kalimat afirmasi yang digunakan pada proses terapi bekam agar tidak melebar ke pembahasan yang lain. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa kalimat afirmasi positif dalam proses bekam dapat mempengaruhi pikiran dan perasaan, maka dari itu nilai-nilai sufistik dalam kalimat afirmasi diharapkan dapat mendatangkan ketenangan batin bagi pasien pada saat proses terapi bekam, Banyak pasien yang datang ke Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang, untuk melakukan terapi bekam dengan berbagai macam keluhan penyakit fisik maupun non-fisik, seperti hipertensi, paru-paru, asma, pusing kepala, pegal linu, emosi tidak stabil, putus asa karena kegagalan bisnis, bahkan urusan rumah tangga, serta berbagai penyakit serta keluhan lainnya. Di Klinik Griya Sehat Syafa'at 99. Pemberian kalimat afirmasi pada saat proses bekam di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang dapat berupa kalimat penenang, kalimat perintah baik perintah terselubung maupun tidak terselubung, bahasa tubuh dan juga dapat berupa doa (Lestari, 2022). Penelitian terdahulu dan penelitian yang dilakukan memiliki kesamaan dan perbedaan. Persamaan pada penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan adalah objek penelitian dan metode yang digunakan yaitu bekam, sedangkan perbedaannya terdapat fokus penelitiannya ada bekam sufistik terhadap kadar kolesterol yang fokus penelitiannya di Klinik Griya Sehat Syafaat 99 Semarang.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, desain penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen one group pre-test-posttest. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diberi pre-test (O), diberi treatment (X) dan diberi post-test. Keberhasilan treatment ditentukan dengan cara membandingkan nilai pre-test dan nilai post-test. Metode ini menggunakan metode kuantitatif, karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sahir, 2021). Selain itu, peneliti juga melakukan teknik wawancara untuk menggali informasi lebih dalam kepada pasien yang telah melakukan terapi bekam sufistik di Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang.

Sampel pada penelitian ini menggunakan nonprobability sampling, yaitu pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang kepada semua anggota populasi untuk menjadi anggota sampel, serta menggunakan tehnik sampling purposive, yaitu sampel yang diambil atas dasar pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018). Sampel penelitian ini berjumlah 20 pasien, untuk sampel bekam biasa 10 pasien dan 10 pasien bekam sufistik, kemudian dilakukan pre-test kadar kolesterol sebagai data awal sebelum dibekam. Lalu sampel pasien mendapatkan perlakuan bekam biasa maupun bekam sufistik, untuk mengukur kadar kolesterol dinilai sebanyak 2 kali yaitu pada saat pemeriksaan kolesterol awal dan pemeriksaan kolesterol setelah di bekam. Adapun analisis data penelitian ini menggunakan analisis range dan berbandingan Mean Deviasi antara kadar kolesterol awal maupun setelah di bekam (bekam biasa dan bekam sufistik)

### **Implementasi Bekam Sufistik di Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang**

Menurut Bapak Mustamir Pedak, selaku pemilik Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang, bekam dibagi menjadi tiga, pertama bekam kering, bekam kering adalah bekam yang dilakukan dengan cara mengekop permukaan kulit hingga kulit memerah, guna mengeluarkan angin dalam tubuh. Kedua bekam basah, bekam basah adalah bekam yang dilakukan dengan cara mengekop permukaan kulit hingga memerah guna untuk anestesi, setelah itu ditusuk menggunakan pen bekam yang berisi lancet atau jarum, setelah itu dikop kembali untuk mengeluarkan darah kotor (biasanya diulangi sebanyak tiga kali atau sampai darah tidak keluar lagi). Adapun yang ketiga adalah bekam luncur, yaitu bekam yang dilakukan dengan cara mengekop lalu meluncurkan kop tersebut ke daerah sekitar tubuh yang dikop dengan menggunakan minyak dingin yang berguna untuk mengeluarkan angin ataupun sebagai relaksasi tubuh.

Bapak Mustamir Pedak menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan saat akan melaksanakan terapi bekam, yaitu kondisi kondisi fisik klien dan psikologis klien. Adapun prosedur bekam sufistik di klinik Griya Sehat Syafaat (GRIIS) 99 Semarang pada tahap awal adalah pendaftaran, selanjutnya klien diperiksa yang meliputi pemeriksaan psikologis, fisik, pemeriksaan nadi, dan pemeriksaan lidah.

Pelaksanaan bekam di Klinik Griya Sehat Syafaat (GRISS) Semarang berbeda dengan bekam pada umumnya. Di Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) bekam yang digunakan adalah bekam sufistik. Menurut Mustamir Pedak, bekam sufistik adalah

adalah bekam yang di dalam praktiknya dimasuki nilai-nilai tasawuf, jadi sebelum dan selama di bekam klien dituntun oleh terapis bekam untuk menyadari dan menghayati nilai-nilai tasawuf. Dengan kata lain bekam sufistik adalah bekam yang menggunakan kalimat afirmasi yang mengandung nilai-nilai sufistik dalam proses terapi bekam. Pemberian kalimat afirmasi positif kepada para pasien bertujuan untuk mempengaruhi hati dan pikiran pasien, selain itu juga dapat membantu pengembangan persepsi supaya dapat berfikir positif, dan merubah pikiran bawah sadarnya, sehingga hal ini dapat mengubah pola pikir positif sehingga membantu proses penyembuhan pasien.

Setelah pemeriksaan selesai, maka tahap selanjutnya terapis menjelaskan terkait bekam sufistik kepada klien yang meliputi syariat bekam, hakikat bekam, dan makrifat bekam. Pertama, Syariat bekam yaitu bekam mengurangi darah kotor, bekam mengurangi angina, dan bekam menyeimbangkan energi. Kedua, hakikat bekam yaitu bekam mencintai tubuh, bekam mengurangi perasaan negatif, bekam mengurangi pikiran negatif. Ketiga, makrifat bekam bekam adalah merasakan cintaNya. Setelah terapis selesai menjelaskan mengenai syariat, hakikat, dan makrifat bekam sufistik kepada klien, maka tahapan selanjutnya adalah terapis mengajak klien untuk berdoa, setelah itu klien dituntun untuk menikmati pernafasan selama 2-5 menit sambil bersyukur, mencintai tubuh, pikiran, dan perasaan sambil dibacakan surat al-Fatihah. Kemudian tahap selanjutnya adalah proses terapi bekam, dalam proses terapi bekam sufistik. Terapis melakukan proses terapi bekam sufistik sambil memberikan pendampingan kepada klien untuk menghayati dengan cara saat membekam di area tertentu diingatkan untuk menghayati dengan panduan dari terapis.

*Ibu /Bapak, ini kita sedang membekam (sebutkan tempat punuk atau tengkuk, bahu, tulang belikat, titik liver-empedu, pinggang-usus besar). Semoga darah kotornya hilang kolesterolnya berkurang. Semoga angin penyakitnya berkurang. Semoga tubuhnya jadi seimbang. Darahnya semakin mengalir lancar dan sehat. Semoga perasaan negatif atau tidak nyaman atau tidak enak (bisa disebutkan kecemasan, kesedihan, kemarahan, dll) ibu atau bapak semakin berkurang. Pikiran yang negatif atau ruwet bisa berkurang. Pikiran dan perasaan menjadi semakin nyaman, semakin damai, dan semakin tenang (Mustamir Pedak, 2023).*

Berdasarkan hasil wawancara dengan bapak Mustamir, setelah selesai bekam, klien di ajak untuk menikmati pernafasan (bersyukur, mencintai tubuh, pikiran, dan perasaan). Kemudian pasien diajak untuk berpasrah diri kepada Allah SWT dan dilanjutkan dengan berdoa (misalnya membaca surat al-Fatihah) sambil

dihayati. Bekam sufistik ini dapat diinstruksikan melalui prosedur pendaftaran, pemeriksaan (diagnosa bekam), pemberian penjelasan mengenai diagnosa bekam, pemberian penjelasan mengenai terapi bekam sufistik, pelaksanaan bekam dan pendampingan setelah bekam. Pertama, pada saat pendaftaran dilakukan proses pendataan informasi responden. Kedua, diagnosa, pada tahap ini dilakukan suatu metode diagnosa yang berdasarkan pada diagnosa sufistik. Ketiga, diagnosa yang telah di buat diinformasikan kepada klien untuk memberikan pemahaman mengenai kondisi yang di alami.

Keempat, berkaitan dengan penjelasan terapi bekam, terapis memberikan informasi mengenai syariat bekam, hakikat bekam, dan makrifat bekam. Syariat bekam adalah bahwa bekam mampu menyeimbangkan energi, mengurangi angin, dan mengurangi darah kotor yang ada di dalam tubuh. Hakikat bekam adalah bahwa bekam merupakan salah satu bentuk upaya mencintai tubuh dan mengurangi pikiran dan perasaan negatif. Makrifat bekam adalah bahwa bekam merupakan suatu bentuk untuk merasakan cintaNya. Kelima, pelaksanaan bekam sufistik dimulai dengan berdoa (membaca surat al-Fatihah), menikmati pernafasan 2-5 menit (bersyukur, mencintai tubuh, pikiran, dan perasaan). Setelah itu dilakukan prosedur bekam dengan cara terapis memberikan pendampingan untuk menghayati proses. Keenam, pendampingan setelah bekam dilakukan melalui terapis mengajak klien untuk menikmati pernafasan (bersyukur, mencintai tubuh, pikiran, dan perasaan), mengajak klien untuk berpasrah kepada Allah SWT, mengajak klien untuk berdoa dengan penghayatan.

## Perubahan Kadar Kolestrol melalui Bekam Sufistik dan Bekam Nonsufistik

Penelitian ini terdapat obyek yang diteliti sebanyak 20 sampel pasien yang terdiri dari bekam biasa (nonsufistik) 10 klien dan 10 klien bekam sufistik, yang selanjutnya dilakukan pre test kadar kolesterol sebagai data awal sebelum dibekam. Lalu sampel pasien mendapatkan perlakuan bekam biasa maupun bekam sufistik. Adapun kadar kolesterolnya dinilai sebanyak dua kali yaitu pada saat pemeriksaan kolesterol awal dan pemeriksaan kolesterol setelah di bekam.

Tabel 1. Rekapitulasi Data Kadar Kolestrol Responden

No	Nama Inisial	Kolesterol sebelum Bekam	Jenis Bekam	Kolesterol setelah bekam	Kesimpulan
1	Ibu E	164	Bekam nonsufistik	177	Naik 13
2	Ibu K	273	Bekam nonsufistik	261	Turun 12
3	Bapak U	221	Bekam nonsufistik	213	Turun 8

4	Ibu M	182	Bekam nonsufistik	192	Naik 10
5	Ibu N	282	Bekam nonsufistik	263	Turun 19
6	Bapak T	205	Bekam nonsufistik	207	Naik 2
7	Ibu L	243	Bekam nonsufistik	233	Turun 10
8	Bapak S	156	Bekam nonsufistik	170	Naik 14
9	Ibu I	157	Bekam nonsufistik	178	Naik 21
10	Bapak Y	231	Bekam nonsufistik	216	Turun 15
11	Bapak J	326	Bekam sufistik	109	Turun 217
12	Bapak W	163	Bekam sufistik	188	Naik 25
13	Bapak F	152	Bekam sufistik	183	Naik 31
14	Ibu S	189	Bekam sufistik	194	Naik 5
15	Ibu ES	182	Bekam sufistik	186	Naik 4
16	Ibu Nd	210	Bekam sufistik	192	Turun 18
17	Ibu ED	152	Bekam sufistik	148	Turun 4
18	Ibu P	235	Bekam sufistik	210	Turun 25
19	Ibu C	254	Bekam sufistik	215	Turun 39
20	Bapak U	247	Bekam sufistik	227	Turun 20

Dari hasil data kadar kolesterol tersebut, pasien yang dibekam nonsufistik dan dibekam sufistik terdapat pola yang unik yang kolesterol awal normal mengalami kenaikan kadar kolesterol dan yang kolesterolnya tinggi mengalami penurunan kadar kolesterol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah adanya penurunan kadar kolesterol setelah melakukan bekam sufistik terutama yang kolesterolnya melebihi normal (di atas 200). Rata-rata bekam sufistik turun 63. Jika Informan J tidak dihitung rata-rata turun 25,5, sedangkan bekam nonsufistik 12,8.

Tabel 2. Analisis Range dan Perbandingan Mean Deviasi Kadar Kolesterol

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	11 <sup>a</sup>	11.59	127.50
	Positive Ranks	9 <sup>b</sup>	9.17	82.50
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	20		

- a. Sesudah < Sebelum
- b. Sesudah > Sebelum
- c. Sesudah = Sebelum

Berdasarkan analisis range dan berbandingan *Mean Deviasi* antara kadar kolesterol awal dan setelah bekam menunjukkan 11 orang mengalami penurunan kadar kolestorel sedangkan 9 orang lain, cenderung mengalami kenaikan kadar kolesterol. Hal ini terjadi karena beberapa pasien belum menerapkan menerapkan hidup sehat seperti mengatur pola makan yang baik diantaranya yang mengandung lemak maupun gorengan, sehingga memicu kolesterol naik.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics <sup>b</sup>	
	Sesudah - Sebelum
Z	-.840 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.401

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Namun demikian, hasil analisis Wilcoxon *signed Rank Test* menunjukkan angka signifikan 0.401 yang mana angka tersebut berada di atas 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan baik kelompok bekam sufistik dan nonsufistik tidak signifikan berpengaruh terhadap kadar kolesterol.

Tabel 4. Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov

### Two-Sample Kolmogorov-Smirnov

#### Frequencies

JenisBekam		N
Sesudah	BekamSufistik	10
	BekamNonSufistik	10
	Total	20

#### Test Statistics<sup>a</sup>

		Sesudah
Most Extreme Differences	Absolute	.300
	Positive	.100
	Negative	-.300
Kolmogorov-Smirnov Z		.671
Asymp. Sig. (2-tailed)		.759

a. Grouping Variable: JenisBekam

Sedangkan jika dibandingkan antara responden yang menggunakan bekam sufistik dan nonsufistik menunjukkan angka signifikansi 0.759 yang mana menunjukkan angka di atas 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa perbandingan antara kadar kolesterol setelah penerapan bekam sufistik dan nonsufistik tidak menunjukkan perbedaan signifikan antar keduanya.

## Dinamika Perubahan Kadar Kolesterol melalui Bekam Sufistik

Dalam konteks sosial budaya, terapi bekam memiliki dampak positif bagi masyarakat yaitu sebagai upaya penanganan penyakit yang efektif, efisien, dan terjangkau (Abidin Bahren, 2023; Jadhav, 2018). Terapi bekam telah digunakan untuk mempromosikan kesehatan, pencegahan penyakit, dan sebagai tritmen berbagai penyakit di berbagai negara di dunia (Qureshi et al., 2017). Terapi bekam dapat ditemui sebagai salah satu terapi yang di pilih oleh para muslim hingga saat ini. Bekam khususnya bagi seorang muslim perlu memperhatikan segi keamanan dan dilakukan melalui sarana, prasarana, maupun lingkungan yang halal (Abidin Bahren, 2023; Razali & Kartika, 2021). Terapi bekam dapat dilakukan pada individu yang tengah berpuasa maupun yang tidak sedang berpuasa (Abidin Bahren, 2023).

Bekam merupakan salah satu tritmen yang dilakukan di klinik Griya Sehat Syafaat 99 Semarang. Berdasarkan pengujian dari sejumlah klien yang mendapatkan tritmen bekam sufistik dan nonsufistik, diperoleh hasil bahwa hasil tidak menunjukkan perbedaan signifikan terkait kadar kolesterol antar kedua kelompok tersebut. Hal ini disebabkan karena tidak ada prosedur kontrol, misalnya menentukan makanan, jam terakhir makan, jenis makanan, sebelum eksperimen dilakukan. karena hal ini sangat berpengaruh pada kadar kolesterol seseorang. Adapun hasil wawancara dengan informan J, yang semula kadar kolesteralnya 326 mg/dL menjadi 109 mg/dL, setelah melakukan terapi bekam sufistik hatinya merasa rileks, tenang dan nyaman. Hal ini disebabkan karena di dalam praktik pelaksanaan terapi bekam dimasuki nilai-nilai tasawuf, jadi sebelum dan selama di bekam pasien menyadari dan menghayati nilai-nilai tasawuf. Dengan kata lain bekam sufistik adalah bekam yang menggunakan kalimat afirmasi yang mengandung nilai-nilai sufistik dalam proses terapi bekam.

Melalui kalimat afirmasi tersebut, dapat membantu pasien untuk memiliki pikiran yang positif, serta memberikan efek langsung kepada suasana hati pasien. Kalimat afirmasi positif bertujuan untuk mengurangi rasa khawatir berlebihan, kecemasan, dan stress. Masalah kolesterol naik bisa juga disebabkan oleh stress sehingga akan berdampak pada tubuh yaitu berupa perubahan hormon yang berdampak pada metabolisme terhadap lemak, protein, serta karbohidrat (Thristy, 2022). Oleh karena itu, bekam sufistik dapat memberikan dampak yang positif terhadap penurunan kadar kolesterol seseorang yaitu melalui kalimat afirmasi positif yang berupa nilai-nilai tasawuf, sehingga dapat membantu seseorang untuk menjaga kesehatan emosional dengan mengurangi rasa cemas, takut, stress, meningkatkan kepercayaan diri, hingga memperbaiki mood (suasana hati).

Suatu terapi yang berhubungan dengan afirmasi diri menekankan pada kesadaran dan penguatan mengenai nilai-nilai personal yang di anut. Terapi yang melibatkan afirmasi diri dapat memberikan individu berupa pemahaman yang luas akan dirinya dan potensi yang ada pada dirinya, serta melemahkan dampak dari ancaman akan diri. Dampak dari afirmasi diri ini dapat bertahan semakin lama jika individu mendapatkan feedback positif dari sistem self individu maupun sistem sosial sekitarnya (Cohen & Sherman, 2014). Afirmasi diri dapat dilakukan salah satunya menggunakan self talk yang di dalamnya memungkinkan untuk memasukkan nilai-nilai pribadi maupun keagamaan dari individu (Cahyandari, 2023).

Afirmasi yang dilakukan melalui psikoedukasi dengan memanfaatkan ayat-ayat al-Qur'an telah mampu mengatasi gangguan depresi pada klien yang beragama Islam. Hal ini menjadi potensi untuk mengembangkan resiliensi terhadap tantangan kehidupan secara umum (Abas & Nizam bin Sahad, 2021). Pemanfaatan ayat-ayat al-Qur'an terbukti mampu memberikan dampak positif bagi penguatan resiliensi individu (Cahyandari, Ghina, & Agustiyani, 2023). Afirmasi diri yang positif dapat memberikan dampak positif berupa penurunan tingkat stres dan kecemasan (Runjati & Nurcahyani, 2020).

Hasil wawancara ini juga dipaparkan oleh informan C, yang mengalami penurunan kadar kolesterol yang semula 254 mg/dL menjadi 215 mg/dL, beliau merasakan ketenangan saat melakukan terapi bekam sufistik. Rasa cemas yang dialaminya juga menjadi berkurang. Argumen yang lainnya juga disampaikan oleh informan Nd, yang semula kadar kolesterolnya 210 mg/dL menjadi 192 mg/dL, beliau juga merasakan bahwa nafasnya menjadi lega setelah melakukan terapi bekam sufistik. Hal ini karena setelah melakukan terapi bekam sufistik, pasien diajak untuk menikmati pernafasan seperti bersyukur, mencintai tubuh, pikiran, dan perasaan. Kemudian ajak klien berpasrah diri kepada Allah SWT dan berdoa (misal membaca surat al-Fatihah) sambil dihayati. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Helma, dkk ditemukan bukti bahwa bekam dapat memberikan dampak pada penurunan kadar kolesterol (Helma, Yaswir, & Lillah, 2018).

Dengan adanya hasil wawancara tersebut maka dalam memberikan afirmasi lebih baik jika menggunakan kalimat-kalimat yang mengandung nilai-nilai sufistik, karena dalam sebuah kalimat akan mempengaruhi pikiran dan perasaan, maka dari itu nilai-nilai sufistik dalam kalimat afirmasi diharapkan dapat mendatangkan ketenangan batin bagi pasien pada saat proses terapi bekam sufistik, dimana di dalam kalimat afirmasi dalam bekam sufistik dapat mengurangi kecemasan atau

stress, karena dalam bekam sufistik terdapat kalimat afirmasi positif, yaitu tentang keikhlasan batin atau penerimaan terhadap keadaan diri (ikhlas), sehingga hal ini dapat berpengaruh kepada kesehatan seseorang (Lainsamputti, 2022). Penerimaan diri yang baik dapat memberikan potensi untuk persepsi positif, sehingga dapat mempengaruhi kestabilan emosi atau psikologis seseorang. Mekanisme tersebut menjadi alasan bahwa ada hubungannya antara penerimaan diri atau keikhlasan serta pengaturan kolesterol dalam darah pada pasien yang menderita penyakit hiperkolesterolemia (Amir, Zahriyah, & Priyanto, 2021).

Ajaran sufistik atau tasawuf menawarkan konsep metodologi serta praktik-praktik ajaran tasawuf sebagai sebuah psikoterapi dalam Islam menjadi obat penyakit hati, yang diyakini mampu untuk mengatasi krisis eksistensi-spiritual yang dihadapi oleh masyarakat menuju kesehatan yang paripurna serta dapat membentuk hati muthmainnah yang berkepribadian ihsan (Muzakkir, 2022). Menurut Prof. Amin Syukur, tasawuf merupakan terapi bagi kesehatan mental seseorang, karena nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran tasawuf dapat dijadikan sebagai terapi untuk penyembuhan penyakit psikis dan fisik, sebab ajaran tasawuf adalah bagian dari ajaran agama Islam yang ajarannya adalah pendekatan diri kepada Allah SWT. Dalam ajaran tasawuf terdapat maqamat dan ahwal, maqamat dan ahwal dapat dicapai melalui dzikir serta dapat dijadikan sebagai jalan untuk mencapai kepada Allah SWT, hal tersebut dapat ditempuh melalui tobat, zuhud, wara', sabar, ikhlas, tawakal, rida, qana'ah, mahabbah, dan makrifatullah. Prof. Amin Syukur selaku guru besar tasawuf juga menyatakan bahwa pada zaman dahulu atau sekarang, ajaran sufisme atau tasawuf dapat dijadikan sebagai sebuah terapi kesehatan psikis atau mental (Syukur, 2012). Maka dari itu, kalimat afirmasi positif yang dikombinasikan dengan spiritual atau dengan nilai-nilai tasawuf dapat membuat seseorang menjadi lebih bahagia, tenang, dan rileks untuk menjalani kehidupannya, yang tentunya akan berdampak terhadap kesehatan.

Terapi bekam ini dapat memberikan manfaat, baik secara fisik (Saqlain, Ali, & Parveen, 2017) maupun mental (Abu Zahrin, Mohamad Said, Mohd Iskandar Sandakumaran, & Zubair Khan, 2021). Bekam ditelaah dari sudut pandang kesehatan mampu memberi perbaikan pada kondisi tubuh manusia, berupa mengurangi nyeri, memberikan efek relaksasi otot, memperbaiki penyesuaian hormon dan efek imun tubuh, serta mampu mengeluarkan racun dan zat-zat yang tidak diperlukan bagi tubuh (Al-Bedah et al., 2019). Bekam dapat berfungsi sebagai psikoterapi yang dapat mengurangi emosi negatif dan mampu memunculkan

perasaan bahagia, nyaman, dan ketenangan sehingga tercapai kdasarasan stabilitas emosional (Reza et al., 2021).

Menurut Bapak Mustamir Pedak selaku pemilik Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang, bekam bukanlah terapi yang paling utama dalam penyembuhan pasien, akan tetapi terapi bekam di Klinik Griya Syafa'at 99 Semarang ini, hanya merupakan salah satu terapi penunjang untuk pasien, sejatinya terapi utama dalam yaitu mengacu kepada konsep sufi healing, yaitu terapi yang dilandasi dengan nilai-nilai sufistik. Ajaran sufistik merupakan ajaran bagaimana seseorang dapat memahami ajaran agama secara utuh baik dimensi Islam, iman, dan ihsan. Adapun metode yang digunakan oleh sufi healing yaitu syariat, hakikat, dan makrifat. Syariat merupakan sebuah ritual agama yang telah dicontohkan Nabi Muhammad Saw, misalnya seperti syahadat, shalat, puasa, sedekah, zakat, do'a, tahlil, sholawat dan lain sebagainya. Selanjutnya, syariat harus dimasukkan ke hakikat, artinya dalam menjalankan syariat agama bukan hanya sekedar sah atau tidaknya saja, akan tetapi harus dihayati makna-makna yang terkandung di dalam bacaan maupun gerakan, sehingga akan memperoleh makrifat. Makrifat merupakan buah dari syariat dan hakikat. Apabila seseorang telah bersyariat dan berhakikat dengan baik, maka dari itu seseorang akan memperoleh anugerah dari Allah SWT yaitu merasa selalu dekat dengan Allah SWT dan hatinya senantiasa tenang dan bahagia kerana berada dalam rahmat dan kasih sayangNya.

Segala jenis pengobatan yang dilakukan oleh umat muslim haruslah berdasar pada al-Qur'an dan Sunnah, seperti menghindari jenis tritmen apapun yang berkaitan dengan syirik ataupun haram, serta meyakini bahwa obat maupun orang yang mengobati hanya sebagai perantara (Rahim, 2015). Oleh karena itu, tujuan dari terapi sufistik adalah untuk memperbaiki jasad dan qalb, sehingga nafsnya dapat bertransformasi menuju ke level yang lebih baik. Jika nafs mengalami transformasi menuju level yang lebih baik, sehingga berbagai macam permasalahan hidup akan menemukan jalan keluarnya. Pada dasarnya, metode sufi healing menggunakan teknik self diagnosis, yaitu diagnosis oleh pasien itu sendiri. Pasien inilah yang akan melakukan diagnosis masalahnya sendiri, adapun tugas *sufi healer* adalah mendampingi pasien untuk mendiagnosis dirinya sendiri (Hadiqoh, 2023). Inilah konsep dasar bagi para sufi dalam menerapkan berbagai praktik sufistik, dan kaitannya dengan penyembuhan penyakit, maka ajaran sufisme dapat dijadikan konsep dasar sebagai proses penyembuhan penyakit psikis maupun fisik.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang mengenai pengaruh penerapan bekam sufistik terhadap kadar kolesterol dapat disimpulkan bahwa analisis range dan berbandingan Mean Deviasi antara kadar kolesterol awal dan setelah bekam menunjukkan 11 orang mengalami penurunan kadar kolesterol sedangkan 9 orang cenderung mengalami kenaikan kadar kolesterol. Sedangkan, jika dibandingkan antara responden yang menggunakan bekam sufistik dan nonsufistik menunjukkan angka signifikansi 0.759 yang mana menunjukkan angka di atas 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa perbandingan antara kadar kolesterol setelah penerapan bekam sufistik dan nonsufistik tidak menunjukkan perbedaan signifikan antar keduanya.

Hasil wawancara dengan para pasien bekam sufistik menunjukkan bahwa setelah melakukan bekam sufistik, para pasien tersebut merasakan hatinya lebih rileks dan nyaman, karena dalam praktiknya bekam sufistik dilakukan dengan cara memasukkan nilai-nilai tasawuf, jadi sebelum dan selama di bekam klien dituntun oleh terapis untuk menyadari dan menghayati nilai-nilai tasawuf, yang bertujuan untuk mempengaruhi hati dan pikiran pasien, sehingga pasien merasa rileks dan tenang dan membantu proses penyembuhan pasien. Adapun kekurangan penelitian ini adalah tidak adanya kontrol makanan terhadap pasien, sehingga bisa jadi setelah melakukan bekam para pasien tidak mengatur pola makan yang baik, diantaranya masih mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak maupun gorengan, sehingga memicu kolesterol naik. Maka dari itu, sebaiknya penelitian mendatang dapat memberikan kontrol makanan terhadap pasien yang akan diteliti, karena hal ini akan berpengaruh terhadap kadar kolesterol seseorang.

## Referensi

- Abas, N. A., & Nizam bin Sahad, M. (2021). Psycho-Educational Affirmations from the Qur'an on Sadness to Prevent/Treat Depression for Muslim Clients of Cognitive Behavior Therapy Approach. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3887849>
- Abidin Bahren, R. (2023). Resolving The Contradictory Hadiths on Cupping. In *Proceedings of the 5th International Graduate Conference in Islam and Interdisciplinary Studies, IGCIIS 2022, 19-20 October 2022, Mataram, Lombok, Indonesia*. EAI. <https://doi.org/10.4108/eai.19-10-2022.2329071>
- Abu Zahrin, S. N., Mohamad Said, M. M., Mohd Iskandar Sandakumaran, A. I., & Zubair Khan, A. S. K. (2021). The Benefit of Cupping (Hijamah) to Post-Vaccination

- Mental & Physical Health. *Journal of KATHA*, 17(1), 20–31.  
<https://doi.org/10.22452/KATHA.vol17no1.2>
- Adiwiyoto, A. (2023). *Kolesterol*. Jakarta: Penerbit Megapoin.
- Al-Bedah, A. M. N., Elsubai, I. S., Qureshi, N. A., Aboushanab, T. S., Ali, G. I. M., El-Olemy, A. T., ... Alqaed, M. S. (2019). The medical perspective of cupping therapy: Effects and mechanisms of action. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 9(2), 90–97.  
<https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2018.03.003>
- Amir, F., Zahriyah, & Priyanto, A. (2021). Analisis korelasi self acceptance dengan stres psikologis dan kadar kolesterol pada pasien hiperkolesterolemia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.36089/nu.v12i3.467>
- Anies. (2018). *Kolesterol dan Penyakit Jantung Koroner*. Sleman: Ar Ruzz Media.
- Cahyandari, R. (2023). Penguatan Efikasi Diri Melalui Self Talk Sebagai Koping Religius. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 20(1), 14–27.  
[https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2023.vol20\(1\).11019](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2023.vol20(1).11019)
- Cahyandari, R., Ghina, A. M., & Agustiyana, A. (2023). Strengthening Resilience through Reflective Writing based on Surah Al-Fatihah. *Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam*, 12(001), 171–190. Diambil dari <https://jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/ei/article/view/5181>
- Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 333–371. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137>
- Damayanti, T. (2022). *Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Emosi Marah di Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang*. Institut Agama Islam Negeri Kudus.
- Diko, U. R. (2021). *Kolesterol dan Penanganannya*. Kediri: Strada Press.
- Eliyana, Y. (2020). *Monograf Kombinasi Terapi Bekam Kering dan Vaaarian Varian Infuseeed Water (Kunyit dan Jahe) Untuk Menurunkan Tekanan Darah*. Universitas Islam Madura. Diambil dari <http://repository.uim.ac.id/id/eprint/2011>
- Fajri, N. (2020). Bekam Sebagai Alternatif Pengobatan Perspektif Sains dan Hadis. *Jurnal Al-Tadabbur: Jurnal Kajian Sosial, Peradaban dan Agama*, 6.
- Hadiqoh, A. (2023). “Sufi Healing” Integrasi Tasawuf dalam Fisioterapi dan Paedagogi. *MUKAMMIL: Jurnal Kajian Keislaman*, 6.
- Hairon, S. M. (2020). The Effects of Wet Cupping Therapy on Fasting Blood Sugar, Renal Function Parameters, and Endothelial Function: A Single-arm Intervention Study. *Oman Medical Journal*, 2.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.5001%2Fomj.2020.26>

- Helma, H., Yaswir, R., & Lillah, L. (2018). Pengaruh Terapi Bekam terhadap Kadar Kolesterol Total. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7, 50. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i0.876>
- Ismi, A. M. (2022). *Teknik Komunikasi Terapeutik Sufistik Di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang*. UIN Walisongo Semarang.
- Jadhav, D. K. (2018). Cupping Therapy: An Ancient Alternative Medicine. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*, 3(1). <https://doi.org/10.19080/JPFMTS.2018.03.555601>
- Kasmui. (2020). *Bekam Pengobatan Menurut Sunnah Nabi*. Jakarta: Media.
- Kazemfarahmad, S. (2022). The Effects of Wet Cupping on Coronary Risk Factors in Patients with Metabolic Syndrome: A randomized Controlled Trial. *The American Journal of Chinese Medicine*, 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.1142/s0192415x12500218>
- Lainsamputty, F. (2022). Analisis korelasi self acceptance dengan stres psikologis dan kadar kolesterol pada pasien hiperkolesterolemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Husada*, 11, 143. <https://doi.org/https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.719>
- Lestari, V. A. (2022). *Nilai Sufistik Dalam Kalimat Afirmasi Pada Proses Terapi Bekam Di Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang*. IAIN Kudus.
- Mardia, R. S. (2020). Gambaran Tingkat Stres dan Kadar HDL Kolesterol Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pandu Husada*, 1.
- Muzakkir. (2022). *Tasawuf dan Kesehatan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Qureshi, N. A., Ali, G. I., Abushanab, T. S., El-Olemy, A. T., Alqaed, M. S., El-Subai, I. S., & Al-Bedah, A. M. N. (2017). History of cupping ( Hijama ): a narrative review of literature. *Journal of Integrative Medicine*, 15(3), 172–181. [https://doi.org/10.1016/S2095-4964\(17\)60339-X](https://doi.org/10.1016/S2095-4964(17)60339-X)
- Rahim, R. (2015). The Concept of Islamic Treatment on Disease. *Journal of Islamic Civilization in Southeast Asia*, 4(2), 76–94.
- Razali, M. A., & Kartika, B. (2021). Muslim Friendly Traditional and Complementary Medicine Guidelines: A Study on Wet Cupping Treatment and Practices in Malaysia. *Journal of Religious and Social Studies*, 1(01 Jan-Jun), 32–50. <https://doi.org/10.53583/jrss06.01.2021>
- Reza, I. F., Utami, A., Candra, D., Purwanto, E., Ilyas Ali Zainuddin, N. N. A., Apriyanti, N., & Anzila, O. F. (2021). Cupping as a Psychological Therapy for Muslim Adult in the Perspective of Islamic Psychology. *Proceedings of the 4th International Conference of Genuine Psychology*, 202–208.
- Ridho, A. A. (2015). *Bekam Sinergi: Rahasia Sinergi Pengobatan Nabi, Medis Modern dan Traditional Chinese Medicine*. Solo: Aqwa Medika.

- Runjati, R., & Nurcahyani, A. S. (2020). The Impact of Self-Affirmation towards Stress and Anxiety Levels of Pregnant Woman. *Advances in Social Science, Educational and Humanity Research*, 530.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Saqlain, M., Ali, F., & Parveen, A. (2017). The Value of Hijama (Cupping) as a Therapy in Unanisystem of Medicine - With Reference to Prophetic Medicine. *World Journal of Pharmaceutical and Medical Research*, 3(8), 133–140.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Method)*. Bandung: Alfa Beta.
- Syukur, M. A. (2012). *Sufi Healing: Metode dengan Metode Tasawuf*. Jakarta: Erlangga.
- Thrifty, I. dkk. (2022). Gambaran Tingkat Stres dan Kadar HDL Kolesterol Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pandu Husada*, 3, 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/jph.v1i3.4907>
- Wijayanti, Y. (2022). *Kolesterol dan Trigliserida*. Magelang.
- World Health Organization. (2023). *Penaikkan Kolesterol*. Diambil dari <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3236>

----- *Halaman ini sengaja dikosongkan* -----