



Assistance for post-natal cupping massage according to the Sunnah of the Prophet

Machfudloh , Muliatul Jannah, Yuli Astuti

Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Semarang, Indonesia

 machfudloh@unissula.ac.id

 <https://doi.org/10.31603/ce.5996>

Abstract

Postnatal refers to the time frame starting 6 to 8 weeks following the birth. The uterus, lochia, vagina, and vulva are among the physical changes that postpartum women experience. The uterus will gradually return to its pre-pregnancy state during the puerperium. However, there are a number of issues like bleeding, pain, and stress during this time of transformation. The purpose of this service is to improve postpartum mothers' understanding of postpartum difficulties and their abilities to avoid problems through postnatal cupping massage. A question-and-answer lecture, a demonstration, and practice are the techniques used. The outcome of this training is a better understanding of issues affecting postpartum mothers as well as improved cupping massage techniques. For postpartum mothers, this activity is a great way to gain more understanding and information about the postpartum period and to identify other postpartum mothers who are knowledgeable and sensitive to all physical and psychological complaints. This will help them get through the postpartum period without any discomfort.

Keywords: *Cupping massage; Post-natal; Sunnah of the Prophet*

Pendampingan cupping massage post natal sesuai Sunnah Rasulullah

Abstrak

Post natal adalah periode waktu selama 6-8 minggu setelah melahirkan. Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada ibu nifas adalah perubahan pada rahim, lokia, vagina dan vulva. Selama masa nifas, rahim secara bertahap akan pulih ke keadaan sebelum hamil. Namun dalam masa perubahan tersebut terdapat beberapa gangguan masalah seperti perdarahan, nyeri, dan stres. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas terkait masalah pada ibu nifas dan meningkatkan ketrampilan untuk mencegah masalah dengan *cupping massage* post natal. Metode yang digunakan adalah ceramah tanya jawab, demonstrasi dan praktik. Hasil Pelatihan ini adalah peningkatan pengetahuan terkait masalah pada ibu post natal dan ketrampilan dalam melakukan *cupping massage*. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi ibu nifas untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang masa nifas serta dapat mewujudkan ibu nifas yang cerdas dan tanggap terhadap segala keluhan yang dialami baik fisik maupun psikis sehingga dapat melewati masa nifas dengan nyaman.

Kata Kunci: *Cupping massage; Post-natal; Sunnah Rasulullah*

1. Pendahuluan

Periode masa nifas (*puerperium*) atau post-natal adalah periode waktu selama 6 sampai 8 minggu setelah persalinan (Prawirohardjo, 2020). Proses ini dimulai setelah selesainya persalinan dan berakhir setelah alat-alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil atau tidak hamil sebagai akibat dari adanya perubahan fisiologis dan psikologis karena proses persalinan (Wahyuningsih, 2018). Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada ibu masa nifas yaitu perubahan pada uterus, lochia, vagina, dan vulva. Pada masa nifas, uterus akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil (Bobak et al., 2012).

Bekam termasuk dalam jenis *Thibbun Nabawi* yaitu segala sesuatu yang disebutkan oleh Al-Quran dan As-Sunnah yang Shahih yang berkaitan dengan kedokteran baik berupa pencegahan (penyakit) atau pengobatan (Gray, 2010). *Massage cupping* adalah salah satu cara atau teknik bekam (A.M. Al-Bedah et al., 2016). Teknik *massage cupping* ini adalah bentuk pijatan dengan menggunakan minyak pada area yang perlu dipijat yaitu titik meridian pada titik punggung dan bahu dan bagian perut (A. M. N. Al-Bedah et al., 2019). *Massage cupping* juga dikenal sebagai *moving cupping* (bekam bergerak), *cupping* dinamis dan *gliding cupping* (bekam meluncur) (A. M. Al-Bedah et al., 2016). Tujuan dari teknik adalah agar kontraksi involusi uterus kembali seperti keadaan sebelum hamil melalui pijatan menggunakan cawan (Ridho, 2015). Berbagai jenis minyak dapat digunakan seperti minyak zaitun, minyak peppermint, dan minyak lavender (Sukma & Setyawan, 2022).

Manfaat *massage cupping* sudah banyak dibuktikan melalui penelitian, diantaranya pemberian intervensi *massage cupping* dimana Ibu *post-partum* yang diberikan *cupping massage* (bekam kering) lebih cepat pengeluaran lochea nya (21 hari) dibandingkan yang tidak diberikan *cupping massage* (35 hari) (Machfudloh et al., 2020). Selain itu, dengan *massage cupping* juga dapat melancarkan sistem peredaran darah (Lauche et al., 2013), menstimulasi saraf otak, meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi stres, mengurangi nyeri, dan lain-lain (Sukma & Setyawan, 2022). *Massage cupping* sudah dikenal di masyarakat Indonesia pada umumnya, sebagai salah satu jenis stimulasi yang disunahkan Rasulullah (Gray, 2010).

Hasil wawancara dengan Ketua Kelompok Kerja IV PKK diwilayah Semarang, didapatkan informasi bahwa Kegiatan di Posyandu hanya berfokus pada pertumbuhan dan perkembangan anak saja dan kurang memperhatikan aspek perubahan fisik dan psikis ibu nifas. Masyarakat belum mengetahui Sunnah Rasulullah dengan *Cupping massage post-natal* sebagai sarana yang efektif untuk mengoptimalkan perubahan fisik dan psikis ibu nifas, serta adanya persepsi yang kurang benar tentang bekam, yaitu dengan berbekam pada saat nifas darah akan diambil dan akan kehilangan darah. Pelayanan *Cupping massage post-natal* juga masih terbatas hanya pada Klinik *Thibbun Nabawi* atau Pengobatan Tradisional yang harga atau biayanya tidak terjangkau oleh masyarakat kelas ekonomi menengah ke bawah.

Berdasarkan banyaknya manfaat *massage cupping post-natal* sebagai stimulasi perubahan fisik dan psikis ibu nifas, maka UNISSULA Semarang tergerak untuk melakukan pengabdian masyarakat yaitu "Pendampingan *Cupping massage post-natal* sesuai sunnah Rasulullah. Persiapan yang akan dilakukan adalah dengan mengadakan pendampingan *cupping massage post-natal* untuk ibu nifas. Untuk meningkatkan efektivitas dari pendampingan tersebut, maka sebelumnya akan diberikan buku panduan, media

tutorial audio visual *Cupping massage post-natal* dan pemberian alat *cupping* untuk memudahkan peserta dalam mengikuti pendampingan. Tujuan dari kegiatan pendampingan ini adalah untuk meningkatkan wawasan terkait kegunaan *cupping massage post-natal* untuk mengatasi masalah pada ibu nifas.

2. Metode

Peserta pengabdian masyarakat merupakan ibu nifas dengan syarat *post-partum* spontan > 40 hari dan post SC > 3 bulan. Kegiatan Pendampingan *massage cupping post-natal* dilakukan secara online dan dilakukan meliputi beberapa tahap, yaitu: pemberian materi tentang masalah pada ibu nifas dan menyusui, penjelasan tentang pedoman praktik *massage cupping post-natal* dan tutorial *massage cupping post-natal*. Alat dan bahan yang digunakan meliputi, buku panduan praktis, alat bekam, masker, sarung tangan, bahan habis pakai (kasa, tisu, minyak zaitun, dan madu).

Sebelum acara dimulai para peserta sudah mengisi daftar hadir secara online dan *pre-test*. Kemudian narasumber memberikan materi tentang masalah pada ibu nifas dan menyusui setelah narasumber selesai memberikan materi, dilanjutkan dengan praktik pelaksanaan latihan *cupping massage*. Dilanjutkan dengan membagikan lembaran *post-test* kepada ibu-ibu nifas secara online. Pembagian *post-test* bertujuan untuk mengetahui bagaimana wawasan dan pengetahuan ibu nifas setelah diberikan penyuluhan dan praktik. Waktu Pelaksanaan dilakukan pada hari Sabtu, 19 September 2021 tempat Prodi Kebidanan Unissula Semarang dan dilaksanakan selama 2 jam (10.00-12.00 WIB).

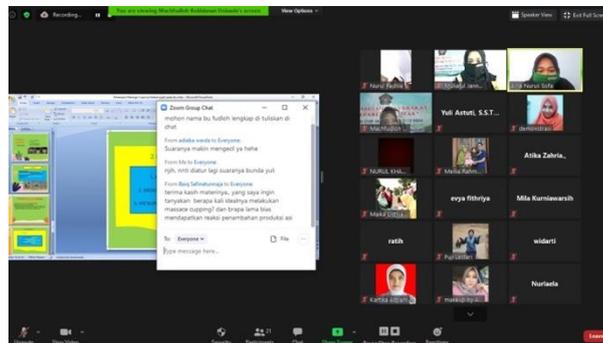
Evaluasi akan dilakukan pada saat pelaksanaan kegiatan dan setelah kegiatan, dengan dilakukan pres tes dan pos tes untuk mengukur keberhasilan IPTEK yang disampaikan. Akan dilakukan evaluasi 2 minggu kemudian dengan menggunakan *google form* atau observasi langsung apakah di implementasikan dengan baik. Untuk memudahkan komunikasi dibentuk WhatsApp group untuk evaluasi apakah diimplementasikan dengan baik atau tidak.

3. Hasil dan Pembahasan

Semakin meningkatnya angka kejadian Covid di kota Semarang, pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara online, tempat pelaksanaan Prodi Kebidanan FK UNISSULA Semarang, dengan jumlah peserta 30 ibu masa nifas *post-partum* spontan > 40 hari dan post SC > 3 bulan. Kegiatan dimulai pada pukul 10.00 WIB secara online bertempat di Prodi Kebidanan FK UNISSULA Semarang. Sebelum acara dimulai para peserta sudah mengisi daftar hadir secara online dan *pre-test*. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum tentang kegiatan dan perkenalan dari fasilitator, narasumber, dan mahasiswa kepada ibu-ibu nifas secara online. Ibu-ibu nifas juga memperkenalkan diri satu persatu.

Narasumber memberikan materi tentang masalah pada ibu nifas dan menyusui dan dilanjutkan dengan praktik pelaksanaan latihan *cupping massage* ([Gambar 1](#)). Penjelasan tentang masalah pada ibu nifas dan menyusui yaitu Selama masa menyusui, seorang ibu mungkin akan mengalami banyak hambatan. Di awal menyusui sering kali seorang ibu mengalami puting susu lecet, payudara yang membengkak, bahkan memiliki perasaan bahwa produksi ASI-nya sedikit hingga akhirnya menyerah

dalam memberi ASI. Masa selanjutnya pun bisa terjadi banyak hambatan misalnya bayi yang menolak menyusu. Cara mengatasi dari masalah tersebut yaitu meningkatkan produksi ASI dengan menghindari stres, memenuhi gizi, istirahat yang cukup, tidak cemas dan melakukan pijatan salah satunya dengan *massage cupping*.



Gambar 1. Penjelasan materi

Massage Cupping merupakan salah satu cara atau teknik bekam. Bekam termasuk dalam jenis *Thibbun Nabawi* yaitu segala sesuatu yang disebutkan oleh Al-Quran dan As-Sunnah yang Shahih yang berkaitan dengan kedokteran baik berupa pencegahan (penyakit) atau pengobatan. Teknik *massage cupping* merupakan bentuk pijatan dengan menggunakan minyak pada area yang perlu dipijat yaitu titik meridian pada titik punggung dan bahu dan bagian perut. *Massage cupping* juga dikenal sebagai *moving cupping* (bekam bergerak), *cupping dinamis* dan *gliding cupping* (bekam meluncur). Berbagai jenis minyak dapat digunakan seperti minyak zaitun, minyak pepermin, dan minyak lavender. Secara umum, *massage cupping* dapat melancarkan sistem peredaran darah, menstimulasi saraf otak, meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi stres, dan mengurangi nyeri. Dimana ibu menyusui sering mengalami keluhan seperti pegal-pegal, tidak enak badan, atau pusing. Keluhan-keluhan tersebut sesungguhnya dapat diatasi secara sederhana dengan menggunakan *massage cupping*.

Langkah-langkah melakukan *massage cupping*, yaitu:

- a. Persiapan meliputi persiapan alat, cuci tangan, berdoa dan menempatkan pada posisi nyaman (duduk/berbaring) (Gambar 2).
- b. Prosedurnya yaitu mengoleskan minyak zaitun/pelumas ke bagian yang dicupping *massage*, memasang pompa *cupping* dan selang dengan cawan/cup dan menentukan daerah yang dicupping *massage* (Gambar 3).
- c. Teknik *massage* yaitu memompa cup (2-3 kali tarikan/pompa), mengatur tekanan cawan/cup, menggerakkan cawan/cup sesuai arah tubuh (*massage* sekitar 5 menit) secara perlahan-lahan sampai tampak *bruise* (memar) kemerahan.
- d. Teknik statis yaitu memompa cup (3-4 kali tarikan/pompa), mengatur tekanan cawan/cup (tekanan dinaikkan), dan menunggu hisapan 1 (sekitar 7 menit).

Ibu nifas sangat bersemangat mengikut sesi latihan *cupping massage* tersebut. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Ibu nifas yang hadir pada saat itu untuk berbagi pengalaman dengan menceritakan bagaimana pengalamannya pada saat hamil, melahirkan, dan masa nifas yang pernah dilalui dan menceritakan yang dirasakan saat melakukan *Massage Cupping* pada dirinya sendiri. Setelah ibu nifas selesai berbagi pengalamannya, moderator langsung membuka sesi tanya jawab, ibu-ibu nifas antusias

untuk bertanya kepada narasumber, semua peserta ibu nifas yang hadir mengacungkan tangan untuk dapat bertanya lewat zoom.



Gambar 2. Persiapan alat dan bahan *massage cupping*



Gambar 3. Praktik melakukan *massage cupping*

Setelah penyuguhan materi penyuluhan dan sesi tanya jawab selesai dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan membagikan lembaran uji *post-test* kepada ibu-ibu nifas secara online. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak langsung berdampak pada ekonomi sosial tetapi berdampak pada bidang kesehatan yaitu meningkatnya kualitas kesehatan dari anggotanya sehingga angka kesakitan pada ibu setelah melahirkan menurun dan menurunkan biaya berobat untuk ke rumah sakit. Meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang masalah pada ibu nifas dan menyusui dan *cupping massage* pada ibu nifas dan menyusui. Terjadinya interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu nifas dengan ibu nifas) dan antar ibu nifas dengan petugas kesehatan/bidan tentang menyusui pada ibu nifas dan menyusui dan *cupping massage* pada ibu nifas dan menyusui Meningkatkan kualitas kesehatan pada ibu masa nifas.

4. Kesimpulan

Perawatan nifas sangat dibutuhkan agar alat-alat kandungan pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil dengan cara mengetahui pencegahan masalah-maslah pada masa nifas agar kesehatan ibu terjamin. Ibu nifas sangat membutuhkan pengetahuan terkait masalah pada ibu nifas dan menyusui. *Cupping massage* dibutuhkan oleh ibu nifas sebagai upaya mengatasi perubahan fisik dan psikologis pada masa nifas. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu nifas untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang *Cupping massage* agar terwujudnya ibu nifas yang cerdas serta tanggap terhadap segala keluhan yang dialami baik fisik maupun psikis sehingga dapat melewati masa nifas dengan nyaman.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada PKK IV kota Semarang dan LPPM Unissula Semarang yang memberikan dukungan baik tempat, SDM maupun finansial.

Daftar Pustaka

- Al-Bedah, A. M., Aboushanab, T. S., Alqaed, M. S., Qureshi, N. A., Suhaibani, I., Ibrahim, G., & Khalil, M. (2016). Classification of Cupping Therapy: A Tool for Modernization and Standardization. *Journal of Complementary and Alternative Medical Research*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.9734/JOCAMR/2016/27222>
- Al-Bedah, A. M. N., Elsubai, I. S., Qureshi, N. A., Aboushanab, T. S., Ali, G. I. M., El-Olemy, A. T., Khalil, A. A. H., Khalil, M. K. M., & Alqaeda, M. S. (2019). The medical perspective of cupping therapy: Effects and mechanisms of action. *Journal of Traditional and Complementary*, 9(2), 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2018.03.003>
- Bobak, I. M., Jensen, M. D., Perry, S. E., Wijaya Rini, M. A., Lowdermilk, D. L., & Anugerah, P. I. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC.
- Gray, J. D. (2010). *Rasulullah is my doctor*. Sinergi Publishing Kelompok Gema Insani.
- Lauche, R., Materdey, S., Cramer, H., Haller, H., Stange, R., Dobos, G., & Rampp, T. (2013). Effectiveness of Home-Based Cupping Massage Compared to Progressive Muscle Relaxation in Patients with Chronic Neck Pain – A Randomized Controlled Trial. *PLoS One*, 8(6), e65378. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0065378>
- Machfudloh, S. M., Chasanah, A. N., & Aspan, S. H. (2020). Pengaruh cupping massage terhadap pengeluaran lochea post partum. *Jurnal Smart Kebidanan*, 7(2), 114-119.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Buku Ilmu Kebidanan edisi ke 4 Cetakan ke 6*.
- Ridho, A. A. (2015). *Bekam Sinergi*. PT Aqwamedika.
- Sukma, A., & Setyawan, A. (2022). The effectiveness of wet cupping therapy against menstrual pain (dysmenorrhea) on college student nursing of stikes. *International Journal of Islamic and Complementary Medicine*, 3(1), 35-43.
- Wahyuningsih, H. P. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Kementerian Kesehatan RI.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
