

PEMBERDAYAAN KADER IPPNU DALAM UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR MELALUI PELATIHAN TERAPI BEKAM BERBASIS EVIDENCE BASED

Yayuk Eliyana¹, Layla Imroatu Zulaikha², Maimon Sumo³
Universitas Islam Madura^{1,2,3}
yayukeliyana@uim.ac.id

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi dan diabetes menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia yang memerlukan pendekatan preventif di tingkat komunitas. IPPNU sebagai organisasi perempuan NU memiliki potensi besar sebagai agen perubahan kesehatan, namun pengetahuan kader tentang PTM dan terapi komplementer seperti bekam masih terbatas dengan 56,5% berkategori cukup dan 30,4% kurang. Pengabdian ini bertujuan meningkatkan kapasitas 23 kader PAC IPPNU Pademawu Pamekasan melalui pelatihan bekam berbasis evidence based. Metode partisipatif dilaksanakan dalam tiga tahap: persiapan (koordinasi dan pre-test), pelaksanaan (pelatihan 2 hari teori dan praktik bekam steril), serta monitoring dan evaluasi (pendampingan dan FGD). Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan dimana kader dengan pemahaman baik tentang PTM meningkat dari 13% menjadi 82,6%, dan pemahaman tentang bekam mencapai 100% pada semua aspek, termasuk titik bekam dan prosedur steril yang sebelumnya tidak dikuasai. Simpulannya, pelatihan bekam berbasis evidence based berhasil memberdayakan kader IPPNU sebagai agen pencegahan PTM yang terampil memberikan layanan bekam aman dan edukasi kesehatan di komunitasnya.

Kata Kunci: Pemberdayaan_masyarakat, Kader_IPPNU, Penyakit_Tidak_Menular, Bekam, Evidence_based

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan stroke telah menjadi penyebab kematian utama di Indonesia. Data Riskesdas menunjukkan peningkatan prevalensi PTM yang signifikan, dipicu oleh faktor gaya hidup tidak sehat seperti pola makan tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, dan stres (Riskesdas, 2018). Upaya penanggulangan PTM tidak hanya bergantung pada layanan kuratif di fasilitas kesehatan, tetapi juga lebih membutuhkan pendekatan promotif dan preventif yang menjangkau hingga tingkat komunitas terdalam. Dalam konteks ini, peran kader kesehatan masyarakat menjadi sangat vital (Sumampouw et al., 2023).

Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama (IPPNU) sebagai organisasi sayap perempuan NU memiliki jaringan yang luas dan akar rumput yang kuat hingga ke tingkat ranting. Anggotanya yang sebagian besar adalah remaja putri yang memiliki potensi besar untuk dijadikan agen perubahan dalam bidang kesehatan, mengingat mereka adalah ujung tombak dalam menentukan pola hidup sehat keluarga. Namun, potensi ini seringkali belum tergarap secara optimal, terutama dalam hal pemberian keterampilan kesehatan yang

spesifik dan berbasis kearifan lokal seperti terapi komplementer bekam.

Salah satu bentuk pengobatan tradisional yang populer dan telah diakui secara turun - temurun dalam masyarakat, khususnya warga NU, adalah bekam (hijamah). Terapi bekam telah diteliti dalam beberapa studi modern memiliki manfaat antara lain untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi nyeri, dan meningkatkan sirkulasi darah (Eliyana & Qomariyah, 2021). Namun, praktik bekam di masyarakat seringkali masih dilakukan dengan peralatan yang tidak steril dan pemahaman titik bekam yang terbatas, sehingga berisiko menimbulkan efek samping seperti infeksi. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk memadukan kearifan lokal ini dengan prinsip-prinsip ilmu kesehatan modern (*evidence based medicine*) (Mukhlis et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberdayakan kader IPPNU melalui pelatihan terapi bekam yang aman, higienis, dan berbasis bukti ilmiah. Rumusan masalah yang diangkat pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah bagaimana meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader IPPNU dalam menerapkan bekam

sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk pencegahan PTM.

Tujuan dari program ini adalah untuk membekali kader dengan kompetensi tersebut, sehingga mereka dapat menjadi mitra pemerintah dalam upaya promotif-preventif PTM di komunitasnya. Manfaat yang diharapkan adalah terbentuknya kader-kader IPPNU yang melek kesehatan, terampil, dan dapat memberikan layanan kesehatan tradisional yang aman bagi keluarga dan lingkungannya.

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 27 – 28 Juli 2025. Pelatihan teori dan praktik intensif dilakukan selama 2 hari bertempat di Balai Desa Sumedangan Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan, sedangkan kegiatan monitoring dan evaluasi berlangsung selama satu bulan setelah pelatihan, dengan lokasi pendampingan di salah satu ranting IPPNU yang menjadi sasaran program.

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Metode yang digunakan adalah *Participatory Action Research*, di mana kader IPPNU tidak hanya sebagai peserta pasif tetapi terlibat aktif dalam setiap tahapan program. Rancangan pengabdian terdiri dari tiga tahap utama:

a. Tahapan Awal

Kegiatan diawali dengan koordinasi intensif dengan PAC IPPNU Kecamatan Pademawu dan perwakilan Pengurus Ranting untuk menyamakan persepsi dan mengidentifikasi kebutuhan spesifik yang diperlukan oleh mitra.



Gambar 1. Koordinasi awal dengan kader IPPNU

Dilakukan juga survei awal dengan kuesioner pre-test untuk mengukur

pengetahuan awal kader tentang PTM dan bekam. Persiapan logistik meliputi penyusunan modul pelatihan, penyiapan alat bekam disposable (cup plastik sekali pakai, lancet, dan alat penghisap manual), serta perlengkapan keselamatan dan kebersihan (APD, handsanitizer, disinfektan).

b. Tahapan Pelaksanaan

Tahap ini berupa pelatihan selama 2 hari.

Hari 1: Konsep Teori Penyakit Tidak Menular dan Bekam

Materi meliputi: (1) Pengenalan konsep teori tentang Penyakit Tidak Menular (definisi, faktor risiko, dan pencegahannya); (2) Bekam dalam Perspektif Islam dan Kesehatan Modern (sejarah, landasan syar'i, dan bukti ilmiah manfaatnya); (3) Prinsip Dasar Bekam berdasarkan Evidence-Based (indikasi, kontraindikasi mutlak dan relatif, serta potensi efek samping); (4) prinsip sterilitas, pencegahan infeksi, dan penanganan limbah medis tajam dalam Praktik Bekam.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang PTM dan bekam

Hari 2: Praktik dan Simulasi.

Materi meliputi: (1) Identifikasi Titik Bekam (pengenalan anatomi titik bekam sunah secara umum untuk keluhan penyakit tidak menular seperti keluhan pra hipertensi dan kelelahan); (2) Praktik Langsung Bekam pada sesama peserta (dengan persetujuan); (3) Simulasi Konseling, yaitu cara memberikan edukasi kesehatan singkat kepada pasien sebelum dan sesudah terapi bekam.



Gambar 2. Simulasi identifikasi titik bekam dan praktik bekam



Gambar 3. Penyerahan alat bekam untuk kader IPPNU

c. Tahapan Monitoring dan Evaluasi

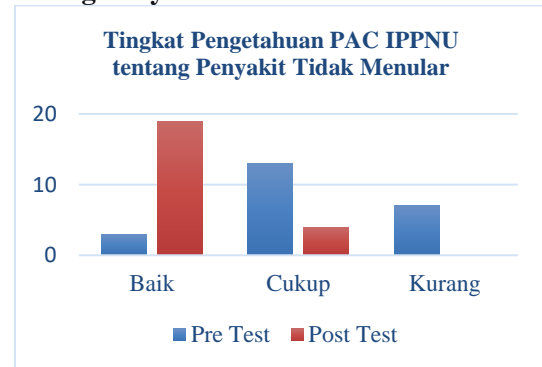
Monitoring dilakukan dengan pendampingan langsung oleh tim pengabdian ke beberapa ranting IPPNU untuk melihat penerapan ilmu yang telah diberikan. Evaluasi melalui observasi partisipan selama praktik, wawancara mendalam dengan beberapa kader, dan diskusi kelompok terpusat (FGD) untuk mengevaluasi perubahan perilaku dan kendala yang dihadapi.

2.3. Pengambilan Sampel

Sampel dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah 23 orang kader PAC IPPNU yang aktif di Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan. Pemilihan sampel dilakukan secara total sampling yaitu seluruh kader PAC IPPNU dengan kriteria: (1) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, (2) memiliki minat yang besar di bidang kesehatan, dan (3) bersedia mempraktikkan dan menyebarkan ilmu yang diperoleh.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan Kader PAC IPPNU tentang Penyakit Tidak Menular



Gambar 1. Tingkat pengetahuan kader PAC IPPNU mengenai Penyakit Tidak Menular (PTM)

Sebelum intervensi, mayoritas kader memiliki pengetahuan Cukup 13 kader (56,5%), diikuti tingkat Kurang 7 kader atau (30,4%), dan hanya 3 kader (13%) yang memiliki pengetahuan Baik. Ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, tingkat pengetahuan awal kader masih perlu ditingkatkan, dengan hampir 87% belum mencapai tingkat pemahaman yang optimal. Data mengungkapkan situasi kritis sekaligus membuka peluang signifikan bagi PAC IPPNU untuk mengambil peran strategis. PAC IPPNU (Pimpinan Anak Cabang Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama) adalah organisasi berbasis kader yang anggotanya adalah remaja putri terdidik. Mereka seharusnya berada di garis depan dalam mempromosikan nilai-nilai Aswaja (Ahlu Sunnah wal Jama'ah) dan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Sebagai bagian dari jam'iyah NU (organisasi) yang sangat peduli dengan masalah sosial dan masyarakat, IPPNU memiliki basis massa yang kuat dan jaringan yang luas hingga ke tingkat akar rumput.

Namun, data ini mengungkapkan realitas mendasar: meskipun merupakan kader organisasi, literasi kesehatan mereka khususnya mengenai Penyakit Tidak Menular (PTM) masih belum optimal. Kondisi ini dapat diatribusikan kepada beberapa faktor penyebab yang saling terkait: (1) Latar Belakang Pendidikan yang Beragam: Mayoritas kader IPPNU berasal dari disiplin ilmu yang beragam (seperti pendidikan, sastra, teknik, ekonomi, dan hukum Islam), bukan dari latar belakang kesehatan. Akibatnya, pemahaman dasar mereka tentang konsep kesehatan, terminologi medis, fisiologi tubuh, dan patofisiologi

penyakit—khususnya PTM, yang memiliki perkembangan yang kompleks dan bertahap—sangat terbatas. Mereka mungkin familiar dengan istilah seperti "hipertensi" atau "diabetes," tetapi tidak dengan faktor risiko, metode pencegahan, dan pentingnya kritis deteksi dini.

(2) Fokus Program Organisasi yang Tidak Merata: Fokus program IPPNU secara alami lebih condong ke penguatan religius (seperti kajian kitab dan pemahaman nilai-nilai Islam Aswaja), advokasi pemuda (peningkatan kapasitas bagi pemuda dan pelajar), dan pemberdayaan ekonomi dan sosial perempuan. Sementara itu, edukasi kesehatan preventif, khususnya kesadaran akan PTM, belum menjadi bagian arus utama agenda organisasi. Akibatnya, kader memiliki paparan dan peluang yang minimal untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan di bidang ini.

(3) Miskonsepsi yang Terus Berlanjut: Miskonsepsi kuat yang terus bertahan bahwa PTM adalah penyakit orang lanjut usia atau lansia. Ini menciptakan kesenjangan psikologis di mana kader, yang notably adalah pelajar dan anak muda, memandang isu ini tidak relevan dan tidak mendesak bagi mereka. Pada kenyataannya, situasinya sangat mengkhawatirkan: gaya hidup sedentari (kurang gerak karena duduk lama dalam perkuliahan dan menggunakan gadget), polusi, konsumsi junk food dan gula berlebihan, serta tingkat stres akademik dan sosial yang tinggi telah menciptakan lingkungan yang sempurna untuk perkembangan faktor risiko PTM di kalangan generasi muda. Mereka tidak menyadari bahwa mereka sedang "mengakumulasi" faktor risiko yang akan menyebabkan manifestasi penyakit seperti diabetes Tipe 2 dan hipertensi pada usia yang semakin muda (*early onset NCDs*). Oleh karena itu, intervensi dan edukasi kesehatan yang menargetkan anak muda sebenarnya adalah strategi preventif yang paling crucial untuk mencegah ledakan kasus PTM di masa depan.

Setelah intervensi, terjadi perubahan dramatis. Sebanyak 19 kader (82,6%) kini memiliki pengetahuan Baik. Kategori Cukup turun drastis menjadi hanya 4 kader (17,4%), dan tidak ada lagi kader dalam kategori Kurang (0%). Peningkatan pada kategori Baik luar biasa, yaitu 69,6 poin persentase. Perubahan ini membuktikan bahwa program intervensi yang diberikan sangat efektif dan berhasil meningkatkan pemahaman kader PAC IPPNU

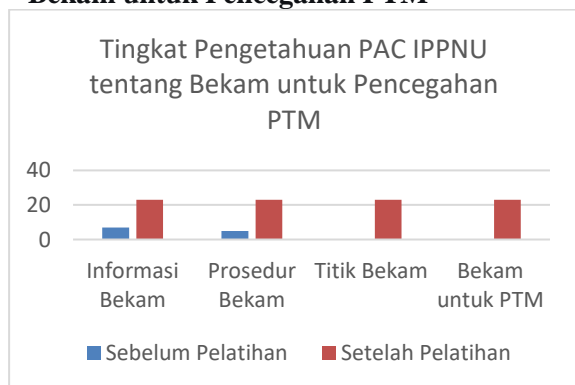
mengenai penyakit tidak menular. Akibatnya, mereka kini jauh lebih siap untuk berkontribusi dalam upaya pencegahan dan pengendalian masalah kesehatan ini di masyarakat.

Aktivisme pemberdayaan masyarakat sangat bergantung pada kader yang terampil dan berpengetahuan untuk menjaga keberlanjutan programnya. Seorang kader tidak hanya harus mampu menerapkan pengetahuannya untuk keuntungannya sendiri tetapi juga mampu membimbing orang lain. Tujuan akhirnya adalah memberikan masyarakat akses terhadap peningkatan kualitas hidup dengan mengatasi keterbatasan pengetahuan dan keterampilan.

Dalam konteks perawatan kesehatan, meskipun masalah kesehatan formal harus ditangani oleh profesional seperti dokter dan perawat, jumlah mereka di negara berkembang seperti Indonesia seringkali tidak cukup untuk menjangkau seluruh populasi. Di sinilah peran kader kesehatan menjadi sangat penting. Kehadiran mereka membantu menjembatani kesenjangan dalam layanan kesehatan dengan memberikan edukasi, promosi kesehatan, dan konseling. Selanjutnya, kader dapat dilatih untuk mengidentifikasi masalah kesehatan menggunakan teknik sederhana, yang berfungsi sebagai langkah preventif yang sangat berharga untuk menghindari penyakit.

Namun, kader sering menghadapi kendala dalam kemampuan mereka untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah kesehatan. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan melalui konseling sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka. Akses terhadap informasi kesehatan adalah kunci, karena pendidikan yang lebih baik akan meningkatkan kapasitas masyarakat untuk memahami dan mengatasi masalah kesehatan mereka. Akibatnya, diharapkan partisipasi masyarakat dalam pembangunan kesehatan, baik secara individu maupun kolektif, akan meningkat (Relawati et al., 2021).

Tingkat Pengetahuan PAC IPPNU tentang Bekam untuk Pencegahan PTM



Gambar 2. Tingkat Pengetahuan PAC IPPNU tentang Bekam untuk Pencegahan PTM

Berdasarkan data yang disajikan, terlihat peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan pada kader PAC IPPNU mengenai terapi bekam untuk pencegahan PTM setelah mengikuti pelatihan. Pada aspek Informasi tentang Bekam, terjadi peningkatan dari 7 orang (30.4%) menjadi 23 orang (100%), yang mencerminkan kenaikan sebesar 69.6%. Untuk aspek Prosedur Bekam, peningkatan terjadi dari 5 orang (21.7%) menjadi 23 orang (100%), menunjukkan pertumbuhan 78.3%.

Peningkatan paling dramatis terlihat pada dua aspek yang sebelumnya sama sekali tidak dikuasai. Untuk pemahaman Titik Bekam, terjadi peningkatan dari 0 orang (0%) menjadi 23 orang (100%) dengan pertumbuhan absolut 100%. Demikian pula pada pemahaman Bekam untuk PTM, peningkatan juga dari 0 orang (0%) menjadi 23 orang (100%) dengan pertumbuhan 100%.

Secara keseluruhan, pelatihan berhasil meningkatkan pemahaman kader dari tingkat yang sangat rendah menjadi penguasaan penuh (100%) pada semua aspek. Pencapaian ini terutama sangat berarti pada dua aspek kritis - Titik Bekam dan Terapi Bekam untuk PTM - yang sebelumnya sama sekali tidak dipahami oleh para kader, menunjukkan efektivitas yang luar biasa dari metode pelatihan yang diberikan.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Program pemberdayaan kader IPPNU melalui pelatihan terapi bekam evidence-based telah berhasil meningkatkan kapasitas kader baik dari segi pengetahuan tentang PTM dan bekam, maupun keterampilan praktiknya secara signifikan. Kader IPPNU kini memiliki kompetensi untuk menjadi agen pencegahan PTM di komunitasnya dengan menyediakan

layanan bekam yang aman dan higienis, serta memberikan edukasi kesehatan yang terintegrasi dengan nilai-nilai keagamaan.

Berdasarkan hasil pengabdian, dirumuskan beberapa rekomendasi strategis untuk keberlanjutan program yaitu:

Bagi IPPNU, disarankan untuk membentuk "Posko Bekam Sehat IPPNU" di setiap ranting dengan jadwal tetap yang disupervisi secara berkala oleh tenaga kesehatan, guna memastikan keberlanjutan layanan yang aman dan terstandarisasi.

Bagi Pemerintah Daerah/Dinas Kesehatan, model pemberdayaan ini dapat diadopsi dan diintegrasikan ke dalam program Desa Siaga atau Posbindu PTM yang sudah ada, dengan memperluas jangkauan melalui kolaborasi dengan organisasi kemasyarakatan lainnya.

Bagi Peneliti Selanjutnya, diperlukan studi lanjutan untuk mengukur dampak klinis jangka panjang, seperti perubahan signifikan pada tekanan darah atau parameter kesehatan lainnya pada komunitas, guna memperkuat bukti efektivitas terapi bekam yang dilakukan oleh kader terlatih.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains dan Teknologi yang telah mendanai secara penuh kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahun anggaran 2025.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada LPPM Universitas Islam Madura yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Eliyana, Y., & Qomariyah, K. (2021). Efektifitas Kombinasi Terapi Bekam Kering dan Varian Infused Water (Kunyit dan Jahe) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Wanita Usia Reproduksi yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 13(1).

- Mukhlis, H., Sefa, N., Hermawan, A., Purwono, J., & Wahyudi, D. A. (2020). *Cupping Therapy for Hypertensive Patients : A quasi-Experimental Research*. 7(14), 1437–1443.
<https://doi.org/10.31838/jcr.07.14.326>
- Relawati, A., Satria, F. E., & Chayati, N. (2021). Empowerment of Health Cadres in Recognizing and Managing People with Hypertension. *Asian Journal of Management Sciences & Education*, 10(2), 26–33.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sumampouw, O. J., Pinontoan, O. R., & Nelwan, J. E. (2023). Edukasi dan Promosi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9).

