

## Literature Review: Manfaat Terapi Bekam Terhadap Kesehatan Fisik

### *Literature Review: The Benefits Of Cupping Therapy For Physical Health*

Rezky Putri Indarwati Abdullah <sup>a</sup>

Muh. Arfah Nurdiansya B <sup>b</sup>, Gunursy Mulya Utama <sup>c</sup>

<sup>a</sup>Departemen IKM-IKK-IKP, Universitas Muslim Indonesia, RS Ibnu Sina

<sup>b,c</sup>Mahasiswa Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia, Indonesia

rezkyputri.abdullah@umi.ac.id,

arfahnurdiansyah011@gmail.com, gunursy86@gmail.com

#### Abstrak

**Latar Belakang** : Terapi bekam merupakan salah satu modalitas pengobatan tradisional dan komplementer yang banyak digunakan untuk mengatasi nyeri, gangguan fungsi fisik, serta masalah kesehatan kardiometabolik, namun bukti ilmiah mengenai manfaatnya terhadap kesehatan fisik masih tersebar dan belum tersintesis secara komprehensif. **Metode** : Penelitian ini merupakan *systematic literature review* yang menelaah artikel-artikel ilmiah mengenai terapi bekam dan kesehatan fisik yang diperoleh dari beberapa basis data elektronik utama dengan kata kunci terkait terapi bekam, nyeri, fungsi fisik, dan parameter kardiometabolik, kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. **Hasil** : Hasil telaah menunjukkan bahwa terapi bekam berpotensi menurunkan nyeri muskuloskeletal (seperti nyeri punggung bawah, nyeri leher, dan migrain), memperbaiki beberapa aspek fungsi fisik (fleksibilitas, range of motion, dan pemulihan kelelahan otot), serta memberikan pengaruh positif terhadap beberapa parameter kardiometabolik tertentu pada kelompok populasi tertentu. **Kesimpulan** : Secara keseluruhan, terapi bekam dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer yang berpotensi mendukung peningkatan kesehatan fisik, khususnya pada kondisi yang berkaitan dengan nyeri dan penurunan fungsi gerak, meskipun penerapannya tetap perlu disesuaikan dengan konteks klinis dan temuan evidence terkini.

**Kata Kunci** : Terapi bekam; kesehatan fisik; nyeri; fungsi fisik; kardiometabolik.

#### Abstract

**Background** : Cupping therapy is a traditional and complementary treatment modality widely used to manage pain, physical function impairments, and cardiometabolic problems, yet scientific evidence on its benefits for physical health remains scattered and not comprehensively synthesized. **Methods** : This study is a systematic literature review that examined scientific articles on cupping therapy and physical health, identified through major electronic databases using relevant keywords related to cupping therapy, pain, physical function, and cardiometabolic parameters, and selected based on predefined inclusion and exclusion criteria. **Results** : The review shows that cupping therapy has the potential to reduce musculoskeletal pain (such as low back pain, neck pain, and migraine), improve several aspects of physical function (flexibility, range of motion, and recovery from muscle fatigue), and exert positive effects on certain cardiometabolic parameters in specific populations. **Conclusion** : Overall, cupping therapy may be considered a complementary therapy with the potential to support the improvement of physical health, particularly in conditions related to pain and reduced functional mobility.

**Keywords** : Cupping therapy; physical health; pain; physical function; cardiometabolic.

## 1. Pendahuluan

Terapi bekam merupakan salah satu bentuk intervensi tradisional, komplementer, dan integratif yang dilakukan dengan menempatkan cawan pada permukaan kulit untuk menghasilkan tekanan negatif atau suction, baik tanpa pengeluaran darah pada *dry cupping* maupun dengan insisi superfisial pada *wet*

*cupping* (Sina & Bokhari, 2026; L. Wang et al., 2023). Dalam literatur medis, bekam dipahami sebagai prosedur yang menimbulkan rangsangan mekanik pada kulit dan jaringan subkutan sehingga dapat memengaruhi aliran darah lokal, respons jaringan, dan persepsi nyeri (Al-Bedah et al., 2019; Sina & Bokhari, 2026). Praktik ini telah digunakan secara luas di berbagai budaya dan hingga saat ini masih menjadi salah satu modalitas terapi tradisional yang banyak dimanfaatkan pada keluhan muskuloskeletal maupun kondisi kesehatan umum lainnya (Mehta & Dhapte, 2015; Sina & Bokhari, 2026).

Fenomena penggunaan bekam pada era modern menunjukkan bahwa terapi ini tidak lagi terbatas pada praktik tradisional berbasis komunitas, tetapi semakin sering dibahas dalam konteks pelayanan kesehatan komplementer yang terintegrasi. World Health Organization, (2025) melalui *Global Traditional Medicine Strategy 2025–2034* menegaskan pentingnya pengembangan pelayanan *traditional, complementary, and integrative medicine* yang aman, efektif, dan berbasis bukti ilmiah (World Health Organization, 2025). Dalam konteks tersebut, bekam menjadi relevan untuk dikaji karena penggunaannya tetap tinggi, sementara minat terhadap integrasi terapi tradisional ke dalam sistem kesehatan formal terus meningkat di berbagai negara (World Health Organization, 2025, 2026).

Dari sudut pandang fisiologis, terapi bekam diyakini bekerja melalui beberapa mekanisme yang saling berkaitan, terutama peningkatan mikrosirkulasi lokal, perubahan tekanan jaringan, relaksasi otot, serta modulasi respons neuroendokrin dan imunologis (Al-Bedah et al., 2019; Sina & Bokhari, 2026). Tekanan negatif yang dihasilkan selama prosedur bekam dapat meningkatkan perfusi jaringan superfisial, memicu vasodilatasi lokal, dan membantu mengurangi ketegangan jaringan lunak, sehingga secara teoritis dapat berkontribusi terhadap penurunan nyeri dan perbaikan fungsi (Al-Bedah et al., 2019; L. Wang et al., 2023). Beberapa kajian juga menyebutkan bahwa bekam dapat memengaruhi mediator inflamasi dan proses imunomodulasi, walaupun kekuatan bukti mekanistik ini masih terus berkembang dan belum sepenuhnya seragam antarpenelitian (Al-Bedah et al., 2019).

Selain aspek manfaat potensial, terapi bekam juga perlu dipahami dari sisi prosedur, keamanan, dan kehati-hatian klinis (Sina & Bokhari, 2026). Secara umum, efek samping yang dilaporkan bersifat ringan, seperti nyeri lokal, memar, pusing, kelelahan, atau reaksi vasovagal, tetapi risiko komplikasi dapat meningkat bila prosedur dilakukan tanpa standar higienitas, teknik yang tepat, dan seleksi pasien yang baik. Beberapa kondisi seperti gangguan perdarahan, penggunaan antikoagulan, penyakit berat tertentu, kehamilan, atau adanya alat elektronik implan termasuk keadaan yang memerlukan kehati-hatian atau kontraindikasi terhadap bekam (Aboushanab & AlSanad, 2018; Sina & Bokhari, 2026). Oleh karena itu, integrasi praktik *traditional, complementary, and integrative medicine* harus dilakukan secara aman, efektif, dan didukung regulasi serta pengawasan mutu yang memadai (World Health Organization, 2025).

Sejalan dengan meningkatnya perhatian terhadap pengobatan tradisional dan komplementer berbasis bukti, artikel ini disusun untuk mengkaji peran terapi bekam dalam konteks kesehatan modern, baik dari sisi efektivitas, keamanan, maupun relevansi klinisnya. Melalui pendekatan telaah ilmiah, artikel ini diharapkan dapat memperjelas potensi dan keterbatasan terapi bekam serta memberikan dasar konseptual bagi integrasinya secara aman, rasional, dan *evidence-based* ke dalam sistem pelayanan kesehatan.

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan *systematic literature review*, proses review dilakukan secara sistematis untuk mengidentifikasi, menyaring, dan menganalisis artikel yang relevan mengenai manfaat terapi bekam terhadap Kesehatan fisik. Pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data elektronik, yaitu PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, ResearchGate, dan ClinicalKey, dengan menggunakan kombinasi kata kunci: “Terapi Bekam”, “*Cupping Therapy*”, “*Wet Cupping*”, “*Dry Cupping*”. Artikel yang dipublikasikan dalam kurun waktu 2016–2026, berbahasa Inggris maupun Indonesia, serta tersedia dalam bentuk full-text dimasukkan sebagai kandidat.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel ilmiah yang relevan, baik berupa penelitian primer maupun artikel telaah seperti *systematic review* dan *meta-analysis*; (2) penelitian yang membahas manfaat terapi bekam terhadap kesehatan fisik; (3) artikel yang melaporkan luaran berupa nyeri, fungsi fisik, performa muskuloskeletal, mikrosirkulasi, atau parameter kardiometabolik; serta (4) artikel full-text yang dipublikasikan dalam bahasa Inggris atau Indonesia pada periode 2016–2026. Adapun kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel yang tidak relevan dengan fokus manfaat terapi bekam terhadap kesehatan fisik; (2) publikasi nonilmiah, editorial, komentar, atau surat kepada editor; (3) penelitian pada hewan; serta (4) artikel duplikat atau dengan data yang tidak memadai untuk dianalisis.

## 3. Hasil Dan Pembahasan

Table 1. Hasil Literature Review

No	Judul Artikel dan Penulis	Publisher dan Rank	Desain	Kesimpulan
1	<i>The effectiveness of cupping therapy on low back pain: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials – (Zhang et al., 2024)</i>	<i>Complementary Therapies in Medicine (Elsevier), Q1</i>	<i>Systematic review, meta-analysis</i>	Bekam (terutama bekam basah dan pada acupoint) efektif menurunkan nyeri dan disabilitas low back pain, namun heterogenitas tinggi dan protokol belum terstandar.
2	<i>Interventions used in control group against cupping therapy for chronic nonspecific low back pain: A systematic review and network meta-analysis (J. Li et al., 2025)</i>	<i>Complementary Therapies in Medicine (Elsevier), Q1</i>	<i>Network meta-analysis RCT</i>	Bekam termasuk intervensi paling efektif menurunkan nyeri LBP kronik non spesifik dibanding beberapa obat dan usual care, tetapi kualitas bukti dan presisi efek masih terbatas
3	<i>Trends and hotspots in cupping therapy research for pain: a bibliometric study – (Xu et al., 2025)</i>	<i>Frontiers in Medicine, Q1</i>	<i>Bibliometric study</i>	Riset bekam untuk nyeri terus meningkat secara global dan menunjukkan potensi sebagai terapi non-farmakologis yang aman, tetapi masih banyak keterbatasan metodologi dan studi mekanistik

4	<i>Efficacy of cupping therapy for metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials – (Wu et al., 2023)</i>	<i>Medicine (Lippincott Williams &amp; Wilkins), Q2</i>	<i>Systematic review, meta-analysis</i>	Bekam berpotensi memperbaiki komponen metabolic syndrome (lingkar pinggang, IMT, lipid), namun diperlukan RCT berkualitas tinggi dengan protokol yang seragam.
5	<i>Effectiveness of self-management of dry and wet cupping therapy for low back pain: A systematic review and meta-analysis – (Shen et al., 2022)</i>	<i>Medicine (Lippincott Williams &amp; Wilkins), Q2</i>	<i>Systematic review, meta-analysis</i>	<i>Dry</i> dan <i>wet cupping</i> sama-sama dapat menurunkan nyeri dan disabilitas LBP, tetapi data perbandingan langsung masih terbatas dan heterogen.
6	<i>Using nonlinear dynamics analysis to evaluate time response of cupping therapy with different intervention timings on reducing muscle fatigue –(Jia et al., 2024)</i>	<i>Frontiers in Bioengineering and Biotechnology , Q1</i>	<i>Eksperimental repeated-measures</i>	Bekam setelah latihan membantu pemulihan kelelahan otot dengan efek tertunda beberapa jam, terlihat pada perubahan pola sEMG.
7	<i>Effectiveness of wet cupping therapy on relieving pain in patients with chronic migraine: an observational study – Deldar Morad (Abdulah et al., 2021)</i>	<i>Journal of Complementary and Integrative Medicine (De Gruyter), Q2</i>	<i>Observational pre-post</i>	Satu sesi bekam basah menurunkan nyeri migrain secara bermakna sampai 1 bulan dengan efek samping lokal ringan
8	<i>Cupping Therapy for the Treatment of Migraine Headache: a systematic review and meta-analysis of clinical trials – (Mohandes et al., 2024)</i>	<i>Journal of Pharmacopuncture, Q2</i>	<i>Systematic review, meta-analysis</i>	Secara keseluruhan, bekam (khususnya <i>wet cupping</i> ) efektif dan relatif aman untuk migrain (meningkatkan treatment success dan menurunkan nyeri), tetapi belum terbukti memperbaiki kualitas hidup dan bukti masih berkualitas rendah
9	<i>Dry Cupping Therapy for Improving Nonspecific Neck Pain and Subcutaneous Hemodynamics – Stephanie (Stephens et al., 2020a)</i>	<i>Journal of Athletic Training, Q1</i>	<i>Randomized controlled trial</i>	Satu sesi <i>dry cupping</i> 8 menit dapat menjadi metode terapi jangka pendek yang efektif untuk segera menurunkan nyeri dan meningkatkan <i>oxygenated</i> serta total hemoglobin pada pasien <i>nonspecific neck pain</i> , namun manfaat ini tidak bertahan

				hingga 24 jam sehingga perlu penelitian lanjutan mengenai dosis, durasi, dan protokol standar untuk aplikasi klinis yang optimal.
10	<i>The Effects of Wet Cupping Therapy on Fasting Blood Sugar, Renal Function Parameters, and Endothelial Function: A Single-arm Intervention Study – (Husain et al., 2020)</i>	<i>Oman Medical Journal, Q3</i>	<i>Single-arm intervention</i>	<i>Wet cupping</i> berulang pada individu sehat memberikan manfaat jangka pendek berupa penurunan FBS, parameter fungsi ginjal, SBP, dan vWF, yang dapat diartikan sebagai perbaikan fungsi ginjal, metabolisme, dan fungsi endotel sehingga berpotensi membantu pencegahan penyakit metabolik dan kardiovaskular; meskipun demikian, karena desain single-arm tanpa kontrol dan kemungkinan faktor lain (gaya hidup, diet) belum dikendalikan, diperlukan uji klinis terkontrol dengan <i>follow-up</i> jangka panjang untuk memastikan efek terapeutik ini.
11	<i>Immediate and Delayed Effects of Cupping Therapy on Reducing Neuromuscular Fatigue –(Hou et al., 2021b)</i>	<i>Frontiers in Bioengineering and Biotechnology, Q1</i>	<i>Eksperimental cross-over RCT kecil</i>	Terapi bekam tidak memberikan manfaat langsung terhadap kelelahan otot tepat setelah tindakan, tetapi memiliki efek tertunda yang bermakna dalam mengurangi <i>neuromuscular fatigue biceps</i> 24 jam setelah latihan, sehingga cupping berpotensi berguna sebagai intervensi pemulihan pasca-latihan bagi atlet atau individu yang mengalami kelelahan otot, meskipun studi dengan sampel lebih besar dan berbagai kelompok populasi masih diperlukan.
12	<i>Effects of cupping therapy on chronic musculoskeletal pain and collateral problems: a systematic review and meta-analysis – (Jia et al., 2025)</i>	<i>BMJ Open, Q1</i>	<i>Systematic review, meta-analysis</i>	Berdasarkan 10 RCT, terapi bekam secara signifikan mengurangi intensitas nyeri dan memberikan perbaikan pada <i>functional disability</i> pada pasien dengan <i>chronic musculoskeletal pain</i> , dengan efek yang tampak lebih besar pada nyeri leher/bahu dan

				pada intervensi single-session; meskipun demikian, heterogenitas tinggi, variasi protokol, dan kualitas metodologis yang beragam membatasi kepastian bukti sehingga diperlukan RCT lebih besar dan terstandar untuk memperjelas efektivitas dan protokol terbaik terapi bekam pada CMP.
13	<i>Effect of durations and pressures of cupping therapy on muscle stiffness of triceps –(Y. Li et al., 2022)</i>	<i>Frontiers in Bioengineering and Biotechnology, Q1</i>	<i>Experimental factorial lab</i>	Terapi bekam dapat mengurangi kekakuan otot triceps, dan bahwa besarnya tekanan negatif serta lamanya aplikasi berpengaruh penting terhadap efek tersebut; menemukan kombinasi tekanan–durasi yang tepat dapat memaksimalkan manfaat relaksasi otot dan mendukung penggunaan cupping sebagai intervensi pemulihan otot dan pencegahan cedera dalam konteks olahraga dan rehabilitasi, meskipun studi klinis lanjut diperlukan
14	<i>Immediate effects of cupping therapy on pain, flexibility and temperature of the lumbar spine: a randomized controlled clinical trial – (Prudêncio et al., 2025)</i>	<i>Journal of Bodywork &amp; Movement Therapies, Q2</i>	<i>Randomized controlled trial</i>	Satu sesi terapi bekam pada regio lumbal segera meningkatkan suhu lokal, memperbaiki fleksibilitas tulang belakang lumbal, dan meningkatkan ambang nyeri tekan lokal, sehingga berpotensi bermanfaat sebagai intervensi fisioterapi untuk meningkatkan gerak dan mengurangi sensitivitas nyeri, meskipun perbedaan terhadap placebo tidak selalu signifikan dan faktor efek nonspesifik ( <i>tactile stimulation</i> , ekspektasi, konteks) perlu dipertimbangkan; penelitian lanjutan dengan <i>follow-up</i> dan sampel lebih besar direkomendasikan.
15	<i>Effects of moving cupping therapy on hip and knee range of movement and knee</i>	<i>Journal of Manual &amp; Manipulative Therapy, Q2</i>	<i>Case series pre-post</i>	Satu sesi <i>moving cupping</i> 15 menit pada posterior tungkai dapat meningkatkan hip dan knee range of movement

	<i>flexion power: a preliminary investigation (Murray &amp; Clarkson, 2019)</i>			secara jangka pendek, namun tidak memberikan perubahan signifikan pada knee flexion power; meskipun peserta merasakan ketidaknyamanan, mereka tetap menganggap MC dapat diterima dan cenderung ingin mengulanginya, sehingga MC berpotensi menjadi teknik komplementer untuk meningkatkan fleksibilitas, tetapi studi RCT yang lebih besar, dengan kelompok kontrol dan follow-up jangka panjang, diperlukan untuk memastikan efektivitas dan relevansinya terhadap performa atletik.
16	<i>Cupping Therapy for Migraine: A PRISMA-Compliant Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials – (Seo et al., 2021)</i>	<i>Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine (eCAM), Q2</i>	<i>Systematic review, meta-analysis</i>	Terapi bekam terutama <i>wet cupping</i> , memiliki potensi efek terapeutik dalam mengurangi nyeri dan gejala migrain, serta dapat meningkatkan efektivitas terapi obat dan akupunktur, dengan profil keamanan yang lebih baik daripada obat; namun kualitas bukti secara keseluruhan dinilai rendah (risiko bias tinggi, sampel kecil, pelaporan tidak sesuai CONSORT), sehingga diperlukan RCT lebih besar dan terstandar untuk mengonfirmasi efektivitas dan menilai <i>cost-effectiveness</i> bekam dalam tata laksana migrain.
17	<i>The effectiveness of cupping therapy on chronic fatigue syndrome: A single-blind randomized controlled trial – (Meng et al., 2020)</i>	<i>Complementary Therapies in Clinical Practice, Q1</i>	<i>Single-blind RCT tiga kelompok</i>	Terapi bekam dengan tekanan tetap (0,02–0,05 MPa) secara signifikan mengurangi gejala kelelahan, memperbaiki kondisi emosi (kecemasan, depresi), dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien CFS, dengan hasil yang lebih baik pada 10 sesi dibanding 5 sesi; tekanan lebih tinggi tampak memberikan perbaikan lebih cepat pada kelelahan dan tidur, tetapi dalam jangka 10 sesi efek antar tekanan menjadi serupa, dan efek terapi

				cenderung menurun beberapa bulan setelah intervensi sehingga diperlukan studi lanjut dengan kontrol <i>non-cupping</i> dan <i>follow-up</i> lebih panjang.
18	<i>Effect of Pressures and Durations of Cupping Therapy on Skin Blood Flow Responses – (X. Wang et al., 2020)</i>	<i>Frontiers in Bioengineering and Biotechnology, Q1</i>	<i>Eksperimental factorial, lab</i>	Intensitas terapi bekam (kombinasi tekanan dan durasi) secara signifikan memengaruhi respons aliran darah kulit: tekanan negatif lebih tinggi (-300 mmHg) dan durasi lebih singkat (5 menit) menghasilkan peningkatan peak dan total <i>skin blood flow</i> paling besar, dengan pola reaktif hiperemia yang menyerupai mekanisme myogenic lokal; temuan ini menegaskan perlunya panduan dosis ( <i>pressure-time</i> ) dalam praktek bekam dan menyarankan agar tekanan tinggi dalam batas aman dan durasi ≤10 menit digunakan untuk memaksimalkan efek perfusi tanpa meningkatkan risiko kerusakan jaringan.
19	<i>Cupping Therapy for Diseases: An Overview of Scientific Evidence from 2009 to 2019 – (S. Wang et al., 2021)</i>	<i>Chinese Journal of Integrative Medicine, Q1</i>	<i>Overview evidence-based 2009–2019</i>	<i>Evidence-based research</i> 2009–2019 menunjukkan terapi bekam efektif untuk berbagai penyakit (khususnya nyeri dan beberapa kondisi kulit/neurologis) dan bekerja melalui multi-mekanisme: meningkatkan mikrosirkulasi dan oksigenasi, memodulasi suhu kulit, meningkatkan ambang nyeri, mengatur sistem imun, mengurangi oxidative stress, serta membantu ekskresi metabolit seperti CK dan LDL-C; meskipun demikian, banyak RCT masih berkualitas metodologis rendah (randomisasi dan blinding kurang, ukuran sampel kecil, standar intervensi belum seragam, pelaporan <i>adverse events</i> kurang), sehingga masa depan riset harus fokus pada

				desain studi yang lebih baik, standarisasi teknik bekam, dan pemantauan keamanan yang ketat.
20	<i>Wet cupping for hypertension: a systematic review and meta-analysis – (Lu et al., 2019)</i>	<i>Clinical and Experimental Hypertension, Q1</i>	<i>Systematic review, meta-analysis</i>	Beberapa uji klinis kecil menunjukkan <i>wet cupping</i> mungkin menurunkan tekanan darah dan memperbaiki gejala terkait hipertensi, baik sebagai terapi tunggal maupun tambahan pada obat/akupunktur, dan tampak aman; namun karena kualitas metodologis RCT yang rendah, ukuran sampel kecil, dan heterogenitas yang tinggi, belum dapat diberikan rekomendasi klinis kuat, sehingga penelitian RCT besar dengan prosedur cupping yang distandarkan dan pelaporan BP yang konsisten sangat diperlukan.
21	<i>Effect of the Graston Technique and Cupping Therapy on Pain and Functions in Individuals With Medial Tibial Stress Syndrome: A Randomized Clinical Trial - (Jr. et al., 2023)</i>	<i>Cureus Journal of Medical Science, Q2</i>	<i>Randomized Clinical Trial (RCT)</i>	Dalam penanganan (MTSS), bekam menunjukkan superioritas klinis atas teknik Graston melalui akselerasi pemulihan yang signifikan. Evaluasi statistik mengonfirmasi bahwa modalitas ini memberikan hasil yang lebih substansial dalam meminimalisir nyeri serta mengoptimalkan performa fungsional, sekaligus mempersingkat periode terapi yang diperlukan pasien.
22	<i>Cupping Therapy as an Anti-inflammation Therapy and Immunomodulator in Cancer Patients, (Abbasi &amp; Najafi, 2021).</i>	<i>Korean Pharmacopuncture Institute, Q2</i>	<i>Narrative review</i>	Bekam berpotensi mengoptimalkan mikro-lingkungan tubuh melalui regulasi imun dan penekanan inflamasi, yang mendukung efikasi terapi biologis pada pasien kanker. Meski mekanisme pastinya masih diteliti, metode ini dihipotesiskan mampu memperkuat respons imunoterapi serta berperan dalam upaya preventif terhadap progresi sel ganas

23	<i>Bloodletting cupping combined with conventional measures therapy for psoriasis: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, (Ma et al., 2023)</i>	<i>Complementary Therapies in Clinical Practice, Q1</i>	<i>Systematic review, meta-analysis</i>	Penggunaan kombinasi bekam dan akupunktur sebagai pendamping terapi medis lainnya menunjukkan performa yang lebih impresif daripada prosedur standar pada kelompok pembanding. Selain mampu menurunkan indikator keparahan penyakit (skor PASI) dan menekan angka komplikasi, pendekatan ini juga meningkatkan rasio kesembuhan pasien serta skor DLQI. Data tersebut menegaskan bahwa skema pengobatan integratif ini memiliki profil keamanan yang baik sekaligus efikasi yang tinggi bagi subjek klinis.
24	<i>Dry cupping therapy is not superior to sham cupping to improve clinical outcomes in people with non-specific chronic low back pain: a randomised trial, (Almeida Silva et al., 2021)</i>	<i>Journal of Physiotherapy, Q1</i>	<i>Randomized Clinical Trial (RCT)</i>	Terapi bekam kering serupa dengan terapi plasebo dalam hal mengurangi nyeri atau meningkatkan fungsi fisik, mobilitas fungsional, rentang gerak batang tubuh, efek keseluruhan yang dirasakan, kualitas hidup, gejala psikologis, atau penggunaan obat pada orang dengan nyeri punggung bawah kronis non-spesifik.
25	<i>Update evidence of effectiveness on pain relieving of cupping therapy: a systematic review and Meta-analysis of randomized controlled trials, (Y. Wang et al., 2025)</i>	<i>Heliyon atau Journal of Integrative Medicine, Q1</i>	<i>Referred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)</i>	Terapi bekam atau terapi bekam gabungan dapat dipertimbangkan untuk mengobati pasien dengan nyeri akut dan kronis dalam meredakan nyeri, meningkatkan kualitas hidup dan tidur, serta meningkatkan tingkat kesembuhan, bahkan hanya didukung oleh bukti berkualitas rendah
26	<i>Effectiveness of self-management of dry and wet cupping therapy for low back pain: A systematic review and meta-analysis. (Y. Wang et al., 2025)</i>	<i>Wolters Kluwer Health, Q2</i>	<i>Systematic Review dan Meta-Analysis</i>	Terapi bekam basah dapat meningkatkan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan dengan membersihkan tubuh dari humor morbid dengan mengeluarkan darah. mekanisme pengobatan bekam basah telah dikonfirmasi dapat

				mengurangi gejala penyakit seperti endokrin dengan menghilangkan kolesterol, radikal bebas, dan logam berat yang merupakan zat perusak atau berbahaya dari tubuh.
27	<i>Immediate and Delayed Effects of Cupping Therapy on Reducing Neuromuscular Fatigue, (Hou et al., 2021a)</i>	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health, Q1</i>	<i>Randomized Crossover Trial (RCT)</i>	Terapi bekam memiliki efek tertunda yang signifikan, meskipun tidak memiliki efek langsung, terhadap kelelahan neuromuskular. Dengan demikian, dalam pelatihan dan kompetisi olahraga, waktu dan durasi terapi bekam yang tepat dapat menghasilkan efek pemulihan yang lebih baik terhadap kelelahan otot.
28	<i>Systematic review and meta-analysis of the anti-obesity effect of cupping therapy, (Kang et al., 2023)</i>	<i>Wolters Kluwer Health, Inc, Q2</i>	<i>Systematic Review dan Meta-Analysis</i>	Terapi bekam yang dikombinasikan dengan pengobatan TCM lainnya atau terapi konvensional memiliki efek positif pada obesitas tanpa efek samping serius. Terapi bekam saja dapat memperbaiki obesitas.
29	<i>Dry Cupping Therapy for Improving Nonspecific Neck Pain and Subcutaneous Hemodynamics, (Stephens et al., 2020b)</i>	<i>Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Q1</i>	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	Satu sesi terapi bekam kering mungkin merupakan metode pengobatan jangka pendek yang efektif untuk segera mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kadar hemoglobin teroksigenasi dan total pada pasien dengan nyeri leher nonspesifik.
30	<i>Role of wet-cupping therapy in physiological and mental pains in patients with migraine: A quasi-clinical trial, (Abdulah et al., 2023)</i>	<i>Journal of Complementary and Integrative Medicine, Q2</i>	<i>Quasi-Clinical Trial</i>	Peningkatan yang signifikan baik dalam tingkat keparahan nyeri fisiologis maupun mental dalam kelompok terapi bekam basah, yang terlihat pada menit ke-10 dan bulan pertama. Menariknya, sementara tingkat keparahan nyeri mental memprediksi tingkat keparahan nyeri fisiologis dalam kelompok kontrol, dalam terapi bekam basah, jam tidur berkorelasi secara pasif dengan tingkat keparahan nyeri fisiologis.
31	<i>The Effect of Static Cupping Therapy in Non-specific Low</i>	<i>Journal of Integrated Medicine, Q2</i>	<i>Randomized</i>	Terapi bekam dapat digunakan bersamaan dengan intervensi konvensional lainnya untuk

	<i>Back Pain for Primary Dysmenorrhea, (Siddiqui et al., 2022)</i>		<i>Controlled Trial (RCT)</i>	mengobati nyeri perut dan punggung bawah yang berhubungan dengan dismenore, karena regimen yang pertama aman, hemat biaya, dan mudah didapatkan.
32	<i>Effects of dry cupping therapy and creatine supplementation on inflammatory and cardiovascular responses to the Wingate test in handball players, (Irandoust et al., 2022)</i>	<i>Healthcare, Q2</i>	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	Sinergi bekam kering dan kreatin secara efektif mereduksi marker inflamasi serta menstabilkan respons kardiovaskular atlet pasca-latihan intens. Kombinasi ini mempercepat pemulihan fisiologis dan meminimalisir kerusakan jaringan otot, sehingga mengoptimalkan kesiapan performa anaerobik
33	<i>valuation of the Optimal Duration of Thumb Cupping Therapy for Frozen Shoulder by Thermal Metabolic Imaging, (Liu et al., 2024)</i>	<i>Journal of Healthcare Engineering, Q2</i>	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	Pencitraan termal mengonfirmasi bahwa durasi bekam 10–15 menit adalah standar emas untuk menangani <i>frozen shoulder</i> . Rentang waktu ini secara optimal meningkatkan suhu jaringan dan aliran darah guna mereduksi inflamasi tanpa memicu kerusakan kulit akibat tekanan vakum berlebih
34	<i>Wet-cupping induces anti-inflammatory action in response to vigorous exercise among martial arts athletes: A pilot study, (Ekrami et al., 2021)</i>	<i>Frontiers in Physiology, Q1</i>	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	Peningkatan penanda inflamasi akibat olahraga lebih rendah pada atlet yang menerima terapi bekam, sehingga terapi bekam berpotensi mengurangi peningkatan penanda ini selama kondisi stres seperti latihan olahraga, terutama selama olahraga berat.
35	<i>Single Cupping Therapy Session Improves Pain, Sleep, and Disability in Patients with Nonspecific Chronic Low Back Pain, (Volpato et al., 2020)</i>	<i>Alternative Therapies in Health and Medicine (ATHM). Q2</i>	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	Bekam efektif dalam mengurangi intensitas nyeri sementara dan memperbaiki disabilitas atau mempertahankan efeknya dalam jangka waktu lama. Selain itu, bekam menunjukkan efek pada PPT dan suhu kulit setelah perawatan akut.
36	<i>The Key elements that determine the efficacy of cupping therapy: A bibliometric analysis</i>	<i>Journal of Traditional Chinese</i>	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor kunci yang berkontribusi terhadap efektivitas terapi bekam

	<i>and review of clinical studies, (Tao J, et al. 2020)</i>	<i>Medical Sciences, Q2</i>		adalah tekanan negatif dan suhu. Terapi bekam terutama menyebabkan perubahan lokal dan sistemik pada hemodinamika, regulasi imun, metabolisme, dan peredaan nyeri..
37	<i>The medical perspective of cupping therapy: Effects and mechanisms of action, (Al-Bedah MN, et al. 2018)</i>	<i>Journal of Traditional and Complementary Medicine, Q2</i>	<i>Narrative review</i>	Bekam mengurangi peningkatan aktivitas otot yang mengakibatkan pengurangan rasa sakit. Kemerahan, pembentukan lepuh, dan perubahan histologis pada kulit mungkin disebabkan oleh vasodilatasi dan edema tanpa infiltrasi seluler yang sebenarnya.
38	<i>Evidence-based and adverse-effects analyses of cupping therapy in musculoskeletal and sports rehabilitation: A systematic review, (Mohamed AA, et al. 2023)</i>	<i>BioMedical Engineering Reports, Q3</i>	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	Bekam meningkatkan fleksibilitas jaringan lunak bersifat sedang, mengurangi nyeri punggung bawah atau nyeri leher bersifat rendah hingga sedang, dan mengobati kondisi muskuloskeletal lainnya bersifat sangat rendah hingga rendah
39	<i>Cupping for Patients With Chronic Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis, (Cao H, et al. 2020)</i>	<i>The Journal of Pain, Q1</i>	<i>Systematic Review dan Meta-Analysis</i>	Efek positif jangka pendek dari terapi bekam dalam mengurangi intensitas nyeri dan disabilitas fungsional pada pasien dengan nyeri kronis dibandingkan dengan tanpa pengobatan
40	<i>Cupping therapy and chronic back pain: systematic review and meta-analysis, (Moura CC, et al. 2018)</i>	<i>Revista Latino-Americana de Enfermagem, Q2</i>	<i>Systematic Review dan Meta-Analysis</i>	Terapi bekam merupakan metode yang menjanjikan untuk pengobatan dan pengendalian nyeri punggung kronis pada orang dewasa, karena secara signifikan menurunkan skor intensitas nyeri dibandingkan dengan kelompok control.

### Pembahasan

Berdasarkan 40 artikel yang direview, terapi bekam menunjukkan potensi manfaat terhadap kesehatan fisik pada tiga domain utama, yaitu penurunan nyeri, perbaikan fungsi fisik dan kebugaran, serta perbaikan parameter kardiometabolik. Bukti yang paling konsisten ditemukan pada domain nyeri, terutama pada low back pain, nyeri leher, nyeri muskuloskeletal kronik, dan migrain, di mana sebagian besar uji klinis acak, systematic review, dan meta-analisis melaporkan penurunan intensitas nyeri serta perbaikan disabilitas atau gejala terkait setelah intervensi bekam.

Selain efek analgetik, terapi bekam juga memperlihatkan potensi dalam meningkatkan fungsi fisik melalui penurunan kekakuan otot, peningkatan fleksibilitas dan *range of motion*, perbaikan ambang nyeri tekan, serta percepatan pemulihan kelelahan otot setelah aktivitas fisik. Pada domain kardiometabolik, beberapa studi menunjukkan bahwa bekam, khususnya *wet cupping*, berhubungan dengan penurunan tekanan darah, glukosa darah puasa, kadar lipid tertentu, serta perbaikan beberapa parameter fungsi ginjal, fungsi endotel, dan stres oksidatif, meskipun kekuatan buktinya masih lebih terbatas dibanding domain nyeri.

### **Manfaat Terapi Bekam terhadap Nyeri**

Berdasarkan keseluruhan artikel yang membahas domain nyeri, terapi bekam menunjukkan kecenderungan manfaat yang paling konsisten dibandingkan domain kesehatan fisik lainnya, terutama pada nyeri muskuloskeletal dan migrain. Secara umum, sebagian besar studi menunjukkan bahwa bekam berhubungan dengan penurunan intensitas nyeri, perbaikan ambang nyeri tekan, serta berkurangnya disabilitas atau keluhan fisik yang menyertai kondisi nyeri tersebut, sebagaimana tampak pada penelitian yang dilakukan oleh Zhang dkk; Junyan Li dkk; Shen dkk; Jia dkk; serta Wang dkk. (Jia et al., 2025; J. Li et al., 2025; Shen et al., 2022; S. Wang et al., 2021; Zhang et al., 2024) Hal ini menunjukkan bahwa manfaat bekam pada kesehatan fisik terutama tampak melalui kemampuannya dalam menurunkan beban nyeri yang pada akhirnya dapat memperbaiki fungsi gerak dan kenyamanan pasien dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Pada kelompok nyeri muskuloskeletal, bukti yang tersedia paling kuat ditemukan pada low back pain, nyeri leher, dan chronic musculoskeletal pain. Meta-analisis oleh Zhang dkk., menunjukkan bahwa terapi bekam dapat menurunkan nyeri punggung bawah secara bermakna dibanding kelompok kontrol, terutama pada periode 2–8 minggu setelah intervensi, serta diikuti oleh perbaikan disabilitas fungsional. (Zhang et al., 2024) Temuan tersebut diperkuat oleh *network meta-analysis* Junyan Li dkk., yang memperlihatkan bahwa cupping termasuk intervensi dengan efektivitas tinggi dalam menurunkan nyeri *chronic non-specific low back pain* dibandingkan beberapa kontrol seperti paracetamol, D-ibuprofen, dan usual care. (Shen et al., 2022) Sementara itu, Shen dkk., juga melaporkan bahwa baik *dry cupping* maupun *wet cupping* dapat menurunkan nyeri *low back pain* dan memperbaiki skor disabilitas, meskipun perbedaan langsung antar jenis bekam masih belum sepenuhnya konsisten. (Shen et al., 2022) Pada nyeri leher dan *chronic musculoskeletal pain*, Stephens dkk., menunjukkan bahwa satu sesi *dry cupping* dapat menurunkan nyeri leher secara segera, sedangkan Jia dkk., dan Li dkk., melaporkan bahwa bekam efektif menurunkan nyeri muskuloskeletal kronik secara umum, terutama pada area leher dan bahu. (Jia et al., 2025; Y. Li et al., 2022; Stephens et al., 2020a) Secara keseluruhan, pola ini menunjukkan bahwa manfaat bekam pada nyeri muskuloskeletal bersifat cukup konsisten, terutama pada kondisi nyeri non-spesifik dan kronik.

Pada nyeri kepala, khususnya migrain, arah temuan juga menunjukkan manfaat yang serupa. Studi observasional oleh Abdullah dkk., menunjukkan bahwa satu sesi *wet cupping* mampu menurunkan skor nyeri migrain secara bermakna sejak 1 jam setelah intervensi dan tetap membaik hingga satu bulan kemudian. (Abdullah et al., 2021) Temuan ini diperkuat oleh systematic review dan meta-analysis oleh Mohandes dkk., yang menunjukkan bahwa *wet cupping* meningkatkan *treatment success* dan menurunkan intensitas nyeri migrain dibanding kontrol, disertai angka

efek samping yang lebih rendah dibanding terapi obat tertentu. (Mohandes et al., 2024) Hasil serupa juga dilaporkan oleh Seo dkk., yang menyimpulkan bahwa *wet cupping*, baik sebagai terapi tunggal maupun dikombinasikan dengan obat atau akupunktur, berpotensi mengurangi nyeri, frekuensi, dan durasi serangan migrain. (Seo et al., 2021) Dengan demikian, pada kelompok migrain, terapi bekam tampak memiliki peran sebagai intervensi komplementer yang dapat menambah efektivitas terapi konvensional sekaligus memberikan alternatif nonfarmakologis yang relatif aman.

Secara keseluruhan, pola manfaat terapi bekam terhadap nyeri tampak paling jelas pada kondisi nyeri kronik atau persisten, baik pada sistem muskuloskeletal maupun pada migrain, dan manfaat tersebut lebih sering terlihat pada evaluasi jangka pendek setelah intervensi. Dalam beberapa studi, *wet cupping* tampak memberikan hasil yang lebih menonjol daripada *dry cupping*, seperti dilaporkan oleh Zhang dkk; Abdulah dkk; Mohandes dkk; dan Seo dkk., walaupun tidak semua analisis memperlihatkan perbedaan yang sepenuhnya konsisten. (Abdulah et al., 2021; Mohandes et al., 2024; Seo et al., 2021; Zhang et al., 2024) Di sisi lain, studi oleh Stephens dkk., dan Prudêncio dkk., menunjukkan bahwa bahkan satu sesi *dry cupping* dapat meningkatkan ambang nyeri tekan dan menurunkan nyeri secara akut. Hal ini mengindikasikan bahwa keberhasilan terapi kemungkinan tidak hanya ditentukan oleh jenis bekam, tetapi juga oleh lokasi aplikasi, besarnya tekanan negatif, durasi tindakan, dan karakteristik kondisi nyeri yang diterapi. (Prudêncio et al., 2025; Stephens et al., 2020a)

Secara fisiologis, efek analgetik terapi bekam diduga melibatkan peningkatan mikrosirkulasi lokal, oksigenasi jaringan, perubahan suhu kulit, peningkatan ambang nyeri tekan, serta modulasi mediator nyeri dan inflamasi. Stephens dkk., menunjukkan bahwa *dry cupping* dapat meningkatkan *oxygenated* hemoglobin dan total hemoglobin subkutan di area nyeri leher, sedangkan Prudêncio dkk., menunjukkan peningkatan suhu kulit lumbal dan ambang nyeri tekan setelah bekam. (Prudêncio et al., 2025; Stephens et al., 2020a) Wang dkk., juga menunjukkan bahwa tekanan negatif yang lebih besar, khususnya  $-300$  mmHg selama 5 menit, menghasilkan peningkatan aliran darah kulit yang paling besar, yang mendukung peran perfusi lokal dalam efek fisiologis bekam. (X. Wang et al., 2020) Selain itu, Wang dkk., menyebutkan bahwa terapi bekam dapat memengaruhi *pain threshold*, kadar kortisol, substance P, serta parameter mikrosirkulasi dan oksigenasi jaringan. Dengan demikian, manfaat terapi bekam terhadap nyeri tampaknya muncul melalui interaksi berbagai mekanisme vaskular, neurofisiologis, dan biokimia, bukan semata-mata akibat efek mekanik dari suction pada permukaan kulit. (S. Wang et al., 2021)

### **Manfaat Terapi Bekam terhadap Fisik dan Kebugaran**

Literatur Selain memberikan efek analgetik, terapi bekam juga menunjukkan potensi manfaat terhadap fungsi fisik dan kebugaran, terutama melalui penurunan kekakuan otot, peningkatan fleksibilitas dan *range of motion*, percepatan pemulihan kelelahan otot, serta perbaikan mikrosirkulasi lokal. Jika dibandingkan dengan domain nyeri, jumlah bukti pada fungsi fisik dan kebugaran memang lebih sedikit, namun arah temuan dari berbagai studi eksperimental dan uji klinis menunjukkan pola yang relatif seragam, yaitu bahwa bekam dapat mendukung pemulihan kapasitas fisik setelah gangguan muskular maupun setelah aktivitas fisik yang menimbulkan *fatigue*.

Pada aspek fleksibilitas dan fungsi gerak, beberapa studi menunjukkan bahwa bekam berhubungan dengan peningkatan range of motion dan penurunan restriksi jaringan. Murray dan Clarkson melaporkan bahwa satu sesi moving cupping selama 15 menit pada posterior tungkai dapat meningkatkan *straight leg raise* dan *popliteal angle* secara bermakna, meskipun tidak disertai perubahan signifikan pada *knee flexion power*. Temuan ini menunjukkan bahwa bekam lebih mungkin memberikan manfaat awal pada fleksibilitas jaringan lunak daripada pada peningkatan kekuatan otot secara langsung. (Murray & Clarkson, 2019) Hasil yang sejalan juga dilaporkan oleh Prudêncio dkk., yang menunjukkan bahwa bekam pada regio lumbal dapat meningkatkan fleksibilitas tulang belakang lumbal secara segera setelah intervensi, disertai peningkatan ambang nyeri tekan dan suhu lokal. (Prudêncio et al., 2025) Dengan demikian, terapi bekam tampaknya memiliki potensi untuk memperbaiki komponen fungsi fisik yang berkaitan dengan mobilitas dan kenyamanan gerak, khususnya pada area dengan ketegangan atau nyeri muskular.<sup>36,38</sup>

Pada tingkat jaringan otot, Li dkk., menunjukkan bahwa variasi tekanan dan durasi bekam dapat menurunkan *muscle stiffness* pada otot triceps. (Y. Li et al., 2022) Temuan ini penting karena kekakuan otot merupakan salah satu faktor yang dapat membatasi performa gerak, menurunkan efisiensi kontraksi, dan meningkatkan risiko cedera maupun kelelahan lokal. Penurunan stiffness setelah bekam mengindikasikan adanya perubahan biomekanik jaringan, kemungkinan melalui kombinasi efek regangan jaringan superfisial, redistribusi cairan lokal, dan peningkatan perfusi. Dengan demikian, bekam tidak hanya dapat dipandang sebagai intervensi simptomatik, tetapi juga sebagai modalitas yang berpotensi memengaruhi kualitas mekanik otot dan jaringan lunak.<sup>31,33</sup>

Manfaat terapi bekam terhadap kebugaran juga tampak pada aspek kelelahan otot dan pemulihan pasca-aktivitas fisik. Jia dkk., menunjukkan bahwa pemberian bekam setelah latihan (*post-condition cupping*) menghasilkan perbaikan parameter nonlinear sEMG beberapa jam setelah intervensi, yang diinterpretasikan sebagai berkurangnya *exercise-induced muscle fatigue* secara tertunda.<sup>13,27</sup> Temuan yang serupa dilaporkan oleh Hou dkk., yang menunjukkan bahwa bekam tidak memberikan efek segera terhadap kelelahan neuromuskular biceps, tetapi mempercepat pemulihan 24 jam setelah latihan dibanding sham kontrol. (Hou et al., 2021b) Kedua penelitian ini memberikan gambaran bahwa manfaat bekam pada kebugaran tidak selalu muncul secara instan, tetapi lebih terlihat sebagai efek pemulihan setelah sistem neuromuskular mengalami stres fisik. Hal ini sejalan dengan Wang dkk., yang merangkum adanya percepatan pemulihan kadar creatine kinase dan perbaikan keluhan kelelahan pada atlet setelah terapi bekam.<sup>26,28</sup>

Pada kondisi kelelahan kronik yang lebih kompleks, Meng dkk., juga menunjukkan bahwa terapi bekam dapat menurunkan skor kelelahan pada pasien *chronic fatigue syndrome* setelah 10 sesi intervensi. Selain perbaikan kelelahan, penelitian tersebut juga menunjukkan penurunan gejala kecemasan, depresi, dan gangguan tidur, yang secara tidak langsung mendukung pemulihan kapasitas fisik pasien. (Meng et al., 2020) Dalam konteks kesehatan fisik, hasil ini memperlihatkan bahwa bekam dapat memberi manfaat bukan hanya pada pemulihan kelelahan otot lokal, tetapi juga pada kondisi kelelahan sistemik yang memengaruhi aktivitas harian dan toleransi fisik. Meskipun mekanisme pastinya belum sepenuhnya jelas, perbaikan tersebut kemungkinan melibatkan kombinasi efek relaksasi, modulasi sistem saraf

otonom, perbaikan sirkulasi, serta penurunan beban fisiologis akibat kelelahan berkepanjangan.

Dari sisi mekanisme, manfaat terapi bekam terhadap fungsi fisik dan kebugaran tampaknya sangat berkaitan dengan perubahan hemodinamik lokal dan respons mikrosirkulasi. Wang dkk., menunjukkan bahwa bekam dengan tekanan negatif yang lebih besar, khususnya  $-300$  mmHg selama 5 menit, menghasilkan peningkatan paling tinggi pada *peak skin blood flow* dan *total skin blood flow*, yang menunjukkan adanya respons reaktif hiperemia yang kuat setelah intervensi.<sup>34</sup> Peningkatan perfusi ini secara teoritis dapat memperbaiki suplai oksigen, mempercepat pembuangan metabolit, dan mendukung pemulihan jaringan setelah aktivitas fisik maupun setelah terjadinya nyeri muskular. (X. Wang et al., 2020) Studi Stephens dkk., dan Prudêncio dkk., juga memperlihatkan bahwa bekam meningkatkan oxygenated hemoglobin, total hemoglobin, dan suhu lokal, yang semuanya mendukung adanya peningkatan aliran darah dan metabolisme jaringan. (Prudêncio et al., 2025; Stephens et al., 2020a) Oleh karena itu, manfaat bekam terhadap fungsi fisik dan kebugaran kemungkinan berasal dari interaksi antara peningkatan mikrosirkulasi, penurunan kekakuan jaringan, serta percepatan pemulihan neuromuskular setelah stres fisik.

### **Manfaat Terapi Bekam terhadap Kardiometabolik**

Mengenai Terapi bekam menunjukkan potensi manfaat terhadap kesehatan kardiometabolik, terutama pada komponen sindrom metabolik yang berkaitan dengan obesitas sentral dan dislipidemia aterogenik. Dalam meta-analisis yang mengevaluasi lima *randomized controlled trials* pada pasien *metabolic syndrome*, Wu et al., melaporkan bahwa bekam berhubungan dengan penurunan lingkar pinggang, berat badan, dan indeks massa tubuh secara bermakna dibandingkan kontrol, serta penurunan kadar *low-density lipoprotein cholesterol* (LDL-C). Temuan ini mengindikasikan bahwa manfaat bekam paling konsisten tampak pada parameter antropometri dan lipid yang secara langsung berkontribusi terhadap peningkatan risiko aterosklerosis dan penyakit kardiovaskular. Dengan demikian, dalam konteks gangguan metabolik, bekam dapat dipandang sebagai intervensi komplementer yang berpotensi memperbaiki profil risiko kardiometabolik, khususnya pada individu dengan obesitas abdominal dan *metabolic syndrome*. (Wu et al., 2023)

Meskipun demikian, efek bekam terhadap parameter metabolik lainnya belum menunjukkan konsistensi yang sama. Wu et al., menunjukkan bahwa terapi bekam tidak memberikan pengaruh yang bermakna terhadap tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, total kolesterol, trigliserida, HDL-C, fasting blood glucose, maupun *high-sensitivity C-reactive protein* pada populasi *metabolic syndrome*. Hasil ini menunjukkan bahwa manfaat bekam terhadap kesehatan kardiometabolik tampaknya lebih menonjol pada reduksi obesitas sentral dan LDL-C daripada pada seluruh komponen sindrom metabolik secara merata. Oleh sebab itu, dari sudut pandang klinis, bekam belum dapat diposisikan sebagai terapi utama untuk pengendalian glikemik, hipertensi, atau inflamasi sistemik, melainkan lebih tepat sebagai modalitas adjuvan dalam tata laksana risiko kardiometabolik.

Pada populasi sehat, beberapa parameter kardiometabolik dan vaskular justru menunjukkan perbaikan yang lebih nyata setelah wet cupping. Nik Rosmawati Nik Husain et al., melaporkan bahwa pemberian wet cupping pada dewasa sehat berhubungan dengan penurunan fasting blood sugar, urea, kreatinin, asam urat, dan

tekanan darah sistolik pada beberapa titik pengamatan hingga empat bulan. Selain itu, studi tersebut juga menemukan penurunan kadar von Willebrand factor, yang merupakan biomarker disfungsi endotel dan peningkatan risiko trombotik vaskular. Temuan ini memberikan dugaan bahwa pada fase pra-penyakit atau pada individu tanpa gangguan metabolik berat, bekam mungkin berkontribusi terhadap perbaikan fungsi endotel, hemodinamika, dan homeostasis metabolik ringan, sehingga berpotensi mendukung pencegahan risiko kardiovaskular awal.

Secara fisiologis, manfaat tersebut dapat dijelaskan melalui efek bekam terhadap mikrosirkulasi jaringan. Wang et al., menunjukkan bahwa tekanan negatif pada terapi bekam meningkatkan *skin blood flow* secara bermakna, terutama pada tekanan 300 mmHg selama 5 menit, yang menghasilkan peningkatan perfusi kulit lebih besar dibandingkan tekanan yang lebih rendah atau durasi yang lebih lama. Respons ini menyerupai reactive hyperemia, yaitu peningkatan aliran darah pasca-stres iskemik lokal, yang mencerminkan adanya vasodilatasi dan perbaikan perfusi mikrovaskular. Dalam perspektif kardiometabolik, peningkatan mikrosirkulasi ini berpotensi membantu pembersihan metabolit lokal, memperbaiki suplai oksigen jaringan, dan mendukung regulasi metabolik perifer, yang secara teoritis dapat berkontribusi terhadap perbaikan profil risiko metabolik dan vascular. (X. Wang et al., 2020)

Secara keseluruhan, bukti yang tersedia menunjukkan bahwa bekam memiliki potensi manfaat terhadap kesehatan kardiometabolik, terutama melalui penurunan obesitas sentral dan LDL-C pada pasien metabolic syndrome, serta kemungkinan perbaikan glukosa darah, tekanan darah sistolik, fungsi ginjal, dan fungsi endotel pada individu sehat. Akan tetapi, kekuatan bukti masih dibatasi oleh jumlah studi yang sedikit, heterogenitas metode bekam, dan variasi karakteristik populasi penelitian, sehingga interpretasi klinisnya harus dilakukan secara hati-hati. Dengan demikian, bekam lebih tepat dipandang sebagai terapi komplementer berbasis evidence awal yang dapat mendukung pendekatan promotif dan preventif pada gangguan kardiometabolik, tetapi tetap tidak menggantikan intervensi utama seperti modifikasi gaya hidup, kontrol faktor risiko, dan terapi farmakologis standar. (Husain et al., 2020; X. Wang et al., 2020; Wu et al., 2023)

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil telaah literatur, terapi bekam menunjukkan potensi manfaat terhadap kesehatan fisik pada beberapa domain utama, yaitu nyeri, fungsi fisik, dan kesehatan kardiometabolik. Pada aspek nyeri, berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi bekam, baik *wet cupping* maupun *dry cupping*, berhubungan dengan penurunan intensitas nyeri pada *low back pain*, *neck pain*, migrain, serta nyeri muskuloskeletal kronis, sehingga terapi ini dapat dipandang sebagai salah satu modalitas komplementer yang bermanfaat dalam membantu mengurangi keluhan nyeri. Pada aspek fungsi fisik, terapi bekam juga menunjukkan pengaruh positif terhadap beberapa parameter, seperti penurunan kelelahan otot, perbaikan fleksibilitas, peningkatan rentang gerak sendi, serta perbaikan performa jaringan dan mikrosirkulasi lokal yang mendukung fungsi tubuh secara keseluruhan. Sementara itu, pada aspek kardiometabolik, terapi bekam dilaporkan berpotensi memberikan manfaat terhadap beberapa indikator seperti obesitas sentral, profil lipid tertentu, kadar glukosa darah puasa, tekanan darah sistolik, dan parameter vaskular tertentu.

Secara umum, hasil kajian ini menunjukkan bahwa terapi bekam memiliki potensi sebagai terapi komplementer yang dapat mendukung peningkatan kesehatan fisik melalui pengurangan nyeri, perbaikan fungsi tubuh, dan pengaruh positif terhadap beberapa parameter metabolik dan vaskular. Dengan demikian, terapi bekam dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan pendukung dalam praktik kesehatan, terutama pada kondisi yang berkaitan dengan gangguan nyeri, penurunan fungsi fisik, dan risiko kardiometabolik.

## 5. Daftar Pustaka

- Abbasi, N., & Najafi, R. (2021). Cupping Therapy as an Anti-inflammation Therapy and Immunomodulator in Cancer Patients. *Journal of Gastrointestinal Cancer* 2021 54:1, 54(1), 3–5. <https://doi.org/10.1007/S12029-021-00701-2>
- Abdulah, D. M., Mohammedsadiq, H. A., & Mohammed, A. H. (2021). Effectiveness of wet cupping therapy on relieving pain in patients with chronic migraine: an observational study. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 18(3), 569–577. <https://doi.org/10.1515/jcim-2020-0183>
- Abdulah, D. M., Younis, H. A., & Mustafa, Z. R. (2023). Role of wet-cupping therapy in physiological and mental pains in patients with migraine: A quasi-clinical trial. *Medicine*, 103(5), e37055. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000037055>
- Aboushanab, T. S., & AlSanad, S. (2018). Cupping Therapy: An Overview from a Modern Medicine Perspective. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 11(3), 83–87. <https://doi.org/10.1016/j.jams.2018.02.001>
- 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., & Alqaed, M. S. (2019). The medical perspective of cupping therapy: Effects and mechanisms of action. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 9(2), 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2018.03.003>
- Almeida Silva, H. J., Barbosa, G. M., Scattone Silva, R., Saragiotto, B. T., Oliveira, J. M. P., Pinheiro, Y. T., Lins, C. A. A., & de Souza, M. C. (2021). Dry cupping therapy is not superior to sham cupping to improve clinical outcomes in people with non-specific chronic low back pain: a randomised trial. *Journal of Physiotherapy*, 67(2), 132–139. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2021.02.013>
- Ekrami, N., Ahmadian, M., Nourshahi, M., & Shakouri G., H. (2021). Wet-cupping induces anti-inflammatory action in response to vigorous exercise among martial arts athletes: A pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*, 56, 102611. <https://doi.org/10.1016/j.CTIM.2020.102611>
- Hou, X., Wang, X., Griffin, L., Liao, F., Peters, J., & Jan, Y. K. (2021a). Immediate and Delayed Effects of Cupping Therapy on Reducing Neuromuscular Fatigue. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 9, 678153. <https://doi.org/10.3389/FBIOE.2021.678153/TEXT>
- Hou, X., Wang, X., Griffin, L., Liao, F., Peters, J., & Jan, Y.-K. (2021b). Immediate and Delayed Effects of Cupping Therapy on Reducing Neuromuscular Fatigue. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fbioe.2021.678153>
- Husain, N.-R. N., Hairon, S. M., Zain, R. M., Bakar, M., Bee, T. G., & Ismail, M. S. (2020). The Effects of Wet Cupping Therapy on Fasting Blood Sugar, Renal Function

- Parameters, and Endothelial Function: A Single-arm Intervention Study. *Oman Medical Journal*, 35(2), e108–e108. <https://doi.org/10.5001/omj.2020.26>
- Irاندoust, K., Ben Saad, H., Mohammadgholiha, F., Taheri, M., & Dergaa, I. (2022). Effects of dry cupping therapy and creatine supplementation on inflammatory and cardiovascular responses to the Wingate test in handball players. *La Tunisie Médicale*, 100(3), 262. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9387646/>
- Jia, Y., Dong, X., Chai, Y., Bai, Z., Sun, T., & Hou, X. (2025). Effects of cupping therapy on chronic musculoskeletal pain and collateral problems: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 15(5), e087340. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-087340>
- Jia, Y., Liu, Y., Lei, J., Wang, H., Wang, R., Zhao, P., Sun, T., & Hou, X. (2024). Using nonlinear dynamics analysis to evaluate time response of cupping therapy with different intervention timings on reducing muscle fatigue. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fbioe.2024.1436235>
- Jr., N. S. D., Phansopkar, P., Deshmukh, N. S., & Phansopkar, P. (2023). Effect of the Graston Technique and Cupping Therapy on Pain and Functions in Individuals With Medial Tibial Stress Syndrome: A Randomized Clinical Trial. *Cureus*, 15(11). <https://doi.org/10.7759/CUREUS.48246>
- Kang, D., Shin, W. C., Kim, T., Kim, S., Kim, H., Cho, J. H., Song, M. Y., & Chung, W. S. (2023). Systematic review and meta-analysis of the anti-obesity effect of cupping therapy. *Medicine*, 102(24), e34039. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000034039>
- Li, J., Jia, Y., Sun, T., Bai, Z., Dong, X., & Hou, X. (2025). Interventions used in control group against cupping therapy for chronic nonspecific low back pain: A systematic review and network meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 90, 103167. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2025.103167>
- Li, Y., Mo, P.-C., Jain, S., Elliott, J., Bleakney, A., Lyu, S., & Jan, Y.-K. (2022). Effect of durations and pressures of cupping therapy on muscle stiffness of triceps. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fbioe.2022.996589>
- Liu, Y., Xia, Y., Chen, H., Zhu, Y., & Zhang, C. (2024). Evaluation of the Optimal Duration of Thumb Cupping Therapy for Frozen Shoulder by Thermal Metabolic Imaging. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38639621/>
- Lu, S., Du, S., Fish, A., Tang, C., Lou, Q., & Zhang, X. (2019). Wet cupping for hypertension: a systematic review and meta-analysis. *Clinical and Experimental Hypertension*, 41(5), 474–480. <https://doi.org/10.1080/10641963.2018.1510939>
- Ma, X., Li, D., Zhao, M., He, J., Yang, F., & Kong, J. (2023). Bloodletting cupping combined with conventional measures therapy for psoriasis: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Medicine*, 10, 1132928. <https://doi.org/10.3389/FMED.2023.1132928/TEXT>
- Mehta, P., & Dhapte, V. (2015). Cupping therapy: A prudent remedy for a plethora of medical ailments. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 5(3), 127–134. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2014.11.036>
- Meng, xiu-dong, 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>
- Mohandes, B., Bayoumi, F. E. A., AllahDiwaya, A. A., Falah, M. S., Alhamd, L. H., Alsawadi, R. A., Sun, Y., Ma, A., Sula, I., & Jihwaprani, M. C. (2024). Cupping Therapy for the Treatment of Migraine Headache: a systematic review and meta-analysis of clinical trials. *Journal of Pharmacopuncture*, 27(3), 177–189. <https://doi.org/10.3831/KPI.2024.27.3.177>
- Murray, D., & Clarkson, C. (2019). Effects of moving cupping therapy on hip and knee range of movement and knee flexion power: a preliminary investigation. *Journal of Manual & Manipulative Therapy*, 27(5), 287–294. <https://doi.org/10.1080/10669817.2019.1600892>
- Prudêncio, D. A., Gularte, V. T., da Rosa Lima, P. C., & Okubo, R. (2025). Immediate effects of cupping therapy on pain, flexibility and temperature of the lumbar spine: a randomized controlled clinical trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 45, 576–582. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2025.09.034>
- Seo, J., Chu, H., Kim, C.-H., Sung, K.-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>
- Shen, W.-C., Jan, Y.-K., Liau, B.-Y., Lin, Q., Wang, S., Tai, C.-C., & Lung, C.-W. (2022). Effectiveness of self-management of dry and wet cupping therapy for low back pain: A systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 101(51), e32325. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000032325>
- Siddiqui, A. S., Khan, S. N., Narwade, N., Mhase, S., Thorat, A., Nagrale, W., Umate, R., & Prasadrao, K. (2022). The Effect of Static Cupping Therapy in Non-specific Low Back Pain for Primary Dysmenorrhea. *Cureus*, 14(9), e29771. <https://doi.org/10.7759/CUREUS.29771>
- Sina, R. E., & Bokhari, A. A. (2026). *Cupping Therapy*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538253/>
- Stephens, S. L., Selkow, N. M., & Hoffman, N. L. (2020a). Dry Cupping Therapy for Improving Nonspecific Neck Pain and Subcutaneous Hemodynamics. *Journal of Athletic Training*, 55(7), 682–690. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-236-19>
- Stephens, S. L., Selkow, N. M., & Hoffman, N. L. (2020b). Dry Cupping Therapy for Improving Nonspecific Neck Pain and Subcutaneous Hemodynamics. *Journal of Athletic Training*, 55(7), 682–690. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-236-19>
- Volpato, M. P., Breda, I. C. A., de Carvalho, R. C., de Castro Moura, C., Ferreira, L. L., Silva, M. L., & Silva, J. R. T. (2020). Single Cupping Therapy Session Improves Pain, Sleep, and Disability in Patients with Nonspecific Chronic Low Back Pain. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 13(2), 48–52. <https://doi.org/10.1016/J.JAMS.2019.11.004>
- Wang, L., Cai, Z., Li, X., & Zhu, A. (2023). Efficacy of cupping therapy on pain outcomes: an evidence-mapping study. *Frontiers in Neurology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fneur.2023.1266712>
- Wang, S., Lu, Y., Wu, M., Chen, K., Liu, Y., & Liu, L. (2021). Cupping Therapy for Diseases: An Overview of Scientific Evidence from 2009 to 2019. *Chinese Journal of Integrative Medicine*, 27(5), 394–400. <https://doi.org/10.1007/s11655-020-3060-y>

- Wang, X., Zhang, X., Elliott, J., Liao, F., Tao, J., & Jan, Y.-K. (2020). Effect of Pressures and Durations of Cupping Therapy on Skin Blood Flow Responses. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fbioe.2020.608509>
- Wang, Y., Dong, S., Li, B., Han, M., & Cao, H. (2025). Update evidence of effectiveness on pain relieving of cupping therapy: a systematic review and Meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Traditional Chinese Medicine = Chung i Tsa Chih Ying Wen Pan*, 45(2), 234–253. <https://doi.org/10.19852/J.CNKI.JTCM.2025.02.002>
- World Health Organization. (2025). *Global traditional medicine strategy 2025-2034*.
- World Health Organization. (2026). *Traditional Medicine*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/traditional-medicine>
- Wu, L.-K., Chen, Y.-C., Hung, C.-S., Yen, C.-Y., Chang Chien, C.-Y., Ciou, J.-R., Torng, H.-H., Chang, Y.-C., Hua, S., Lu, P.-N., Liu, Y.-Y., Lai, C.-Y., Kung, Y.-L., Huang, H.-K., Chen, Z.-K., & Ho, T.-J. (2023). The efficacy and safety of cupping as complementary and alternative therapy for metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 102(13), e33341. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000033341>
- Xu, R., Liu, S.-L., Xu, G., Yan, C., Cui, Q., Liu, S., & Sun, M. (2025). Trends and hotspots in cupping therapy research for pain: a bibliometric study. *Frontiers in Medicine*, 12. <https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1559099>
- Zhang, Z., Pasapula, M., Wang, Z., Edwards, K., & Norrish, A. (2024). The effectiveness of cupping therapy on low back pain: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 80, 103013. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103013>