

# RELAKSASI TINGKAT STRES PASIEN BEKAM MELALUI PENDEKATAN SENAM TAWAKAL

Fauziah, Khoirul Wafa, Muhammad Suryo Panuntun

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Fauziah92@gmail.com, wafa01@gmail.com, Suryo765@gmail.com

---

**Keywords :**

Cupping,  
Stress,  
Relaxation,  
Tawakal  
Gymnastics.

**Abstract**

Many literatures, sources, and research prove that cupping therapy is really safe and beneficial for human health, even cupping therapy has been mentioned in the Qur'an and Hadith as the best treatment. However, there are still many cupping patients who feel afraid because they are afraid of seeing blood, there are also those who are afraid of needles (because cupping therapy is identical to needle puncture), what happens to patients who are afraid of stress. The therapist uses relaxation methods through tawakal exercises to reduce or even eliminate the patient's fear of these things. Tawakal gymnastics are movements such as core movements in prayer that aim to foster peace of mind and soul, and avoid negligence that can turn a servant to His Lord towards self-reliance to Allah SWT. One's commitment to religious services is an effective method for reducing depression, stress, and anxiety. The implementation of relaxation treatment for cupping patients at Aswaja Therapy, Kediri city with a tawakal exercise approach was first carried out by providing an understanding to cupping patients about the tawakal exercise to be applied. The therapists gave directions before doing cupping related to the meaning of tawakal, namely surrendering, representing, and surrendering to God after carrying out activities, doing, acting, and behaving. Tawakal exercise is effective for cupping patients who initially Stress, anxiety, fear and tension about cupping have then been reduced.

---

**Kata Kunci :**

Bekam, Stres,  
Relaksasi,  
Senam  
Tawakal

**Abstrak**

Banyak literatur, sumber-sumber, dan penelitian yang membuktikan bahwa terapi bekam itu benar-benar aman dan bermanfaat bagi kesehatan manusia, bahkan terapi bekam ini telah disebutkan dalam Al-Qur'an dan Hadits sebagai sebaik-baiknya pengobatan. Namun, masih banyak pasien bekam yang merasakan takut karena takut melihat darah, ada juga yang takut jarum (karena terapi bekam identik dengan tusukan jarum), yang terjadi pada pasien yang takut adalah stres. Terapis menggunakan metode relaksasi melalui senam tawakal untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa takut pasien pada hal-hal tersebut. Senam tawakal adalah gerakan-gerakan seperti gerakan inti dalam shalat yang bertujuan untuk menumbuhkan ketrentaman jiwa dan batin, serta menghindarkan dari kelalaian yang dapat mempalingkan seorang hamba kepada Rabb-Nya menuju ke ketawakalan diri kepada Allah SWT. komitmen seseorang terhadap ibadah-ibadah keagamaan merupakan metode efektif untuk mengurangi depresi, stress, dan kegundahan. Pelaksanaan perlakuan relaksasi pada pasien bekam di Terapi Aswaja kota Kediri dengan pendekatan senam tawakal mula-mula dilakukan dengan cara memberikan pemahaman kepada pasien bekam mengenai senam tawakal yang akan diterapkan. Para terapis memberikan arahan sebelum bekam terkait makna tawakal yaitu berserah diri, mewakili, dan menyerahkan diri kepada Allah setelah melaksanakan aktivitas, bertindak, dan berperilaku. Senam tawakal efektif untuk pasien bekam yang awal mulanya Stres, kegelisahan, ketakutan dan tegang terhadap bekam kemudian telah berkurang.

---

**Article History:**

Receive: 2022-03-26

Accepted: 2022-05-17

Published: 2022-06-15

**Cite:**

FAUZIAH, Khoirul Wafa, Muhammad Suryo Panuntun. Relaksasi Tingkat Stres Pasien Bekam Melalui Pendekatan Senam Tawakal. *Spiritualita: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi Islam*, 2022, 6, 1

---

## PENDAHULUAN

Di zaman sekarang ini banyak sekali model dan jenis pengobatan/ terapi alternatif, salah satu diantaranya yaitu terapi bekam, namun demikian tidak banyak masyarakat yang tahu tentang terapi bekam ini, padahal sebenarnya terapi ini sudah ada sejak zaman dahulu bahkan sebelum islam ada terapi bekam ini sudah ada, kemudian menjadi sunnah saat islam datang. Oleh karena masih banyak masyarakat yang tidak tahu, menjadikan mereka takut untuk melakukan terapi bekam, selain daripada itu penyebab lain yang penulis temukan di lapangan kebanyakan mereka yang takut itu karena takut melihat darah, ada juga yang takut jarum (karena terapi bekam identik dengan tusukan jarum).

Jika mereka tahu sebenarnya telah banyak literatur, sumber-sumber, dan penelitian yang membuktikan bahwa terapi bekam itu benar-benar aman dan bermanfaat bagi kesehatan manusia, bahkan terapi bekam ini telah disebutkan dalam Al-Qur'an dan Hadits sebagai sebaik-baiknya pengobatan. Muhammad Amin Syaikh seorang ilmuwan dari Damaskus dalam artikel ilmiahnya mengemukakan penemuan luar biasa. Sebenarnya mekanisme kesembuhan yang diperoleh dari terapi bekam itu terletak pada dibersihkannya tubuh dari darah rusak atau sel darah merah yang abnormal, sampah keratin, dan lain-lain yang menghambat berjalannya fungsi-fungsi dan tugas-tugas tubuh secara sempurna, sedangkan sel darah yang masih sehat tetap di dalam tubuh.<sup>1</sup> Dalam artikel penelitian mahasiswa STIK Indonesia Maju yaitu Hanina Amaliyah dan Yeni Koto yang berjudul *Terapi Bekam Terhadap Penurunan Tekanan Darah*, didapatkan hasil bahwa terapi bekam dapat menurunkan tekanan darah atau mengatasi hipertensi.<sup>2</sup>

Oleh karenanya disini kami berusaha menuangkan sedikit pengalaman kami selama PKL di Rumah Terapi Tibbun Nabawi Asawaja Kediri, saat menangani pasien terapi bekam dalam bentuk tulisan ilmiah, dengan tujuan masyarakat menjadi tahu dan tidak takut lagi bahwa terapi bekam itu baik, benar, aman, menyehatkan, bahkan dianjurkan dalam Al-Qur'an dan Sunnah (berpahala). Semoga dengan adanya tulisan ini masyarakat menjadi tahu dan lebih tahu bahkan berani mengamalkan terapi bekam ini, sehingga misi dakwah islam dan manfaat yang dibawa terapi bekam ini dapat dirasakan oleh masyarakat secara lebih luas dan menyeluruh.

Relaksasi adalah suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, dengan cara melatih pasien agar mampu dengan sengaja untuk membuat relaksasi otot-otot tubuh setiap saat, sesuai dengan keinginan. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan suatu teknik untuk mengurangi stres dan ketegangan dengan cara meregangkan seluruh tubuh agar mencapai kondisi mental yang sehat.<sup>3</sup>

Relaksasi terbagi menjadi dua kelompok, yaitu relaksasi yang menekankan pada fisik, seperti yoga, relaksasi otot progresif, latihan pernafasan. Sementara jenis relaksasi yang

---

<sup>1</sup>. Herlina Widyaningrum, *Pijat Refleksi Dan 6 Terapi Alternatif Lainnya*, (Yogyakarta: Media Pressindo, 2017), hlm. 237

<sup>2</sup>. Hanina, Koto, *Terapi Bekam Terhadap Penurunan Tekanan Darah*, Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia, Vol. 8 No. 1 Maret 2018, hlm. 6-7

<sup>3</sup> Varvogli, L., & Darviri, C., Stress Management Techniques: evidencebased procedures that reduce stress and promote health, *Health Science Journal*, 5(2), (2011), 74-89.

menekankan pada mental/psikis adalah autogenic suggestion, imagery, relaxing self talk dan meditasi. Dalam dunia kedokteran, intervensi berupa teknik relaksasi juga telah dilakukan. Praktisi yang bergelut di dunia medis menyebutkan bahwa relaksasi mempunyai dampak yang positif terhadap pasien. Pada awalnya, teknik relaksasi dikembangkan untuk menangani kecemasan yang merupakan gangguan emosi, contohnya pada phobia atau ketakutan yang berlebihan. Apabila relaksasi diterapkan pada manajemen penyakit, maka tujuannya adalah untuk mengurangi kecemasan, sebab kecemasan dapat meningkatkan rasa sakit. Oleh sebab itu, relaksasi dapat menurunkan kecemasan hingga rasa sakit dapat berkurang.

Stres adalah ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan yang luar biasa yang dirasa mengancam kesejahteraan baik dari dalam maupun dari luar diri individu.<sup>4</sup> Tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun luar diri individu yang dianggap sebagai suatu yang mengancam, membahayakan dan menantang kesejahteraan hidupnya akan menimbulkan perasaan tegang. Perubahan besar ataupun kecil, atau pengalaman sehari-hari seperti beban pekerjaan, pendidikan, keadaan berduka, masalah keluarga, masalah keuangan hingga masalah kesehatan merupakan stresor bagi individu.<sup>5</sup>

Stres sering dianggap sebagai kejadian negatif seperti; musibah, sakit atau kehilangan seseorang yang dicintai, tetapi stres juga dapat dianggap sebagai kondisi yang positif.<sup>6</sup> Stres positif biasa disebut dengan eustress, mengarah pada tidak terganggunya fisik dan psikis meski mengalami suatu peristiwa atau pengalaman yang dinilai menekan.<sup>7</sup> Peristiwa atau pengalaman yang dianggap sebagai stres positif diantaranya mendapat kenaikan pangkat atau menikah, keduanya dinilai sebagai tekanan karena memiliki perubahan status dan tanggung jawab baru dalam kehidupan. Namun demikian situasi yang dianggap menekan tersebut tidak sampai menimbulkan gangguan pada fisik maupun psikis individu. Pengertian stres dalam penelitian ini mengarah kepada stres negatif, biasa disebut distres. Istilah distres sendiri mengacu pada penderitaan fisik atau mental.

Secara sederhana terapi bekam adalah metode pengobatan dengan menyedot permukaan kulit untuk mengeluarkan darah kotor. Darah kotor adalah darah yang mengandung racun (darah statis) yang bersifat menyumbat peredaran darah, sehingga apabila dibiarkan ada tidak dikeluarkan dari tubuh, akan mengganggu kesehatan seseorang. Nama lain dari terapi bekam adalah *Hijamah, Canduk, Canthuk, Kop, Dlsb*.<sup>8</sup>

Keistimewaan terapi bekam dengan terapi-terapi alternatif lainnya yaitu manfaatnya dan kasiatnya sudah teruji kemanjurannya juga yang lebih utama lagi bekam ini direkomendasikan Via Malaikat Jibril kepada Rosulullah SAW kemudian Rosulullah merekomendasikan kepada umatnya sebagai sebaik-baiknya pengobatan (di sunnahkan).<sup>9</sup>

Terapi bekam ini terbagi menjadi tiga, yaitu bekam kering, luncur, dan basah. **Bekam Kering** adalah proses penyedotan permukaan kulit tanpa dilukai (dikeluarkan darahnya),

<sup>4</sup> Korchin, S.J. *Modern Clinician Psychology: Principles of Community*. (New York: Basic Books, 1976).

<sup>5</sup> Ogden, J. *Health Psychology A Text Book. Second edition*. (Open University Press, 2000).

<sup>6</sup> Nevid, J. S, Rathus, S. A, and Greene, B. *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1 (terjemahan)*. (Jakarta: Penerbit Erlangga. 2003).

<sup>7</sup> Schafer, W. *Stress Management For Wellness. Fourth Edition*. (Wodsworth. 2000).

<sup>8</sup> Herlina Widyaningrum, *Pijat Refleksi Dan 6 Terapi Alternatif Lainnya*, (Yogyakarta: Media Pressindo, 2017), hlm. 235

<sup>9</sup> Ibid, hlm. 236

**Bekam Luncur** adalah penyedotan ringan dipermukaan kulit (diluncurkan) tanpa melukai (dikeluarkan daranya) seperti mengerok/ mengerik untuk melancarkan peredaran darah, dan **Bekam Basah** adalah proses penyedotan permukaan kulit dengan melukai (dikeluarkan darahnya).\

Ada informasi yang diperoleh dari 300 penelitian yang dilakukan di Syiriah, Turkey, dan Jerman mengenai khasiat terapi bekam yang dilakukan oleh dokter muslim, diantaranya yaitu :

- 1) Pada kasus darah tinggi, tekanan darah kembali menjadi normal
- 2) Perbaikan irama jantung pada alat rekam jantung
- 3) Penurunan kadar gula darah pada kasus kencing manis
- 4) Pada kasus infeksi paru sel darah putih meningkat, dan
- 5) Penurunan asam urat

Secara umum terapi bekam bermanfaat untuk kesehatan dan dapat menyembuhkan berbagai penyakit, diantaranya :

- 1) Melancarkan sirkulasi darah
- 2) Menurunkan kadar kolesterol
- 3) Asam urat
- 4) Haid tidak teratur
- 5) Jerawat
- 6) Jantung
- 7) Kolesterol
- 8) Nyeri bahu
- 9) Sakit gigi
- 10) Pegal-pegal
- 11) Sesak nafas
- 12) Tekanan darah tinggi
- 13) Wasir
- 14) Stroke dll.

Senam tawakal merupakan hasil modifikasi dari gerakan-gerakan yang ada di dalam shalat. Sehingga untuk mengetahui definisi dari senam tawakal beserta fungsinya perlu kita mengkaji terlebih dahulu definisi dan manfaat shalat.

#### a. Pengertian Shalat

Shalat secara bahasa adalah doa, sedangkan menurut syara' sebagaimana yang disampaikan oleh Imam Ar-Rofi'i adalah ucapan dan pekerjaan yang dimulai dengan takbirotul ihram dan diakhiri dengan salam dengan syarat-syarat tertentu.<sup>10</sup>

Shalat merupakan rukun islam yang ke-2 yang wajib dikerjakan oleh seluruh umat islam yang berakal. Selain dari itu shalat juga mempunyai hikmah dan faedah-faedah sebagai mana yang dijelaskan Ibnu Al-Qoyyim Al-Jauziayah "shalat mencegah perbuatan dosa, menangkal penyakit hati, mengusir penyakit tubuh, cahaya penerang hati, membuat cahaya wajah berseri-seri, menyehatkan badan dan jiwa, mendatangkan rezeki, mencegah kezaliman, serta menolong orang-orang yang terzalimi".<sup>11</sup>

<sup>10</sup>. M. Sibro Mulisi, Fiqh Semart Terjemah fathul qorib, (jombang: as-shofa, 2013), hlm. 80

<sup>11</sup>. Hasan bin ahmad hammam, terapi dengan ibadah, (pakistan: darul kitab wa sunnah, 2009), hlm. 274

## b. Manfaat Shalat

Dalam sudut pandang kepribadian, shalat mempunyai hikmah mendekatkan diri kepada Allah disamping itu juga berperan sebagai penguat jiwa dan semangat hidup, berbangga bersama Allah bukan dengan yang lain. selanjutnya shalat juga dapat menumbuhkan ketrentaman jiwa dan batin, serta menghindarkan dari kelalaian yang dapat mempalingkan risalah Allah yang agung. Seperti yang sering dilakukan Rosullah SAW diterpa masalah dan kepenatan, beliau bersabda : *“tentramkanlah kita dengan shalat wahai bilal”* (HR. Abu Dawud dan Ahmad).<sup>12</sup> Shalat juga bisa berfungsi sebagai terapi kesehatan psikologis.<sup>13</sup>

Di dalam shalat seseorang dapat mempelajari banyak hal, seperti menekuni sifat kelembutan, kedisiplinan, sopan santun, ketenangan, dan kesabaran. Disamping itu seseorang juga akan terbiasa mengfokuskan otak dan pikirannya dalam urusan-urusan yang berguna dan bermanfaat. Shalat mengandung banyak manfaat positif dan kekuatan yang ajaib untuk meningkatkan kekuatan psikologis seseorang. Apalagi setelah dilakukan beberapa pengkajian dan riset yang menyatakan bahwa shalat dapat membantu mengatasi depresi khususnya bagi orang-orang yang sakit. Di dalam sebuah hasil riset yang diterbitkan oleh majalah *Ath-Thibb An-Nafsi Wa Al-Jasadi*, para pakar menyimpulkan bahwa ada korelasi antara shalat dan keadaan psikologi seseorang.

Keseimpulan yang ditarik dari penelitian tersebut bahwa komitmen seseorang terhadap ibadah-ibadah keagamaan merupakan metode efektif untuk mengurangi depresi, stress, dan kegundahan.

## c. Tawakal

Tawakal secara etimologi bersal dari bahasa arab tawakkal yang artinya menyerah kepadanya.<sup>14</sup> Sedangkan secara terminology tawakal adalah membebaskan diri dari ketergantungan dari selain Allah dan menyerahkan segala sesuatunya kepadanya.<sup>15</sup>

Tawakal juga dapat dikatakan berserah diri kepada Allah tuhan semsta alam secara bulat dan utuh. Kata bulat dan utuh inilah yang seringkali membuat orang salah menafsirkannya. Ini tidak berarti menyerahkan sesuatu tanpa melakukan usaha, melainkan berusaha dulu kemudian menerahkannya kepada tuhan secara bulat dan utuh.<sup>16</sup> Jadi senam tawakal adalah gerakan-gerakan seperti gerakan inti dalam shalat yang bertujuan untuk menumbuhkan ketrentaman jiwa dan batin, serta menghindarkan dari kelalaian yang dapat mempalingkan seorang hamba kepada Rabb-Nya menuju ketawakalan diri kepada Allah SWT.

## d. Korelasi Terapi Bekam Dengan Senam Tawakal

Stres juga dapat dirasakan pada pasien bekam. Umumnya pasien bekam merasakan kegelisahan dan ketakutan dalam menjalani proses pengobatan bekam. Bekam sangat

<sup>12</sup>. Ibid, hlm 277

<sup>13</sup> Ibnu Hajar Ansori, et al. PSIKOLOGI SHALAT (Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnsasi). *Spiritualita*, 2019, 3.1.

<sup>14</sup>. Abdullah Bin Umar ad-dumaji, at-tawakkal alallah, (Jakarta: PT.Darul Falah, 2006), hlm. 1

<sup>15</sup>. Prof. Dr. Yunahar Ilyas, Lc, MA, Kuliah Akhlak, (Yogyakarta: pustaka pelajar offset, 2011) hlm. 44-45. Lihat juga, Ibnu Hajar Ansori. PERGESERAN PEMAHAMAN KONSEP ISTIKHARAH DARI BERTANYA MENUJU BERSERAH DIRI. *Spiritualita*, 2020, 4.1: 43-63.

<sup>16</sup>. Labib MZ, Rahasia Kehidupan Seorang Sufi, Memahami Ajaran Thariqoh Dan Tasawuf, (Surabaya: Bintang Usaha Jaya), hlm. 55

dianjurkan bagi orang yang sakit. Metode yang dikenal dengan istilah detoksifikasi itu merupakan salah satu cara mengeluarkan darah kotor dengan disedot atau vacuum menggunakan alat khusus dan steril. Dalam pandangan Islam, metode bekam sangat dianjurkan bahkan sebagian ulama menganggapnya sunah. Bantuan yang dapat diberikan pada pasien bekam dapat berupa penanganan secara medis maupun psikologis. Tindakan psikologis yang sudah sering dilakukan pada penderita penyakit kronis yang mengalami stres pada pasien bekam adalah tindakan perlakuan, diantaranya adalah relaksasi.

Salah satu metode relaksasi adalah Relaksasi pernapasan, dalam menggunakan teknik pernapasan yang menitik beratkan bernafas dengan tenang dan dalam. Teknik relaksasi yang dilakukan selanjutnya adalah relaksasi dengan menerapkan senam tawakal. Bertawakal, adalah penguatan kesadaran, peningkatan keyakinan, dan pelestarian ubudiyah qalbiyah yang berorientasi pada terapeutik qalbu, senantiasa dalam kesenangan, ketenangan, dan ketenteraman jiwa. Psikologikal mutawakil yang disifati dari asmaul husna mereformulasi kepribadian berada dalam spiritualitas dan komitmen lahir dan batin bersama lathifah ruhaniyah rabaniyah. Individu yang memiliki lathifah ruhaniyah rabaniyah adalah orang yang hidup dalam kebahagiaan, ketenteraman, dan ketenangan jiwa yang diperoleh dari sikap tawakal dan berserah diri kepada Tuhan, yaitu Allah Sang Maha Mutawakil. Kebahagiaan, ketenteraman, dan ketenangan adalah manifestasi sadar sebagai anugerah spiritual yang hanya diberikan kepada orang-orang pilihan Tuhan.

Orang yang bertawakal; berserah diri kepada Tuhan dengan segenap pikiran, intuisi, dan qalbu yang bersinergi dengan akal budi, perbuatan, tindakan, dan perilaku dapat meniscayakan kesadaran, penguatan kepribadian, dan rekonstruksi mental secara paripurna. Kesadaran, kepribadian, dan mental paripurna adalah efek positif dari sikap berserah diri kepada Tuhan dengan keikhlasan dan ketulusan hati. Perbuatan, tindakan, dan perilaku ikhlas dan tulus dalam berserah diri kepada Tuhan adalah model psikoterapi Islam yang berfungsi preventif, kuratif, dan konstruktif dalam upaya perwujudan kesehatan mental dan kepribadian Islami yang terukur. Dengan demikian tawakal, adalah formula tawaran psikoterapi Islam dalam mengatasi kegalauan, stress, depresi, frustrasi, dan traumatik yang menghadang manusia di abad ini.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. "Metodologi adalah proses, prinsip, dan prosedur yang kita gunakan untuk mendekati problem dan mencari jawaban".<sup>17</sup> Menurut Sugiyono, metode penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang digunakan untuk meneliti pada objek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Penelitian kualitatif bertujuan mempertahankan bentuk dan isi perilaku manusia dan menganalisis kualitas-kualitasnya, alih-alih mengubahnya menjadi entitas-entitas

---

<sup>17</sup> Deddy Mulyana. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT Remaja Rosda Karya. 2008), 145.

kuantitatif.<sup>18</sup> Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Berdasarkan hasil temuan penulis di lapangan ada beberapa masalah yang muncul pada pasien sebelum melakukan terapi bekam diantaranya ; Menangis tiba-tiba, Kecemasan, Phobia terhadap jarum, Panas dingin seluruh tubuh, Jantung berdebar-debar karena takut, Keringat dingin. Masalah-masalah tersebut muncul pada pasien yang sebelumnya belum pernah bekam atau baru pertama kali bekam. Dari masalah-masalah tersebut terapis mengambil tindakan dengan melakukan relaksasi dengan pendekatan senam tawakal pada pasien.

Tahapan relaksasi tersebut diantaranya yang pertama adalah menggunakan relaksasi pernafasan dan meditasi, dalam menggunakan teknik pernapasan dan meditasi yang menitik beratkan bernafas dengan tenang dan dalam. Sebelum melakukan terapi bekam pasien yang merasakan kecemasan akan diarahkan oleh terapis untuk mengambil posisi yang nyaman mungkin. Setelah dilakukan relaksasi terapis memberikan pengetahuan mengenai senam tawakal, senam tawakal yang diberikan kepada pasien bekam diantaranya pasien diberi arahan agar memasrahkan dan yakin atas apa yang akan dilakukan selama proses bekam berlangsung, selain itu pasien diminta untuk terus berharap kesembuhan hanya kepada Allah SWT sehingga diharapkan dengan adanya arahan mengenai senam tawakal pasien mampu mengendalikan kecemasan dan kegelisahan dalam diri maupun hati pasien saat melakukan proses bekam. Dari pengamatan yang terjadi di lapangan, ada beberapa pasien yang berhasil merasakan berkurangnya kecemasan dan ketenangan dalam diri pasien.

## ANALISIS

Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan, penulis dapat menguraikan tentang perlakuan relaksasi pada pasien bekam untuk mengurangi tingkat stres dengan pendekatan senam tawakal.

Pelaksanaan perlakuan relaksasi pada pasien bekam di Terapi Aswaja kota Kediri dengan pendekatan senam tawakal mula-mula dilakukan dengan cara memberikan pemahaman kepada pasien bekam mengenai senam tawakal yang akan diterapkan. Para terapis memberikan informasi mengenai manfaat, kegunaan dan cara bertawakal yang dianjurkan dalam Islam. Para terapis memberikan arahan sebelum melakukan bekam terkait makna tawakal yaitu berserah diri, mewakilkan, dan menyerahkan diri kepada Tuhan setelah melaksanakan aktivitas, berbuat, bertindak, dan berperilaku.

Dalam hal ini para pasien telah sampai pada tahap tawakal setelah melakukan terapi bekam. Setelah pasien dibekam, pasien direlaksasi oleh para terapis dengan senam tawakal untuk mengurangi tingkat stres, pada awalnya terapis memberikan arahan terhadap pasien untuk berdiri dan mengatur jarak antara terapi satu dengan terapi lainnya. setelah itu terapis mengintruksi pasien untuk mengambil perasaan yang serileks-rileksnya sambil memejamkan mata dan mengambil nafas dari perut dalam hitungan 5 detik, kemudian dikeluarkan perlahan melalui mulut sambil mengucapkan lafadz "Allah" terus

<sup>18</sup> Deddy Mulyana. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT Remaja Rosda Karya. 2008), 150.

diulangi dengan dibarengi seorang terapis menginstruksi pasien untuk berpasrah kepada allah dengan kalimat "Ya Allah kupasrahkan hidup dan mati hamba kepada-Mu, kulepaskan beban-beban dalam hidup ini, hamba berpasrah kepada-Mu, dan terus ulangi kalimat ini dalam diri kalian". Dan tetap melanggengkan lafadz allah dengan dihunjamkan dengan keras dalam hati. Hingga dirasa cukup, kemudian seorang terapis menginstruksi pasien untuk membuka mata perlahan. Kemudian masih dalam keadaan berdiri seorang terapis menanyakan keadaan pasien apakah sudah berkurang rasa cemas dan takutnya akibat setelah dibekam.

Seorang terapis menginstruksi pasien untuk melanjutkan pada gerakan senam tawakal yang ke-2 yaitu melebarkan kaki kemudian rukuk seperti halnya rukuk dalam shalat dan kedua tangan memegang kedua mata kaki (tangan kanan memegang mata kaki kanan dan tangan kiri memegang mata kaki kiri), sambil mengucapkan lafadz "Allah". terus diulangi dengan dibarengi seorang terapis menginstruksi pasien untuk berpasrah kepada allah dengan kalimat "Ya Allah kupasrahkan hidup dan mati hamba kepada-Mu, kulepaskan beban-beban dalam hidup ini, hamba berpasrah kepada-Mu, dan terus ulangi kalimat ini dalam diri kalian". Dan tetap melanggengkan lafadz allah dengan dihunjamkan dengan keras pada hati. Sekitar 10 menit berlalu perlahan pasien diinstruksi untuk membuka mata dan perlahan untuk berdiri tegak. Berhenti sejenak sambil seorang terapis menanyakan keadaan pasien.

Gerakan ke-3 yaitu sujud seperti keadaan sujudnya seorang muslim laki-laki yang shalat, siku lurus jari kaki memancat atau jinjit, sambil mengucapkan lafadz "Allah". terus diulangi dengan dibarengi seorang terapis menginstruksi pasien untuk berpasrah kepada allah dengan kalimat "Ya Allah kupasrahkan hidup dan mati hamba kepada-Mu, kulepaskan beban-beban dalam hidup ini, hamba berpasrah kepada-Mu, dan terus ulangi kalimat ini dalam diri kalian". Dan tetap melanggengkan lafadz allah dengan dihunjamkan dengan keras pada hati. Setelah kurang lebih sekitar 10 menit perlahan pasien diinstruksi untuk membuka mata dan perlahan bangkit dari sujudnya, kemudian seorang terapis menanyakan bagaiman keadaan pasien.

Gerakan yang ke-4 yaitu duduk seperti duduk iftirosyi, namun kedua kaki terbuka dan dijinjatkan sedang pantat mengambang diantara kedua kaki, badan tetap tegak. sambil mengucapkan lafadz "Allah". terus diulangi dengan dibarengi seorang terapis menginstruksi pasien untuk berpasrah kepada allah dengan kalimat "Ya Allah kupasrahkan hidup dan mati hamba kepada-Mu, kulepaskan beban-beban dalam hidup ini, hamba berpasrah kepada-Mu, dan terus ulangi kalimat ini dalam diri kalian". Dan tetap melanggengkan lafadz allah dengan dihunjamkan dengan keras pada hati. Setelah kurang lebih sekitar 10 menit perlahan pasien diinstruksi untuk membuka mata dan menyelonjorkan kaki, agar kaki tetap rileks, sambil seorang terapis menanyakan bagaimana perasaannya.

Gerakan ke-5 atau yang terakhir yaitu duduk kaki ditindih dan dirapatkan, kemudian sujud dengan perut menempel dikaki, kemudian kedua tangan diarahkan kebelakang dan menarik jari kelingking kaki. Dilakukan selama kurang lebih 10 menit sambil mengucapkan lafadz "Allah". terus diulangi dengan dibarengi seorang terapis menginstruksi pasien untuk berpasrah kepada allah dengan kalimat "Ya Allah kupasrahkan

hidup dan mati hamba kepada-Mu, kulepaskan beban-beban dalam hidup ini, hamba berpasrah kepada-Mu, dan terus ulangi kalimat ini dalam diri kalian". Dan tetap melanggengkan lafadz Allah dengan dihunjamkan dengan keras pada hati. Setelah semua selesai tanya kepada pasien bagaimana perasaannya dan instruksikan kepada pasien untuk mengucap *hamdallah*.

Dalam terapi Aswaja bekam yang diberikan kepada pasien terbagi menjadi dua jenis, yakni bekam basah dan bekam kering. Bekam kering mencakup bekam luncur, bekam api, dan bekam tarik. Yang membedakan antara bekam basah dan bekam kering, adalah ada tidaknya darah yang dikeluarkan. Teknik bekam luncur dilakukan dengan meng-kop bagian titik tubuh tertentu, lalu meluncurkan kop tersebut ke bagian tubuh yang lain. Sedangkan bekam tarik dilakukan dengan cara meng-kop beberapa detik kemudian kop ditarik dan ditempelkan kembali pada kulit.<sup>19</sup>

Ada beberapa teori yang menjelaskan mekanisme bekam, di antaranya teori Taibah dan teori Traditional Chinese Medicine (TCM). Nama Taibah diambil dari Kota Taibah, Madinah Al-Munawarah tempat tinggal Rasulullah Salallahu'alaihiwassalam.<sup>20</sup> Sementara menurut teori Traditional Chinese Medicine (TCM) hanya sekali dilakukan cupping, yakni setelah dilakukan perlukaan, berbeda dengan teori Taibah yang melakukan cupping dua kali, sebelum dan setelah tindakan dengan perlukaan.<sup>21</sup> Menurut teori Taibah, terapi bekam merupakan sebuah tindakan bedah kecil, di mana tekanan negatif (kekuatan isap) yang dilakukan di permukaan kulit menggunakan cup mengakibatkan kulit terisap ke dalam cup. Karena tekanan negatif ini membuat laju filtrasi kapiler menuju daerah cupping meningkat dan menurunkan absorpsi di kapiler vena yang meninggalkan daerah cupping.<sup>22</sup>

Tindakan dengan perlukaan pada daerah cupping akan membuka barrier kulit untuk mengeluarkan cairan bersama zat-zat berbahaya dan mencegah absorpsinya di ujung kapiler vena. Tindakan dengan perlukaan pada daerah cupping ini mengakibatkan peningkatan pembersihan plasma darah dari material-material penyebab penyakit, seperti radikal bebas, kolesterol, dan zat-zat berbahaya lainnya.<sup>23</sup> Setelah dilakukan tindakan dengan perlukaan, tekanan negatif kembali diulang menggunakan cupping pada daerah tersebut. Tekanan negatif yang kedua kalinya ini mengakibatkan seluruh cairan yang

<sup>19</sup> Damayanti S, Maharini F, Gunawan B. Profil penggunaan terapi bekam di Kabupaten/ Kota Bandung ditinjau dari aspek demografi, riwayat penyakit, dan profil hematologi. *Acta Pharm Indones* [Internet]. 2012 [diakses pada 14 Februari 2020];37(3):102–9. Tersedia pada:

<http://journals.itb.ac.id/index.php/acta/article/view/4051/2170>

<sup>20</sup>Nurul F. Pengaruh terapi bekam basah terhadap kadar kolesterol total pada klien diabetes mellitus tipe 2 di desa Kaliwining, Kecamatan Rambipuji, Kabupaten Jember [Skripsi]. Jember: Universitas Negeri Jember [Internet]; 2015 [diakses pada 14 Februari 2020]. Tersedia pada: <http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/65725/112310101010.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<sup>21</sup> Aleyeidi N, Aseri K, Kawthar A. The efficacy of wet cupping on blood pressure among hypertension patients in Jeddah, Saudi Arabia : A Randomized Controlled Trial Pilot Study. *Alternative & Integrative Medicine* [Internet]. 2015 [diakses pada 14 Februari 2020];4(1):1–4. Tersedia pada: <https://www.hilarispublisher.com/open-access/the-efficacy-of-wet-cupping-on-blood-pressure-amonghypertension-patients-in-jeddah-saudi-arabia-arandomised-controlled-trial-pilot-study-2327-5-162.1000183.pdf>

<sup>22</sup> . El Sayed SM, Mahmoud HS, Nabo MM. Medical and scientific bases of wet cupping therapy (al- hijamah): In light of modern medicine and propheticmedicine. *Alternative and Integrative Medicine* [Internet]. 2013 [diakses pada 14 Februari 2020]; 5(2): 1-16. Tersedia pada: <https://www.hilarispublisher.com/open-access/medical-and-scientificbases-of-wet-cupping-therapy-al-hijamahin-light-of-modern-medicine-and-propheticmedicine-2327-5162.1000122.pdf>

<sup>23</sup> Ibid, 1-16.

terkumpul (bersama zat-zat berbahaya) keluar, sehingga seluruh cairan yang terkumpul pada area cupping habis. Pada tindakan cupping kedua, terjadi gradien tekanan yang sangat besar di ujung kapiler arteriol dan venula yang menyebabkan filtrasi pada kedua ujung kapiler tersebut.<sup>24</sup> Sementara menurut teori Traditional Chinese Medicine (TCM) hanya sekali dilakukan cupping, yakni setelah dilakukan perlukaan, berbeda dengan teori Taibah yang melakukan cupping dua kali, sebelum dan setelah tindakan dengan perlukaan.<sup>25</sup>

Stres juga dapat dirasakan pada pasien bekam. Umumnya pasien bekam merasakan kegelisahan dan ketakutan dalam menjalani proses pengobatan bekam. Bekam sangat dianjurkan bagi orang yang sakit. Metode yang dikenal dengan istilah detoksifikasi itu merupakan salah satu cara mengeluarkan darah kotor dengan disedot atau vacuum menggunakan alat khusus dan steril. Dalam pandangan Islam, metode bekam sangat dianjurkan bahkan sebagian ulama menganggapnya sunah. Bantuan yang dapat diberikan pada pasien bekam dapat berupa penanganan secara medis maupun psikologis. Tindakan psikologis yang sudah sering dilakukan pada penderita penyakit kronis yang mengalami stres pada pasien bekam adalah tindakan perlakuan, diantaranya adalah relaksasi melalui praktik senam tawakal. Setelah dilakukan relaksasi melalui senam tawakal pasien bekam merasa lebih tenang. Stres, kegelisahan, ketakutan dan ketegangannya terhadap bekam telah berkurang.

## **KESIMPULAN**

Senam tawakal adalah gerakan-gerakan seperti gerakan inti dalam shalat yang bertujuan untuk menumbuhkan ketentraman jiwa dan batin, serta menghindarkan dari kelalaian yang dapat memalingkan seorang hamba kepada Rabb-Nya menuju ke ketawakalan diri kepada Allah SWT. Pelaksanaan perlakuan relaksasi pada pasien bekam di Terapi Aswaja kota Kediri dengan pendekatan senam tawakal mula-mula dilakukan dengan cara memberikan pemahaman kepada pasien bekam mengenai senam tawakal yang akan diterapkan. Para terapis memberikan informasi mengenai manfaat, kegunaan dan cara bertawakal yang dianjurkan dalam Islam. Para terapis memberikan arahan sebelum melakukan bekam terkait makna tawakal yaitu berserah diri, mewakili, dan menyerahkan diri kepada Tuhan setelah melaksanakan aktivitas, berbuat, bertindak, dan berperilaku. Banyak literatur, sumber-sumber, dan penelitian yang membuktikan bahwa terapi bekam itu benar-benar aman dan bermanfaat bagi kesehatan manusia, bahkan terapi bekam ini telah disebutkan dalam Al-Qur'an dan Hadits sebagai sebaik-baiknya pengobatan. Muhammad Amin Syaikh seorang ilmuwan dari Damaskus dalam artikel ilmiahnya mengemukakan penemuan luar biasa. Sebenarnya mekanisme kesembuhan yang diperoleh dari terapi bekam itu terletak pada dibersihkannya tubuh dari darah rusak atau sel darah merah yang abnormal, sampah keratin, dan lain-lain yang menghambat

---

<sup>24</sup> Ibid, 1-16.

<sup>25</sup> . Aleyeidi N, Aseri K, Kawthar A. The efficacy of wet cupping on blood pressure among hypertension patients in Jeddah , Saudi Arabia : A Randomized Controlled Trial Pilot Study. *Alternative & Integrative Medicine* [Internet]. 2015 [diakses pada 14 Februari 2020];4(1):1-4. Tersedia pada: <https://www.hilarispublisher.com/open-access/the-efficacyof-wet-cupping-on-blood-pressure-amonghypertension-patients-in-jeddah-saudi-arabia-arandomised-control>

berjalannya fungsi-fungsi dan tugas-tugas tubuh secara sempurna, sedangkan sel darah yang masih sehat tetap di dalam tubuh. Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Penelitian kualitatif bertujuan mempertahankan bentuk dan isi perilaku manusia dan menganalisis kualitas-kualitasnya, alih-alih mengubahnya menjadi entitas-entitas kuantitatif.<sup>26</sup> Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Bin Umar ad-dumaji, 2006, *at-tawakkal alallah*, Jakarta: PT.Darul Falah
- Aleyeidi N, Aseri K, Kawthar A. The efficacy of wet cupping on blood pressure among hypertension patients in Jeddah , Saudi Arabia : A Randomized Controlled Trial Pilot Study. *Alternative & Integrative Medicine* [Internet]. 2015 [diakses pada 14 Februari 2020];4(1):1-4. Tersedia pada: <https://www.hilarispublisher.com/open-access/the-efficacyof-wet-cupping-on-blood-pressure-amonghypertension-patients-in-jeddah-saudi-arabia-arandomised-controlledtrial-pilot-study-2327-5-162.1000183.pdf>
- Aleyeidi N, Aseri K, Kawthar A. The efficacy of wet cupping on blood pressure among hypertension patients in Jeddah , Saudi Arabia : A Randomized Controlled Trial Pilot Study. *Alternative & Integrative Medicine* [Internet]. 2015 [diakses pada 14 Februari 2020];4(1):1-4. Tersedia pada: <https://www.hilarispublisher.com/open-access/the-efficacyof-wet-cupping-on-blood-pressure-amonghypertension-patients-in-jeddah-saudi-arabia-arandomised-control>
- Amaliyah, Hanina, Koto, Yeni, 2018, *Terapi Bekam Terhadap Penurunan Tekanan Darah*, Vol. 8 No. 1, Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia
- ANSORI, Ibnu Hajar. PERGESERAN PEMAHAMAN KONSEP ISTIKHARAH DARI BERTANYA MENUJU BERSERAH DIRI. *Spiritualita*, 2020, 4.1: 43-63.
- ANSORI, Ibnu Hajar, et al. PSIKOLOGI SHALAT (Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnasi). *Spiritualita*, 2019, 3.1.
- Damayanti S, Maharini F, Gunawan B. Profil penggunaan terapi bekam di Kabupaten/ Kota Bandung ditinjau dari aspek demografi, riwayat penyakit, dan profil hematologi. *Acta Pharm Indones* [Internet]. 2012 [diakses pada 14 Februari 2020];37(3):102-9. Tersedia pada: <http://journals.itb.ac.id/index.php/acta/article/view/4051/2170>
- Deddy Mulyana, 2008, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- El Sayed SM, Mahmoud HS, Nabo MM. Medical and scientific bases of wet cupping therapy (al- hijamah): In light of modern medicine and propheticmedicine. *Alternative and Integrative Medicine* [Internet]. 2013 [diakses pada 14 Februari 2020]; 5(2): 1-16. Tersedia pada: <https://www.hilarispublisher.com/open-access/medical-and-scientificbases-of-wet-cupping-therapy-al-hijamahin-light-of-modern-medicine-and-propheticmedicine-2327-5162.1000122.pdf>

<sup>26</sup> Deddy Mulyana. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT Remaja Rosda Karya. 2008), 150.

- Hasan bin ahmad hammam, 2009, *terapi dengan ibadah*, pakistan: darul kitab wa sunnah
- Herlina Widyaningrum, 2017, *Pijat Refleksi Dan 6 Terapi Alternatif Lainnya*, Yogyakarta, Media Pressindo
- Korchin, S.J, 1976, *Modern Clinician Psychology: Principles of Community*, New York: Basic Books
- Labib MZ, *Rahasia Kehidupan Seorang Sufi, Memahami Ajaran Thariqoh Dan Tasawuf*, Surabaya: Bintang Usaha Jaya
- M. Sibro Mulisi, 2003 *Fiqh Semart Terjemah fathul qorib*, jombang: as-shofa
- Nevid, J. S, Rathus, S. A, and Greene, B, 2003, *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1 (terjemahan)*, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nurul F. Pengaruh terapi bekam basah terhadap kadar kolesterol total pada klien diabetes mellitus tipe 2 di desa Kaliwining, Kecamatan Rambipuji, Kabupaten Jember [Skripsi]. Jember: Universitas Negeri Jember [Internet]; 2015 [diakses pada 14 Februari2020]. Tersedia pada:  
<http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/65725/1123101010.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ogden, J., 2000, *Health Psychology A Text Book. Second edition*, Open University Press
- Prof, Dr. Yunahar Ilyas, Lc, MA, 2011, *Kuliah Akhlak*, Yogyakarta: pustaka pelajar offset
- Schafer, W., 2000, *Stress Management For Wellness. Fourth Edition*, Wodsworth
- Varvogli, L., & Darviri, C., 2011, *Stress Management Techniques: evidencebased procedures that reduce stress and promote health*, *Health Science Journal*, 5(2).