



## **TERAPI BEKAM UNTUK MENGATASI DISMENOR PADA GEN Z TANPA OBAT DI SMA N 1 GADING REJO**

**Sugiarto<sup>1</sup>, Isna Lailatul Khoiriyah<sup>2</sup>, Hida Damayana<sup>3</sup>, Nafisah Nisrina<sup>4</sup>, Yolanda Alfina Putri<sup>5</sup>, Annisa Nabila Inayah<sup>6</sup>, Andryan Mahendra<sup>7</sup>, M. Adius Rafli<sup>8</sup>, Rico Santri<sup>9</sup>, Desmi Trisna Sari<sup>10</sup>, Haswane Dadeh<sup>11</sup>**

<sup>1-11</sup>Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Alamat: Jl. A. Yani Km. 12 Pringsewu, Lampung, Indonesia

Korespondensi penulis: [sugiartoners@gmail.com](mailto:sugiartoners@gmail.com), [isnalailatul23@gmail.com](mailto:isnalailatul23@gmail.com)

**Abstract.** *Introduction: Dysmenorrhea, also known as menstrual pain, is a condition that frequently affects adolescent girls and can reduce learning activities and quality of life. One non-pharmacological alternative for dysmenorrhea is cupping therapy, a method of removing static blood which functions to reduce the amount of prostaglandins caused by pain while also improving blood circulation. Objective: The purpose of this activity was to enhance the knowledge and understanding of students at SMA Negeri 1 Gading Rejo regarding the utilization of cupping therapy as a natural effort in treating menstrual pain. Methods: In November 2025, the instruction was conducted using interactive lectures and educational videos, interactive Q&A sessions, and demonstrations of cupping points related to the management of dysmenorrhea. The total number of activity participants was 36 students. Results: After the activity was carried out, there was an increase in the participants' understanding of cupping care, with 65% reporting a significant increase in understanding. Participants demonstrated a high level of enthusiasm through questions and material analysis. Furthermore, they understood the procedures, benefits, and appropriate duration of the treatment. Conclusion: The educational activity on cupping therapy had a positive impact on the knowledge and skills of SMA Negeri 1 Gading Rejo students in promoting reproductive health. Cupping therapy can be considered a safe and effective non-pharmacological alternative for reducing menstrual pain in adolescents.*

**Keywords:** Cupping Therapy, Dysmenorrhea, Adolescents, Health Education

**Abstrak.** Pendahuluan: Dismenore, juga dikenal sebagai nyeri haid, adalah, Kondisi yang sering menyerang remaja putri dan dapat menurunkan aktivitas belajar serta kualitas hidup.aktivitas serta kualitas hidup. Salah satu alternatif nonfarmakologis untuk dismenore adalah terapi bekam, yaitu metode pengeluaran darah statis yang berfungsi mengurangi jumlah prostaglandin akibat nyeri sekaligus meningkatkan sirkulasi darah.adalah metode pengeluaran statistik darah yang berfungsi untuk mengurangi jumlah prostaglandin yang disebabkan oleh nyeri dan meningkatkan sirkulasi darah. Tujuan: Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa SMA Negeri 1 Gading Rejo tentang pemanfaatan terapi bekam sebagai salah satu upaya alamiah dalam pengobatan haid .dariKegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa SMA Negeri 1 Gading Rejo tentang pemanfaatan terapi bekam sebagai salah satu upaya alamiah dalam pengobatan haid. Metode: Pada bulan November 2025, pengajaran dilakukan dilakukan dengan menggunakan ceramah interaktif dan video edukasi , interaktif sesi jawab dan demonstrasi titik bekam terkait penanganan dismenore .ceramah dan video edukasi , seperti sesi jawab dan demonstrasi titik bekam terkait penanganan dismenore. Jumlah jumlah total peserta kegiatan adalah 36 siswa .dari peserta dikegiatannya 36 siswa. Hasil : Setelah dilakukan kegiatan aktivitas , terjadi peningkatan pemahaman peserta terhadap perawatan bekam , dengan 65 % menyatakan peningkatan pemahaman secara signifikan .pemahaman peserta terhadap perawatan Bekam , dengan 65 % menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan . menunjukkan tingkat antusiasme yang tinggi melalui pertanyaan dan analisis materi. Selain itu, pasien memahami prosedur , manfaat, dan durasi perawatan yang tepat. Kesimpulan : Kegiatan edukasi kegiatan tentang terapi bekam memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan keterampilan siswa SMA Negeri 1 Gading Rejo dalam promosi kesehatan reproduksi .tentang terapi bekam memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan keterampilan siswa SMA Negeri 1 Gading Rejo dalam meningkatkan kesehatan reproduksi . Terapi bekam can be considered a nonfarmakologis alternative that is safe and effective in reducing remaja's haid nyeri.

**Kata Kunci:** Terapi bekam, Dismenore, Remaja, Edukasi kesehatan

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa periode transisi antara antara masa kanak-kanak dan dewasa, kanak-kanak dan dewasa yang ditandai dengan banyaknya perubahan fisik dan psikis . ditandai dengan banyak perubahan fisik dan psikologis . Menurut Berdasarkan data BKKBN tahun 2021, lebih dari 14% dari 270,2 juta penduduk Indonesia 270,2 juta penduduk adalah remaja. Salah dari yang paling perubahan perubahan penting pada era ini adalah pubertas , yang dikaitkan dengan kemunduran organ reproduksi . pada masa ini sedang memasuki masa pubertas yang diiringi dengan kemunduran alat reproduksi . didefinisikan sebagai siklus menstruasi pertama atau menarche pada wanita , yang dipengaruhi oleh hormon FSH , LH , dan estrogen . Menarche umumnya terjadi antara usia 11 dan 13 11 dan 13,, sementara itu dapat bervariasi antara usia 10 dan 16 tahun . sementara itu dapat bervariasi antara usia 10 dan 16 tahun

Data Riskesdas menunjukkan penurunan rata -rata usia dari 13 tahun ( 2010) menjadi 12,4 tahun ( 2018) di seluruh Indonesia dan dari 13,5 menjadi 12,7 tahun di Provinsi Lampung .pada usia 13 tahun ( 2010) menjadi 12,4 tahun ( 2018 ) di seluruh Indonesia dan 13,5 menjadi 12,7 tahun di Provinsi Lampung . penurunan meningkatnya risiko menarche dini ( kurang dari 11 tahun ) , yang dapat disebabkan oleh tingginya kadar estrogen dan dapat meningkatkan risiko payudara .dini menarche ( kurang dari 11 tahun ) , yang dapat disebabkan oleh tingginya kadar estrogen dan dapat meningkatkan risiko payudara . Faktor-faktor yang mempengaruhi menarche meliputi genetika, status sosial ,status pilihan gaya hidup ,pilihan gaya hidup , aktivitas fisik , ekonomi, dan konsumsi media .aktivitas fisik , ekonomi, dan konsumsi media . Konsumsi cepat saji yang tinggi lemak, gula, dan kalori dapat memperburuk pubertas akibat obesitas .Tingginya lemak , gula, dan kalori dapat memperburuk pubertas akibat obesitas .

Menstruasi adalah periode periode yang terjadi setiap 21 hingga 35 jam selama 3 hingga 7 jam .yang terjadi setiap 21 hingga 35 jam selama 3 hingga 7 jam . jenis siklus dari ini biasanya tidak terjadi pada masa remaja .Siklus ini biasanya tidak terjadi pada masa remaja . Setiap siklus haid memiliki tiga tahapan: haid,haid proliferasi, dan sekresi, yang, disebabkan oleh perubahan pada perubahan hormon progesteron dan estrogen .hormon progesteron dan estrogen . Wanita sering mengalami gejala seperti nyeri payudara ,payudara, perut kembung, kelelahan, perut totot, jerawat , dan perubahan emosi saat menstruasi.kembung, kelelahan, nyeri otot, jerawat, dan perubahan emosi saat menstruasi.

Gangguan menstruasi dapat dapat dikaitkan dengan infertilitas, infertilitas , yang didefinisikan sebagai ketidakhadiran kehamilan setelah 12 minggu tanpa henti .yang didefinisikan sebagai kehamilan yang berlangsung selama 12 minggu tanpa henti . Sekitar 8–12 % penduduk pinggiran kota di seluruh dunia menderita dari infertilitas , yang memiliki dampak negatif yang signifikan pada aspek fisik dan emosional pada aspek fisik dan kehidupan .kehidupan . Di Indonesia, antara 10% hingga 15% orang tinggal di daerah pinggiran kota dan di daerah pinggiran kota dan menderita masalah serius , seperti siklus haid tidak teratur dan nyeri haid ( dismenore ) .masalah serius , seperti siklus haid yang tidak teratur dan nyeri haid ( dismenore ).

Dismenore adalah nyeri haid yang dapat bersifat primer (tanpa penyakit penyerta) atau sekunder (dengan penyakit penyerta). Dismenore sekunder umumnya terjadi pada kasus endometriosis, radang panggul, atau fibroid uterus, yang dapat menyebabkan nyeri panggul hebat dan berpotensi mengganggu kesuburan.

Banyak metode nonfarmakologis , seperti istirahat cukup, relaksasi napas, kompres hangat, peregangan perut, dan pemijatan, dapat membantu mengatasi dismenore.seperti istirahat cukup,

relaksasi napas, kompres hangat, peregangan perut, dan pemijatan, dapat membantu mengatasi dismenore. Penggunaan menggunakan obat antiinflamasi nonsteroid ( NSAID ) umum dari, tetapi penggunaan jangka panjang dapat meningkatkan efek samping , menjadikan pengobatan tradisional seperti bekam ( hijamah) sebagai alternatif yang aman dan alami .obat antiinflamasi nonsteroid ( NSAID ) umum digunakan , tetapi penggunaan jangka panjang dapat meningkatkan efeknya. Di sisi lain, menjadikan pengobatan tradisional seperti bekam (hijamah) sebagai alternatif yang aman dan alami .

Bekam adalah metode metode kulituntuk mengurangi rasa penyedotandan menonjolkan peredaran darah untuk mengurangi rasa sakit dan menonjolkan peredaran darah . pengobatan telahini dikenal sejaksejak zaman Rasulullah SAW dan diterima dalam Islam .waktuRasulullah SAW dan diterima dalam Islam . Menurut penelitian penelitian, bekam berfungsi sebagai terapi komplementer yang efektifkomplementer yang untukuntuk berbagai kondisi, termasuk gangguan reproduksi wanita seperti yang dijelaskan.berbagai kondisi, termasuk gangguan reproduksi wanita seperti yang dijelaskan. Bekam terbagi menjadi bekam kering dan bekam basah; keduanya bekerja sesuai denganprinsip menciptakan teknik negatif untuk mengurangi sirkulasi darah .prinsipmenciptakan teknik negatif untuk mengurangi sirkulasi darah.

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari program pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman Generasi Z tentang cara penanganan nyeri haid ( dismenore) dengan pendekatan non-obat melalui terapi bekam . Meningkatkan sikap positif sikapdan kesadaran remaja perempuan untuk meningkatkan kesadaran akan metode alami dan aman dalam meningkatkan kesehatan reproduksidan kesadaran remaja perempuan untuk meningkatkan kesadaran tentang metode alami dan aman dalam meningkatkan kesehatan reproduksi Memberikan instruksi praktis petunjuktentang cara melakukan bekam , waktu yang tepat , dan hal- hal yang perlu diperhatikan sebelum dan sesudah terapi ,tentang cara melakukan bekam , waktu yang tepat , dan hal- hal yang perlu diperhatikan sebelum dan sesudah terapi , Mengurangi stigma stigmayang terkait terkait dengankimia sebagai satu - satunya solusi nyeri haid dengan memperkenalkan alternatif berdasarkan terapi tradisional ,kimia sebagai solusi satu - satunya nyeri dengan memperkenalkan alternatif berdasarkan terapi tradisional , Meningkatkan kualitas hidup remaja perempuan melalui pengelolaan kesehatan yang efektif sehingga tidak mengganggu aktivitas sosial dan pendidikan .kehidupan melalui pengelolaan kesehatan yang efektif agar tidak mengganggu kegiatan sosial dan pendidikan Dorong Gen Z untuk merawat lebih baiklebih darikesehatan diri , terutama dalam hal mengelola kesehatan fisik dan mental selama menstruasi .diri mereka sendiri , terutama dalam hal mengelola kesehatan fisik dan mental selama menstruasi . Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat tentang terapi bekam sebagai upaya nonfarmakologis dalam mengatasi dismenore pada remaja Gen Z di SMA Negeri 1 Gading Rejo.

### **METODE PENELITIAN**

Aktivitas dilakukanini keluarsekitar satu kali pada tanggal 10 November 2025 dengan jumlah peserta sekitar sekalikelas Kela X di SMA N 1 GADING REJO sebanyak 36 orang .pada tanggal 10 November 2025 dengan jumlah siswa kelas X Kela di SMA N 1 GADING REJO sebanyak 36 orang . Metode metode yang digunakan dalam Masyarakat iniMasyarakat Pengabdian pengabdianadalah sebagai berikut:adalah sebagai berikut:

#### **1. Tahap persiapan dan Pembekalan**

Pada tahap ini fase,kami melakukan survey awal untuk mengetahui kebutuhan dan permasalahan yang ada di lingkungan SMA Negeri 1 Gading Rejo .kami melakukan survey awal untuk mengetahui kebutuhan dan permasalahan yang ada di lingkungan SMA Negeri 1 Gading Rejo . Setelah menganalisis data data, kami mengambil keputusan tentang kegiatan yang melibatkan jadwal, tujuan, sasaran, dan tanggung jawab antaranggota. dalam kegiatan pembekalan untuk meningkatkan kesadaran terhadap proses pelaksanaan pengabdian , teknik komunikasi efektif , dan etika saat bekerja sama dengan anak sekolah . Alat tools and materials dan bahan yang digunakan pada tahap ini antara lain adalah used in , alat tulis , formulir perencanaan kegiatan, dan dokumentasi seperti surat izin dan jadwal pelaksanaan.this phase are laptops, writing instruments, formulir perencanaan kegiatan, and documentation such as surat izin and jadwal pelaksanaan.

## **2. Tahap Orientasi**

Tahap orientasi diawali dengan kunjungan ke sekolah untuk memperkenalkan tim kepada kepala sekolah, guru, dan siswa. Kegiatan ini bertujuan membangun hubungan baik serta menyamakan persepsi mengenai tujuan dan manfaat program. Tim juga melakukan observasi lingkungan sekolah untuk menyesuaikan kegiatan dengan kondisi nyata di lapangan. Alat dan bahan yang digunakan pada tahap ini meliputi: kamera dokumentasi, buku catatan, alat tulis, dan lembar observasi.

## **3. Tahap Pelaksanaan (Kerja Lapangan)**

Tahap pelaksanaan merupakan bagian bagian integral dari masyarakat kegiatan pelibatan masyarakat . kegiatan keterlibatan . Untuk meningkatkan kelancaran kegiatan , beberapa alat dan materi seperti : Tim menjalankan program programsesuai dengan pedoman yang disepakati , seperti pembuatan media edukasi , diskusi sesuai, dan kegiatan penyuluhan .dengan pedoman yang disepakati , seperti pembuatan media edukasi , diskusi interaktif , dan kegiatan penyuluhan. meningkatkan kelancaran kegiatan, beberapa alat dan bahan seperti :

- Proyektor dan laptop untuk menampilkan materi dalam bentuk presentasi PowerPoint (PPT)
- Leaflet yang dibagikan kepada peserta,
- Kuesioner sebelum dan sesudah tes untuk mengukur tingkat pengetahuan atau respons siswa sebelum dan sesudah kegiatan
- Dokumentasi (kamera/HP) untuk merekam kegiatan

Kegiatan dilaksanakan dengan partisipasi siswa. Selain itu, tim melakukan evaluasi sementara untuk menilai sejauh mana tujuan kegiatan tercapai dan untuk memperbaiki kesalahan.

## **4. Tahap Terminasi**

Proses pengabdian masyarakat diakhiri dengan tahap terminasi. Pada titik ini, kelompok melakukan evaluasi menyeluruh bersama sekolah untuk memancarkan hasil, hambatan, dan efek dari aktivitas yang telah dilakukan. Selain itu, tim memberikan produk atau hasil kegiatan (seperti leaflet dan dokumentasi) kepada sekolah untuk digunakan lebih lanjut. Sebagai penutup, ucapan terima kasih disampaikan kepada semua orang yang telah membantu kegiatan dan dilakukan refleksi bersama. Alat dan bahan yang digunakan pada tahap ini adalah kuesioner evaluasi, formulir penilaian kegiatan, dokumentasi kamera , dan laporan hasil kegiatan.:

## **HASIL PENELITIAN**

Kegiatan ini dilakukan oleh 36 siswa kelas X.5 SMA N 1 GADING REJO. Hal ini dilakukan karena para siswi belum mengetahui manfaat terapi bekam untuk mengurangi rasa sakit di rambut mereka. Oleh karena itu, kami percaya bahwa instruksi ini harus diberikan. Hasilnya,

90 persen remaja kelas X.5 SMA N 1 GADING REJO sangat tertarik dengan kegiatan yang dilakukan, seperti bertanya tentang hal-hal seperti menstruasi dan terapi bekam .

**Tabel 1.1 Hasil Pemanfaatan Bunga Telang Sebagai Upaya Anti Oksidan Pada Remaja Di Lingkungan SMK Patria Gading Rejo**

No	Responden	Pengetahuan		Keinginan Untuk Mencoba		
		Pretest	Posttest	IYA	TIDAK	MUNGKIN
1						
2	P	50	80			✓
3	P	55	80			✓
4	P	60	90	✓		
5	P	45	75			✓
6	L	30	70			✓
7	P	40	75		✓	
8	L	35	70			✓
9	L	38	70			✓
10	P	48	80		✓	
11	P	45	80		✓	
12	P	40	80	✓		
13	P	55	90	✓		
14	P	55	90			✓
15	P	50	80			✓
16	P	58	85			✓
17	P	60	90			✓
18	P	65	90			✓
19	L	45	80			✓
20	P	60	90			✓
21	P	55	85		✓	
22	P	58	85			✓
23	L	40	80			✓
24	L	30	70			✓
25	L	35	70			✓
26	L	40	75		✓	
27	P	56	80		✓	
28	L	40	70			✓
29	L	45	80			✓

30	P	55	90			✓
31	P	50	85			✓
32	P	60	90			✓
33	P	50	85	✓		
34	P	65	90			✓
35	P	40	85		✓	
36	P	55	90	✓		

Ada peningkatan rata-rata sebesar 35,69 poin setelah kegiatan edukasi, menurut data dari 36 peserta. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor pretest sebesar 48,75 dan rata-rata skor posttest meningkat menjadi 84,44. Nilai terendah pada pretes adalah 30, dan nilai tertinggi adalah 65. Pada tahap posttest, nilai terendah adalah 70 dan nilai tertinggi adalah 90. Berdasarkan kuesioner tentang kesediaan mencoba, lima belas responden (41,7%) menyatakan siap mencoba, enam belas responden (16,6%) menyatakan tidak bersedia, dan lima belas responden lainnya menjawab mungkin.

## PEMBAHASAN

Terapi bekam, juga dikenal sebagai hijab, adalah metode pengobatan tradisional yang melibatkan penyedotan kulit atau penerapan tekanan negatif pada kulit melalui penggunaan bekam penghisap. Terapi bekam sudah dikenal sejak zaman Rasulullah SAW. Ini berdasarkan hadits yang diriwayatkan oleh An-Nasaa'iy dalam Al-Kubraa no. 7537 (shahih), yang berbunyi, “Bekam dan al-qusthulbahr adalah pengobatan terbaik” (Setyawan, 2022) (Hidayati et al., 2019) (Syafiya, 2018). Menurut teori Ilkay Chirali dari Cina, bekam dapat berfungsi sebagai anti nyeri dengan mengubah sumber energi, defisiensi darah, dan defisiensi energi, antara lain (Hidayati et al., 2019). Bekam dapat mencegah atau mencegah penyakit untuk berkembang lebih lanjut (Sari et al., 2018).

Bekam adalah salah satu terapi utama dalam pengobatan komplementer dan alternatif. Ada dua jenis bekam: kering dan basah. Metode pengobatan bekam adalah pengobatan yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad Shalallahu 'alaihi wasalam kepada seluruh umat Islam. Pentingnya bekam sebanding dengan pentingnya shalat, karena Allah Suhanaa wa ta'aala memerintahkan untuk melakukannya bersamaan dengan shalat. Bekam dapat menyembuhkan banyak penyakit, seperti maag dan asma; penyakit organ dalam wanita seperti amenorea dan disminore; gangguan sistem penginderaan seperti sinusitis; dan nyeri pada otot, tulang, dan sendi (Maksum et al., 2019).

Bekam kering memungkinkan darah masuk ke area yang diinginkan tanpa menyebabkan sayatan pada kulit. Ini dapat digunakan pada berbagai bagian tubuh. Saat kop bekam kering diletakkan di atas kulit, penyedotan udara dalam kop vakum menyebabkan . Setelah setidaknya lima menit, kop dikeluarkan. Prinsip kerja bekam adalah untuk meningkatkan peredaran darah. Dalam ulasan artikel berjudul Terapi Bekam dan Sakit Punggung Kronis disebutkan bahwa bekam adalah metode pengobatan yang menjanjikan untuk orang dewasa yang menderita sakit punggung kronis . Moura (2018)

Data menunjukkan bahwa 65% peserta belum mengetahui terapi bekam sebagai salah satu metode pengobatan alternatif untuk mengurangi nyeri haid atau dismenore. Sementara 35% lainnya telah mendengar tentang terapi ini, namun belum memahami secara mendalam tentang

manfaatnya dan bagaimana melakukannya. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan minat dan keterlibatan aktif dengan mencatat hal-hal penting dan bertanya tentang kesehatan reproduksi dan siklus menstruasi.

Materi yang diberikan termasuk penjelasan tentang bagaimana terapi bekam membantu melancarkan sirkulasi darah, mengurangi pengerasan sisa metabolisme, dan mengurangi nyeri menstruasi. Kegiatan dilanjutkan dengan pemutaran video edukatif tentang prosedur bekam yang berkaitan dengan keluhan dismenore. Diharapkan kegiatan ini mendorong peserta untuk menerapkan gaya hidup sehat dan menjaga keseimbangan hormonal secara alami, serta memperoleh pengetahuan baru tentang terapi bekam sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk mengobati nyeri haid.

Peserta mengajukan berbagai pertanyaan selama sesi tanya jawab. Pertanyaan pertama adalah apakah terapi bekam aman untuk dilakukan selama menstruasi. Dijelaskan bahwa terapi ini tidak disarankan selama haid karena dapat meningkatkan kemungkinan pendarahan. Beberapa hari sebelum atau sesudah menstruasi adalah waktu terbaik untuk melakukan bekam karena aliran darah akan lebih lancar dan nyeri akan berkurang. Sejalan dengan penelitian (Sari et al., 2022) yang menunjukkan bahwa kadar prostaglandin, yang bertanggung jawab atas rasa sakit yang disebabkan oleh menstruasi, dapat dikurangi dengan bekam sebelum menstruasi.

Pertanyaan tambahan terkait dengan alasan balik dismenore serta cara membedakan nyeri haid normal dari yang tidak normal. Dijelaskan bahwa peningkatan kadar hormon prostaglandin menyebabkan kontraksi otot rahim yang berlebihan, yang menyebabkan dismenore. Nyeri haid normal biasanya terjadi pada 1–2 hari pertama menstruasi dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Sementara nyeri haid yang tidak normal biasanya berlangsung lebih lama dan disertai dengan gejala tambahan seperti pusing, mual, atau kelemahan tubuh, yang dapat menunjukkan masalah reproduksi seperti endometriosis atau kista ovarium (Putri et al., 2023).

Peserta juga bertanya seberapa sering terapi bekam harus dilakukan. Untuk mendapatkan hasil terbaik dan tanpa efek samping, terapi harus dilakukan satu hingga dua kali dalam sebulan (Rahmawati & Yusuf, 2021).

Untuk melakukan bekam, ada instruksi yang diberikan (Nugraha et al., 2020), yang dimulai dengan membersihkan area kulit dengan alkohol dan kemudian dipasang kop untuk membuat tekanan negatif yang membantu mengeluarkan darah statis. Bedah dilakukan pada area tertentu, seperti punggung bawah dan perut bagian bawah, yang berkaitan dengan sistem reproduksi wanita.

Terapi bekam dianggap aman, tetapi perlu memperhatikan kondisi fisik dan kesehatan individu sebelum digunakan. Wanita dengan tekanan darah rendah, anemia berat, atau kelelahan ekstrem tidak disarankan untuk menerima terapi ini. Sangat disarankan agar ibu hamil tidak melakukan bekam tanpa berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu. Terapi bekam dapat menjadi alternatif alami yang efektif untuk mengurangi dismenore dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional perempuan jika dilakukan sesuai prosedur dan di bawah pengawasan profesional (Aprilia, 2023).

## **KESIMPULAN**

Pembelajaran tentang terapi bekam sebagai alternatif pengobatan nyeri haid menunjukkan hasil yang baik bagi peserta. Mereka yang sebelumnya tidak memahami manfaat bekam sekarang lebih memahami fungsi, prosedurnya, dan waktu yang tepat untuk melakukannya. Peserta memahami melalui materi dan video edukatif bahwa terapi bekam dapat memperlancar peredaran darah, mengurangi kadar prostaglandin, dan meredakan nyeri haid secara alami tanpa obat kimia.

Berbagai pertanyaan yang muncul tentang menstruasi, keamanan, dan frekuensi terapi menunjukkan minat peserta, menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Secara keseluruhan, diharapkan bahwa kegiatan ini akan meningkatkan pengetahuan dan minat peserta untuk menerapkan terapi bekam dengan benar dan aman. Hal ini juga akan menjadikan alternatif alami untuk mengobati dismenore dan mendorong kampanye untuk kesehatan reproduksi.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat, serta semua orang yang telah membantu dan mendukung kegiatan ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asasih., V. (2021). FISIOLOGI MENSTRUASI (T. S. PRESS (ed.); Pertama). STRADA RESS.
- Hafizha, S., Angraini, D. I., Mayasari, D., & Perdani, R. R. W. (2024). Faktor-faktor yang Memengaruhi Menarche Dini pada Remaja Perempuan. *Medical Profession Journal of Lampung*, 14(12), 2236-2248.
- Herman, H., Jumatrin, N. F., Budianti, A., Nurita, N., & Awalia, P. (2024). Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Wanita Usia Subur dengan Infertilitas di Kota Kendari. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 16(2), e1459. <https://doi.org/10.36990/hijp.v16i2.1459> <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1459/1596>
- Tgh, J., Rais, M., Selatan, L., Mataram, K., Setyawati, I., Fatmawati, N., Ulya, Y., Herlina, S. M., Husyanti, S., Kebidanan, P., Profesi, P., Stikes, B., & Mataram, Y. (2023). FUNDUS (JURNAL OF MIDWIFERY AND REPRODUCTION SCIECE )Literatur review Literature Review: Terapi Bekam Menurunkan Nyeri Dismenore. *Jurnal of Midwifery and Reproduction Science (FUNDUS)*, 3(2), 2808–1080. <https://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/fundus/article/view/275>
- ynthia Puspariny.Rani Ardina., N. A. D. (2024). EFEKTIFITAS BEKAM KERING DENGAN PENURUNAN SKALA NYERI DESMINORE PADA MAHASISWI KEBIDANAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN*, 14(Vol. 14 No. 2 (2025): Jurnal Ilmiah Kesehatan). <https://doi.org/https://doi.org/10.52657/jik.v13i1.2284>