

EFEKTIVITAS BEKAM DAN MUROTTAL DALAM PENURUNAN SKALA STRES DAN TEKANAN DARAH

Effectiveness Of Cupping And Murottal In Reducing Stress Scale And Blood Pressure

Ratna Wulan Purnami^{1*}, Endah Tri Wahyuni², Ari Sulistyawati³

1,2,3 D III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan madani

Jl. Wonosari KM 10 Karanggayam Sitimulyo Piyungan Bantul, 55792, Indonesia

Email : ratnawulanpurnami@gmail.com

*Corresponding Author

Tanggal Submission: 13 Mei 2024, Tanggal diterima 28 Juni 2024

Abstrak

Gangguan mental dapat menjangkiti seluruh individu. Satu dari sekian banyak gejala yang umum dirasa adalah stres. Perempuan akan lebih berisiko mengalami stres dibanding pria. Semakin usia bertambah, semakin banyak juga potensi stres yang dihadapi disebabkan faktor internal maupun eksternal. Stres yang tak terkontrol bisa menimbulkan peningkatan pada tekanan darah. *Complementary and alternative medicines* (CAM) menjadi satu pilihan untuk mereduksi stres dan kecemasan. CAM yang digunakan biasanya meliputi doa, penggunaan tanaman obat, pijat, suplemen makanan, bekam, relaksasi, akupunktur, dan meditasi. Terapi bekam terbukti dapat merangsang migrasi sel inflamasi, memicu pelepasan zat alami pereda nyeri serta meningkatkan suasana hati. Selain terapi bekam, bisa juga dikombinasikan dengan pendekatan psikologis berupa terapi religius; seperti doa, membaca atau mendengarkan *murottal* Al-Qur'an. Surah *Ar-Rahman* mampu mengalihkan rasa takut, cemas dan tegang serta mampu menurunkan tekanan darah. Penelitian studi analitik ini menggunakan rancangan eksperimen kuasi *One group pretest-posttest design* yang bertujuan untuk melihat keefektifan terapi bekam dan pembacaan *murottal* terhadap penurunan skala stres dan tekanan darah. Teknik sampling yang ditempuh menggunakan metode *purposive sampling* terhadap 32 wanita usia subur. Pemberian terapi bekam dan pembacaan *murottal* dilakukan selama 40-60 menit; menggunakan teknik bekam basah dan memperdengarkan *murottal* Al-Qur'an *Ar-Rahman*. Hasil uji statistik nonparametrik menunjukkan signifikansi *p value* $0,000 < 0,05$ pada skala stres dan *p value* $0,001 < 0,05$ pada tekanan darah sistole. Terdapat perbedaan signifikan pada skala stres dan tekanan darah sistole antara sebelum terapi dan sesudah diberikan tindakan. Pemberian bekam dan *murottal* Al-Qur'an dapat menjadi salah satu terapi CAM dan upaya preventif untuk menurunkan stres dan tekanan darah sistole.

Kata Kunci : Bekam, Murottal, Stres, Tekanan Darah

Abstract

Mental disorders can affect all individuals. One of the many common symptoms is stress. Women are more at risk of experiencing stress than men. The older you get, the more potential stress you face due to internal and external factors. Uncontrolled stress can cause an increase in blood pressure. Complementary and alternative medicines (CAM) are an option for reducing stress and anxiety. CAM used usually includes prayer, use of medicinal plants, massage, dietary supplements, cupping, relaxation, acupuncture, and meditation. Cupping therapy has been proven to stimulate the migration of inflammatory cells, trigger the release of natural pain-

relieving substances and improve mood. Apart from cupping therapy, it can also be combined with a psychological approach in the form of religious therapy; such as prayer, reading or listening to murottal Al-Qur'an. Surah Ar-Rahman is able to divert feelings of fear, anxiety and tension and can lower blood pressure. This analytical study research used a quasi-experimental One group pretest-posttest design which aimed to see the effectiveness of cupping therapy and murottal reading on reducing stress and blood pressure scales. The sampling technique used was a purposive sampling method for 32 women of childbearing age. Cupping therapy and murottal reading are given for 40-60 minutes; using the wet cupping technique and listening to the murottal of the Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. The results of nonparametric statistical tests showed a significant p value of $0.000 < 0.05$ on the stress scale and a p value of $0.001 < 0.05$ on systolic blood pressure. There were significant differences in the stress scale and systolic blood pressure between before therapy and after treatment. Providing cupping and Al-Qur'an murottal can be one of the CAM therapies and preventive efforts to reduce stress and systolic blood pressure.

Keywords : *Cupping, Murottal, Stress, Blood Pressure*

PENDAHULUAN

Gangguan mental dapat terjadi pada semua individu (Erindana et al., 2021). Salah satu gangguan yang umum dirasakan adalah stres. Secara internasional, dari meta-analisis sejak tahun 2021 didapatkan data rata-rata prevalensi stres di seluruh dunia adalah 36,5% (Nochaiwong et al., 2021). Stres bisa berdampak pada kesehatan dan pembangunan manusia. Sekitar setengah dari orang Amerika melaporkan mengalami stres setiap harinya, dengan generasi milenial dan wanita menunjukkan masalah kesehatan kardiovaskular, emosional, dan kognitif (Kuchenbecker et al., 2021). Wanita rupanya lebih berisiko lebih tinggi mengalami stres dibandingkan pada pria (Marazziti et al., 2024). Wanita selama siklus hidupnya senantiasa dihadapkan pada masalah yang sesuai dengan usia perkembangannya. Semakin bertambah usia, wanita akan semakin banyak menghadapi ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan dalam mengatasi tekanan, sehingga muncullah stres yang diakibatkan oleh faktor internal maupun eksternal. Dari hasil penelitian yang melibatkan 67 mahasiswa menunjukkan bahwa jenis stressor terbanyak berasal dari intrapersonal (29,3%). Stres juga memiliki dampak terbesar pada aspek fisik (32%) dan menyebabkan keluhan kelelahan serta lemas (21,1%) pada mahasiswa (Musabiq & Karimah, 2018). Literatur review dari tahun 2017-2023 menjelaskan bahwa tekanan pada mahasiswa untuk bisa memenuhi ekspektasi akademik yang berbeda, tekanan pembelajaran dalam memahami dan menyelesaikan tugas yang diberikan, serta faktor jenis kelamin menjadi faktor penyebab stres pada mahasiswa. Gejala fisik yang muncul berupa tegang-tegang dan nyeri pada leher dan bahu (Hudi et al., 2024). Semakin bertambah semester, maka mahasiswa akan semakin bertambah stres. Studi potong lintang yang dilakukan pada 206 mahasiswa kedokteran, membuktikan bahwa ada hubungan erat antara stres dengan capaian prestasi akademik (Hadi & Tajudin, 2023).

Stres yang dialami oleh wanita dalam usia reproduktif rupanya juga mencakup mahasiswa, wanita karir maupun ibu rumah tangga, akan senantiasa muncul dalam fase perjalanannya; seiring dengan tugas serta tanggung jawab yang melekat. Sebesar 49%

wanita memiliki tingkat stres yang terus meningkat dibanding pada laki-laki yang hanya berkisar diangka 39% selama lima tahun terakhir. Hal ini dipicu oleh urusan rumah tangga serta tuntutan anak di sekolah, sampai soal hubungan dengan pasangan. Sedangkan bagi ibu-ibu yang berada jauh dari kota lebih banyak disebabkan oleh faktor masalah ekonomi (Alfalathi et al., 2023). Peran dari ibu rumah tangga yang sehat jasmani maupun rohani sangat diperlukan dalam mendidik anak, menjadi sebab bagi keluarga harmonis, hidup dengan tentram dan bahagia (Duri et al., 2024).

Stres memiliki kaitan erat juga dengan hipertensi mengingat stres dapat merangsang sistem saraf simpatis dan meningkatkan kerja jantung serta vasokonstriksi arteriol yang terakumulasi pada peningkatan tekanan darah. Stres yang tidak terkontrol bisa menimbulkan peningkatan tekanan darah, gangguan fungsi sosial serta berbagai penyakit lainnya. Studi potong lintang yang dilakukan pada 30 pasien hipertensi memperlihatkan bahwa penderita hipertensi mengalami stres sedang dengan rata-rata tekanan darah 147,03/83,43 mmHg. Hasil uji juga menunjukkan adanya keeratan hubungan yang cukup kuat antara stress dengan tekanan darah (Indarti & Harwatic, 2024).

Complementary and alternative medicines (CAM) kemudian menjadi salah satu pilihan untuk menghilangkan stres dan kecemasan. CAM yang digunakan bisa meliputi doa, penggunaan tanaman obat, pijatan, konsumsi suplemen makanan, pemberian bekam kering maupun basah, relaksasi, meditasi, juga akupunktur (Dehghan et al., 2022). Studi *systematic review* dan *meta analysis* menemukan bahwa terapi bekam dapat menjadi asuhan komplementer yang aman juga efektif untuk mengurangi lingkar, berat badan, indeks massa tubuh, dan kolesterol pada pasien yang mengidap penyakit metabolik sindrom (Wu et al., 2023).

Hasil *systematic review* yang melibatkan 218 artikel penelitian, menyebutkan bahwa bekam basah yang dipadukan dengan pengobatan terapi obat, bisa dengan cepat menghilangkan rasa sakit termasuk migrain dan secara signifikan meningkatkan kualitas hidup pasien. Namun masih diperlukan penelitian lagi melalui *randomized clinical trial* (RCT) yang dirancang dengan baik, demi menguatkan *evidence based* efektivitas bekam (Seo et al., 2021). Dalam sebuah *systematic review* dilaporkan bahwa pemberian terapi bekam memberi efek bagi kesehatan mental; yang meliputi migrain, sindrom metabolik, kecanduan rokok, stres pasca trauma, penyakit medis kronis, juga depresi. Terapi bekam efektif mengurangi gejala psikologis, namun masih diperlukan lagi penelitian yang lebih mendalam mengenai efektivitas bekam basah bagi terapi penyakit mental (Ucun, 2022).

Selain memberikan terapi bekam sebagai langkah pendekatan fisik untuk mengurangi stres dan tekanan darah, bekam bisa juga dikombinasikan dengan pendekatan psikologis berupa terapi religius; meliputi doa dan pembacaan *murottal* Al-Qur-an. Riset pada 36 pekerja di sebuah PT dengan 18 sebagai kelompok intervensi, menemukan hasil bawah kelompok intervensi yang mendapatkan terapi *murottal* mengalami penurunan signifikan pada skala stres maupun tekanan darah. *Murottal* mampu memberi efek ketenangan pikiran, penawar atau penyembuh luka batin saat dilanda putus asa, penurunan semangat kerja, perasaan tidak tenang, merasa tidak puas, saat dilanda kesulitan ekonomi (Mamlukah et al., 2022). Mendengarkan *murottal* surat Ar-Rahman

selama 15 menit sebanyak 2 kali sehari selama 1 minggu terbukti mengalihkan rasa takut, cemas dan tegang, menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Rachmawati & Baehaki, 2021).

Studi pendahuluan atas kesehatan komplementer di Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta yang sudah melakukan pemberian terapi bekam untuk mengurangi keluhan di badan; dilaksanakan di Rumah Sehat Insani. Berdasarkan pada data tersebut, peneliti tertarik meneliti efektivitas bekam dan pembacaan *murottal* terhadap berkurangnya skala stres dan penurunan tekanan darah pada wanita usia subur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Studi ini di ikuti lengkap oleh 32 responden dari awal hingga akhir. Responden penelitian melibatkan 32 wanita usia subur dengan berbagai karakteristik usia, pekerjaan, pendidikan, dan skala stres berbeda-beda yang terangkum ditabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Kategori	Prosentase
Usia	21-30 tahun	50 %
	31-40 tahun	25 %
	41-49 tahun	25 %
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	50 %
	Swasta	13 %
	Wiraswasta	3 %
	Mahasiswa	34 %
Pendidikan	SD	3 %
	SMP	6 %
	SMA	78 %
Skala Stres	Perguruan Tinggi	13 %
	Sedang	40%
	Ringan	60 %
Tekanan Darah	Hipertensi Tingkat 1	3 %
	Pra Hipertensi	47 %
	Normal	50 %

Sebagian besar responden penelitian dalam rentang usia reproduksi yang sehat; yaitu rentang 21 – 30 tahun (50%). Pekerjaan responden 50% sebagai ibu rumah tangga, 34% mahasiswa dan 16 % bekerja di bidang swasta serta wiraswasta. Pendidikan terakhir responden sebesar 78 % berada pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Skala stres responden saat identifikasi awal sebelum perlakuan adalah 60% mengalami stres ringan sedangkan 40% berikutnya mengalami stres sedang. Tekanan darah responden 97% tidak mengalami hipertensi, akan tetapi 47% sudah dalam kondisi pra hipertensi dengan tekanan darah >119/79 mmHg.

Tabel 2. Uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
1. Pretest stres	.119	32	.200*	.973	32	.587
2. Posttest stres	.199	32	.002	.886	32	.003
3. Pretest sistole	.189	32	.005	.926	32	.031
4. Posttest sistole	.199	32	.002	.879	32	.002
5. Pretest diastole	.221	32	.000	.922	32	.023
6. Posttest diastole	.248	32	.000	.885	32	.003

Nilai derajat kebebasan (df) pada penelitian ini tidak mencapai 50 sehingga dalam uji normalitas menggunakan *shapiro wilk*. Hasil uji normalitas menunjukkan mayoritas nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga data tidak terdistribusi dengan normal.

Tabel 3. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PosttestStres - PretestStres	Negative Ranks	17	9.91	168.50
	Positive Ranks	1	2.50	2.50
	Ties	14		
	Total	32		
Postsistol - PreSistol	Negative Ranks	20	13.43	268.50
	Positive Ranks	4	7.88	31.50
	Ties	8		
	Total	32		
Postdiastol - Prediastol	Negative Ranks	15	10.50	157.50
	Positive Ranks	7	13.64	95.50
	Ties	10		
	Total	32		

Negative ranks dalam uji statistik skala stres tabel 3 didapatkan bahwa 17 responden mengalami penurunan skala stres dengan *sum of ranks* 168,50. Rata-rata penurunan skala stres adalah 9,91. Terdapat 1 responden *positive ranks* yang mengalami kenaikan skala stres dengan *sum of ranks* 2,50. Sedangkan 14 responden terlihat tidak ada kenaikan atau penurunan skala stres.

Terdapat *Negative ranks* dalam uji statistik tekanan darah sistole sejumlah 20 responden. 20 responden mengalami penurunan tekanan darah sistole dengan *sum of ranks* 268,50. Rata-rata penurunan tekanan darah sistole adalah 13,43. Sedangkan *positive ranks* responden ada 4 dengan *sum of ranks* 31,5 dan rata-rata kenaikan tekanan darah sistole 7,88.

Negative ranks dalam tekanan darah diastole ada 15 responden dengan total penurunan diastole 157,50 dan rata-rata penurunan diastole adalah 10,50. Terdapat 7 responden *positive ranks* yang mengalami kenaikan diastole dengan *sum of ranks* 95,50. Terdapat 10 responden yang tidak mengalami kenaikan maupun penurunan skala tekanan darah diastole.

Tabel 4. *Test Statistic Wilcoxon*

	Skala Stres	Tekanan Sistol	Tekanan Diastole
Z	-3.625	-3.410	-1.027
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.001	.304

Hasil *output* tes spss diketahui H_a diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari $< 0,05$. Dari tabel 4 dapat terlihat pada skala stres nilai Z -3,625 dengan *p value* (*Asymp. sig. 2-tailed*) $0,000 < 0,05$ sehingga terdapat penurunan skala stres yang signifikan. Nilai *p value* (*Asymp. sig. 2-tailed*) pada tekanan darah sistole $0,001 < 0,05$ sehingga penurunan tekanan sistole terbukti signifikan. Sedangkan pada penurunan tekanan darah diastole nilai *p value* (*Asymp. sig. 2-tailed*) lebih besar yaitu $0,304 > 0,05$ sehingga tidak terjadi penurunan tekanan darah diastole secara signifikan.

B. Pembahasan

Mayoritas responden yang mengalami stres sedang dan ringan dalam penelitian ini (50%) adalah remaja akhir dan dewasa awal yang termasuk dalam wanita usia reproduksi sehat. Sebesar 50% responden bekerja sebagai ibu rumah tangga dan 34% sebagai mahasiswa. Wanita lebih rentan mengalami gangguan mental terkait stres dikarenakan *hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA)* yang merupakan sistem neuroendokrin yang merespon lebih cepat dan menghasilkan hormon stres dalam jumlah yang lebih besar dibandingkan pada pria (Leistner & Menke, 2020). Remaja yang sedang dalam masa peralihan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Salah satu penyebabnya, remaja menghadapi tantangan berkembang dan belum memiliki manajemen coping yang memadai sebagai perlindungan (Stelzig & Sevecke, 2019). *American Psychological Association* menyebutkan bahwa hampir dari 44% pasangan di Amerika melaporkan bahwa pasangan atau anak-anak merupakan sumber stres yang cukup berpengaruh, bahkan dapat menyebabkan hubungan menjadi semakin tegang serta berkurangnya dukungan emosional dalam rumah tangga. Studi yang dilakukan di Denmark terhadap 92 pasangan perempuan dan laki-laki memperlihatkan tingkat stres perempuan sebagai ibu rumah tangga lebih tinggi dibanding laki-laki (Leth-Nissen et al., 2023).

Sebanyak 60% responden sudah berada dalam kondisi stres ringan sedangkan 40 % yang lain berada pada kondisi stres sedang. Selain mengalami stres, ada juga 3% responden yang mengalami hipertensi dan 47 % sudah masuk pada kategori pra hipertensi dan 50 % dalam kondisi normal. Studi observasional yang dilakukan menyebutkan bahwa stres psikologis, kemudian gangguan tidur dan adanya paparan kebisingan menjadi faktor risiko potensial bagi penyakit hipertensi (Mills et al., 2020). Salah satu jenis terapi komplementer yang dapat diberikan dalam aspek fisik adalah dengan memberikan terapi bekam basah. Sedangkan dalam aspek psikologis melalui relaksasi dari pembacaan doa *murottal* Al-Qur'an. Terapi bekam merupakan pengobatan tradisional yang telah diterima secara global dan populer; terutama di Asia, Timur Tengah serta Eropa Tengah (Aboushanab & Al Sanad, 2018;

Nochaiwong et al., 2021). Persepsi mahasiswa di Arab mengatakan bahwa mahasiswa menunjukkan kesadaran, efektivitas serta sikap positif terhadap CAM dan mempertimbangkan penyembuhan melalui penyembuhan spiritual/doa, terapi pijat, yoga, konsumsi suplemen nutrisi, serta bekam sebagai terapi yang paling efektif dan paling tidak berbahaya (Khan et al., 2020).

Dari tabel 4 dapat terlihat nilai *p value* pada skala stres $0,000 < 0,05$. Pemberian terapi bekam yang diiringi dengan pembacaan *murottal* Al-Qur'an Surat Ar-Rahman mampu secara signifikan menurunkan skala stres. Dari pemberian bekam basah dan pembacaan *murottal* surat Ar-Rahman; terdapat 17 responden yang mengalami penurunan skala stres dengan *sum of ranks* 168,50 rerata penurunan skala stres adalah 9,91. Pembacaan *Murottal* Al-Qur'an dapat menjadi alternatif baru bagi mahasiswa yang sering mengalami kecemasan akademik. Studi yang melibatkan 21 mahasiswa di Universitas Makassar mendapatkan hasil berupa penurunan kecemasan akademik secara signifikan pada mahasiswa yang mendapatkan terapi Surat Ar-Rahman selama 12 menit (Iidham & Ridha, 2017).

Terapi bekam adalah teknik terapi yang memanfaatkan kekuatan vakum yang dibuat di bawah wadah kop yang diaplikasikan terhadap permukaan kulit untuk menstimulasi aktivitas metabolisme, meningkatkan fungsi kekebalan tubuh serta menstabilkan biokimia darah. Luka tusukan atau sayatan pada bekam basah, merangsang migrasi sel inflamasi dan memicu pelepasan opioid endogen, yaitu zat alami yang berfungsi sebagai pereda nyeri dan meningkatkan suasana hati. Pemberian terapi bekam bisa menjadi terapi mahal dan juga aman untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan serta meningkatkan kesejahteraan pasien (Furhad et al., 2024). Studi *randomized clinical trial* (RCT) yang melibatkan 91 responden yang mengalami *chronic fatigue syndrome* setelah mendapatkan 10 sesi terapi bekam selama 10 menit pada setiap sesi dengan frekuensi dua kali seminggu, dapat menghilangkan gejala kelelahan, meningkatkan emosi dan tidur lebih efektif secara signifikan (Meng et al., 2020).

Nilai *p value* pada tekanan darah sistole $0,001 < 0,05$ sehingga penurunan tekanan sistole terbukti signifikan. Sedangkan pada penurunan tekanan darah diastole nilai *p value* $0,304 > 0,05$; sehingga tidak terjadi penurunan tekanan darah diastole secara signifikan. Penelitian ini rupanya sejalan dengan hasil studi yang dilakukan terhadap responden hipertensi primer. Terapi bekam basah efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Pada studi yang melibatkan 30 responden hipertensi primer dengan intervensi bekam basah satu bulan sekali juga *aerobic exercises* selama 30 menit dengan frekuensi 3 sesi/minggu selama 3 bulan. Sedangkan kelompok kontrol terhadap 30 responden hipertensi primer hanya diberikan intervensi *aerobic exercises* 30 menit dengan frekuensi 3 sesi/minggu selama 3 bulan. Pada kelompok intervensi terjadi penurunan sistolik dari rerata 144,6 menjadi 129,5 dan rerata diastolik dari 95,6 menjadi 78,6, sedangkan grup kontrol terjadi penurunan sistolik dari 145,3 menjadi 142,2 dan diastolik dari 95,1 menjadi 90,11. Terapi bekam basah yang dikombinasikan dengan *aerobic exercises* terbukti

signifikan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi primer (Hassan et al., 2023). Hasil studi terhadap 21 responden dewasa yang mendapatkan terapi bekam dengan menjalankan puasa 3 jam sebelum tindakan, terbukti mampu menurunkan rerata tekanan sistolik dari 132,33 menjadi 124,81 dan diastolik dari 86,29 menjadi 81,19. Bekam basah terbukti menstimulasi keluarnya serotonin, histamin, bradikin, serta zat lainnya. Akibatnya terjadi dilatasi kapiler dan arteriol serta terjadi vasodilatasi yang menurunkan tekanan darah (Sutriyono et al., 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Pemberian terapi bekam dan pembacaan *murottal* Al-Qur'an surat *Ar-Rahman* mampu menurunkan skala stres dan tekanan darah sistole secara signifikan. Adapun tekanan darah diastole tidak mampu diturunkan secara signifikan melalui terapi bekam dan *murottal* Al-Qur'an surat *Ar-Rahman*. Terapi bekam dan pembacaan *murottal* Al-Qur'an surat *Ar-Rahman* dapat dijadikan sebagai salah satu terapi *Complementary and alternative medicines* (CAM) sekaligus menjadi upaya preventif untuk menurunkan stres dan tekanan darah sistole.

Diharapkan ada peneliti selanjutnya yang menguatkan hasil penelitian ini dan lebih mengeksplorasi manfaat terapi bekam dan pembacaan *murottal* Al-Qur'an untuk menurunkan stres serta tekanan darah dengan menempuh melibatkan sampel lebih banyak dan memperhatikan berbagai faktor bias.

DAFTAR PUSTAKA

- Aboushanab, T., & AlSanad, S. (2018). A brief illustration of the official national standards for the safe use of cupping therapy (Hijama) in Saudi Arabia. *Journal of Integrative Medicine*, 16(5), 297–298. <https://doi.org/10.1016/j.joim.2018.07.006>
- Alfalathi, S., Safitri, A., & Sopiah, S. (2023). Mengelola Stres Menggunakan Teknik Mindfulness: Survei Pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Pabuaran, Bogor. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7 (1), 77–83.
- Dehghan, M., Hoseini, F., & Zakeri, M. (2022). Psychosomatic Symptoms in Terminally Ill Cancer Patients and Its Relation With Using Complementary and Alternative Medicines: A Cross-Sectional Study in Southeast Iran. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.871917>
- Duri, A., Irhamudin, I., & As'ari, H. (2024). Peran Ibu Rumah Tangga dalam Membentuk Keluarga Sakinah Mawaddah Warrohman di Desa Gedung Jaya Negara Batin Way Kanan. *Attractive: Innovative Education Journal*, 6 (1).
- Erindana, F., Nashori, H., & Tasaufi, M. (2021). PENYESUAIAN DIRI DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN PERTAMA. *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>

- Furhad, S., Sina, R., & Bokhari, A. (2024). *Cupping Therapy*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.
- Hadi, M., & Tajudin, N. (2023). PENGARUH STRESS TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6694–6701. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.22712>
- Hassan, A., Kamel, S., Torad, A., Hazzaa, A., & Salama, A. (2023). Effect of Wet Cupping Therapy on reducing blood pressure in primary hypertensive patients: A preliminary study. *SVU-International Journal of Medical Sciences*, 6(1), 476–483. <https://doi.org/10.21608/svuijm.2022.175851.1453>
- Hudi, I., Purwanto, H., Rahayu, I., Suryany, M., Susanti, R., & Puspita Rini, S. (2024). Analisis Literatur Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres Mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 1(2), 129–136. <https://journal.pipuswina.com/index.php/jippsi/about>
- Iidham, A., & Ridha, A. (2017). APAKAH MENDENGARKAN MURROTAL AL-QURAN DAPAT MENURUNKAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA? *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(2), 141–154. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss2.art1>
- Indarti, E., & Harwatik. (2024). HUBUNGAN STRESS DENGAN TEKANAN DARAH DAN KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI. *JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN*, 10(1), 70–76. <https://doi.org/10.32660/jpk.v10i1.726>
- Khan, A., Ahmed, M., Aldarmahi, A., Zaidi, S., Subahi, A., Al Shaikh, A., Alghamdy, Z., & Alhakami, L. (2020). Awareness, Self-Use, Perceptions, Beliefs, and Attitudes toward Complementary and Alternative Medicines (CAM) among Health Professional Students in King Saud bin Abdulaziz University for Health Sciences Jeddah, Saudi Arabia. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020, 1–11. <https://doi.org/10.1155/2020/7872819>
- Kuchenbecker, S., Pressman, S., Celniker, J., Grewen, K., Sumida, K., Jonathan, N., Everett, B., & Slavich, G. (2021). Oxytocin, cortisol, and cognitive control during acute and naturalistic stress. *Stress*, 24(4), 370–383. <https://doi.org/10.1080/10253890.2021.1876658>
- Leistner, C., & Menke, A. (2020). *Hypothalamic–pituitary–adrenal axis and stress* (Vol. 175, pp. 55–64). <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-64123-6.00004-7>
- Leth-Nissen, A., Fentz, H., Trillingsgaard, T., & Stadler, G. (2023). Randomized controlled trial of the Marriage Checkup: Stress outcomes. *Journal of Marital and Family Therapy*, 49(1), 242–259. <https://doi.org/10.1111/jmft.12620>
- Mamlukah, Aprilianny, V., & Kumalasari, I. (2022). PENGARUH TERAPI MUROTAL AL-QUR'AN TERHADAP KECEMASAN, STRES DAN TEKANAN DARAH PADA PEKERJA (STUDI KASUS : PT. ARTERIA DAYA MULIA (ARIDA))

CIREBON. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(01), 84–93. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i1.457>

- Marazziti, D., Crowther, L., & Arone, A. (2024). An overview of the differences in the pharmacological management of post-traumatic stress disorder between women and men. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 24(6), 575–584. <https://doi.org/10.1080/14737175.2024.2355259>
- Meng, X., Guo, H., Zhang, Q., Li, X., Chen, Y., Li, M., Zhuo, X., Wang, M., Shan, K., Gong, Y., Li, N., Chen, B., Chen, Z., & Guo, Y. (2020). The effectiveness of cupping therapy on chronic fatigue syndrome: A single-blind randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 40, 101210. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101210>
- Mills, K., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nochaiwong, S., Ruengorn, C., Thavorn, K., Hutton, B., Awiphan, R., Phosuya, C., Ruanta, Y., Wongpakaran, N., & Wongpakaran, T. (2021). Global prevalence of mental health issues among the general population during the coronavirus disease-2019 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 11(1), 10173. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-89700-8>
- Rachmawati, A., & Baehaki, I. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien. *Healthcare Nursing Journal*, 3 (2), 132–135.
- Seo, J., Chu, H., Kim, C., Sung, K., & Lee, S. (2021). Cupping Therapy for Migraine: A PRISMA-Compliant Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2021/7582581>
- Stelzig, O., & Sevecke, K. (2019). Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter. *Praxis Der Kinderpsychologie Und Kinderpsychiatrie*, 68(7), 592–605. <https://doi.org/10.13109/prkk.2019.68.7.592>
- Sutriyono, S., Robbina, M., & Ndi, M. (2019). The Effects of Wet Cupping Therapy in Blood Pressure, Glucose, Uric Acid and Total Cholesterol Levels. *Biology, Medicine, & Natural Product Chemistry*, 8(2), 33–36. <https://doi.org/10.14421/biomedich.2019.82.33-36>
- Ucun, Y. (2022). Wet Cupping (al-hijama) for Mental Health: A Systematic Review. *Journal of Acupuncture Research*, 39(2), 89–95. <https://doi.org/10.13045/jar.2022.00031>

Wu, L., Chen, Y., Hung, C., Yen, C., Chang Chien, C., Ciou, J., Torng, H., Chang, Y., Hua, S., Lu, P., Liu, Y., Lai, C., Kung, Y., Huang, H., Chen, Z., & Ho, T. (2023). The efficacy and safety of cupping as complementary and alternative therapy for metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*, 102(13), e33341. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000033341>