

**PENGARUH TERAPI BEKAM TERHADAP KADAR KOLESTEROL DI RUMAH SAKIT BAKTI TIMAH PANGKALPINANG****Kgs. M. Faizal<sup>1</sup>, Rezka Nurvinanda<sup>2</sup>, Zupera<sup>3</sup>**<sup>1,2</sup>Dosen STIKES Citra Delima Bangka Belitung

Email: faizalcd14@gmail.com; rezkanurvinanda@gmail.com

<sup>3</sup>Mahasiswa STIKES Citra Delima Bangka Belitung

Email: Zuperafera@gmail.com

**ABSTRACT: THE EFFECT OF CUPPING THERAPY ON CHOLESTEROL LEVELS IN BAKTI TIMAH HOSPITAL**

**Background :** Cholesterol is a fat found in the bloodstream or body cells which is actually needed for the formation of cell walls and as raw material for several hormones. Normal cholesterol should be below 200 mg/dl, if it is above 240 mg/dl then there is a high risk of heart attack or stroke. Hospital Bakti Timah Pangkalpinang, cholesterol data in 2016 amounted to 10 patients, in 2017 there were 25 patients and in 2018 there were 15 patients.

**Purpose :** This study was to determine the effect of cupping therapy on cholesterol levels in the hospital Bakti Timah Pangkalpinang in 2019.

**Method :** The study was conducted using the quasi experimental method by using the design of one group pre test and post test. Independent variable is cupping therapy while the dependent variable is cholesterol level. The population in this study were cholesterol sufferers who were willing to be respondents in the hospital Bakti Timah Pangkalpinang amounting to 17 people.

**Result :** The results of the study revealed the effect of cupping therapy on cholesterol levels with value  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ).

**Conclusion :** From this study are as input to hypercholesterolemia sufferers that cupping therapy (complementary therapy) is one of the alternative treatments to reduce cholesterol levels and can reduce the cost of treatment.

**Keywords :** cupping therapy, cholesterol levels, hospital

**INTISARI: PENGARUH TERAPI BEKAM TERHADAP KADAR KOLESTEROL DI RUMAH SAKIT BAKTI TIMAH PANGKALPINANG**

**Pendahuluan :** Kolesterol merupakan lemak yang terdapat dalam aliran darah atau sel tubuh yang sebenarnya dibutuhkan untuk pembentukan dinding sel dan sebagai bahan baku beberapa hormon. Kolesterol yang normal harus dibawah 200 mg/dl, apabila diatas 240 mg/dl maka berisiko tinggi terkena penyakit serangan jantung atau stroke. Di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang data penyakit kolesterol pada tahun 2016 berjumlah 10 pasien, pada tahun 2017 berjumlah 25 pasien dan pada tahun 2018 berjumlah 15 pasien.

**Tujuan :** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi bekam terhadap kadar kolesterol di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang tahun 2019.

**Metode :** Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode quasi eksperimen dengan menggunakan desain *One Group Pretest* dan *Posttest*. Variabel independen terapi bekam, sedangkan variabel dependen kadar kolesterol. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita kolesterol yang bersedia menjadi responden di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang yang berjumlah 17 orang.

**Hasil Penelitian :** diketahui adanya pengaruh terapi bekam terhadap kadar kolesterol dengan nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan :** Saran dari penelitian ini adalah sebagai masukan kepada penderita hiperkolesterol bahwa terapi bekam (terapi komplementer) salah satu pengobatan alternatif untuk menurunkan kadar kolesterol dan bisa meringankan biaya dalam pengobatannya.

**Kata Kunci :** terapi bekam, kadar kolesterol, rumah sakit

## PENDAHULUAN

*Hiperkolesterolemia* atau dislipidemia berperan penting dalam terjadinya *aterosklerosis* yang merupakan suatu proses *degeneratif* dan faktor resiko penyakit kardiovaskuler. Namun nilai total kolesterol tidak menjelaskan secara lengkap keadaan kolesterol seseorang. Ada dua tipe kolesterol, yaitu *Hight-Density lipoprotein* (HDL) dan *Low-Density Lipoprotein* (LDL). Jumlah relatif HDL terhadap LDL merupakan suatu pertimbangan penting indikator resiko penyakit jantung. Ada jenis ketiga dari lemak di dalam darah yaitu trigliserida yang juga memegang peranan. Bila nilai trigliserida naik, maka nilai HDL turun. Ketika seseorang mengalami hiperkolesterol biasanya nilai LDL tinggi, HDL normal atau rendah dan trigliserida normal atau tinggi (Hussein, 2015).

*World Health Organization* (WHO) tahun 2013 memperkirakan peningkatan kolesterol menyebabkan 2,6 juta kematian dan 29,7 juta *Disability Adjusted Life Years* (DALYs). Kolesterol dapat menyebabkan

penyakit jantung koroner, penyakit jantung koroner dan stroke menempati peringkat nomor satu dan dua penyebab kematian global. Angka kematian tertinggi sekitar 54% terjadi di Eropa, kemudian Amerika 48%. Wilayah Afrika dan Asia Tenggara menunjukkan 22,6% untuk Afrika dan 29,0% untuk Asia Tenggara.

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 sebanyak 69,9% penduduk Indonesia dalam kondisi hiperkolesterol, dan sebagian besar 61,4% kolesterol terjadi pada jenis kelamin laki-laki. Sebagian besar penderita hiperkolesterol ditemukan di daerah perkotaan (Risksdas, 2013).

Angka kejadian hiperkolesterolemia di Indonesia menurut penelitian MONICA I (*Multinational Monitoring of Trends Deter Minantsin Cardiovascular Diseases I*) sebesar 13,4% untuk wanita dan 11,4% untuk pria. Pada MONICA II terjadi peningkatan sebesar 16,2% untuk wanita dan 14% untuk pria. Wanita menjadi kelompok paling banyak menderita masalah ini yakni 14,5% atau hampir dua kali lipat

kelompok laki-laki (Nilawati, 2014).

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan sepanjang bulan Agustus hingga Desember 2016 di PT Bank Sulut Go Manado sampel dalam penelitian ini berjumlah 52 orang penderita kolesterol tinggi dan bersedia menjadi responden. Metode pemilihan sampel menggunakan cara *total sampling*. Sedangkan pada hasil penelitian responden dengan kadar kolesterol tinggi menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan dan laki-laki memiliki hasil yang sebanding yaitu sebanyak 13 orang (50%) (Kaligis, 2016).

Berdasarkan data kolesterol yang didapatkan dari rekam medis Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang pada tahun 2016 berjumlah 10 pasien, pada tahun 2017 berjumlah 25 pasien, dan pada tahun 2018 berjumlah 15 pasien. Data kolesterol di Rumah Sakit Bakti Timah tidak terdata di poli jantung dan rekam medis karena kolesterol bukan diagnosa suatu penyakit dan data kolesterol merupakan data diagnostik. Data kolesterol yang didapatkan dari rekam medis Rumah Sakit Umum Daerah Depati Hamzah Kota Pangkalpinang pada tahun 2016 berjumlah 4 pasien, tahun 2017 berjumlah 22 pasien, dan tahun 2018 berjumlah 8 pasien. Data kolesterol yang didapatkan dari rekam medis Rumah Sakit Katolik Bakti Wara Kota Pangkalpinang pada tahun 2016 berjumlah 21 pasien, tahun 2017 berjumlah 48 pasien, dan tahun 2018 berjumlah 66 pasien.

Hiperkolesterolemia mempunyai perhatian penting untuk diatasi dengan berbagai

terapi komplementer, salah satu terapi yang bisa dilakukan adalah terapi bekam. Bekam merupakan pengobatan yang sudah ada sejak 2000 tahun sebelum masehi, jauh sebelum Nabi Muhammad diutus sebagai pembawa syariat Islam. Sebagai pengobatan yang paling lama, bekam sudah dikenal luas di penyayatan tipis atau tusukan-tusukan kecil pada permukaan kulit (Sangkur *et al.*, 2016). Kedalaman jarum mengenai kulit hanya 0,05mm. Perlukaan dengan jarum tidak menyebabkan keluarnya darah. Darah baru keluar setelah ditarik dengan pompa berkekuatan negatif 200mmHg (Subadi, 2014).

Bekam bukan tindakan membuang darah tetapi membuang sampah metabolisme yang disebut dengan *causative pathological substances* (El-Sayed 2013). Dengan kata lain, bekam basah tidak mengurangi volume darah sirkulasi. Darah yang keluar dari perlukaan adalah "*bloodlike*" yang sampah metabolisme kolesterol, eritrosit yang tua, dan lain-lain. Banyaknya darah bekam yang dilakukan secara benar tidak mengurangi haemoglobin (Mourad *et al.*, 2012).

Terapi bekam dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi, diabetes melitus, sakit kepala, rehabilitasi stroke, dan hiperkolesterol. Selain itu bekam juga berusaha menyeimbangkan secara ilmiah bila kadar kolesterol meningkat dan dengan memilih titik yang tepat, maka bekam bisa membantu penanganan hiperkolesterol (Larasati, 2013).

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 16 Maret

2014 di Dusun Ngudirejo Desa Ngudirejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang dari 10 pasien didapatkan 7 pasien yang menderita kolesterol tinggi (Nilawati *et al.*, 2014). Dari penelitian yang dilakukan tanggal 23 Oktober 2013 di Rumah Sehat Ar-Rahmah 3 dari 7 pasien berbekam karena kadar kolesterol dalam darah yang tinggi, dan 4 pasien berbekam untuk mengeluarkan darah kotor untuk penyakit asam urat dan kepala pusing (Majid, 2013).

Penelitian yang dilakukan Subhi (2009) dengan judul perbedaan kadar gula darah pasien diabetes melitus pada pengobatan bekam didapatkan hasil adanya perbedaan kadar gula darah sewaktu sebelum dan sesudah dilakukan bekam didapatkan nilai *p value*  $0,001 \leq 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa bekam sangat berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah penderita diabetes melitus. Penelitian lain juga dilakukan oleh Jansen (2013) dengan judul efektifitas terapi bekam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi didapatkan hasil bahwa adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi bekam didapatkan nilai *p value*  $0,003 \leq 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa bekam sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 16 Maret 2019 kepada perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang, bahwa di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang belum pernah melakukan terapi

bekam terhadap penanganan penyakit kolesterol. Dari survey pasien yang menderita hiperkolesterol yang pernah rawat inap di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang mengatakan bahwa belum pernah melakukan terapi bekam karena perawat tidak pernah menganjurkan untuk melakukan terapi bekam terhadap penanganan penyakit kolesterol.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kadar Kolesterol" karena dengan terapi bekam dapat menjadi solusi (terapi) alternatif pada pasien hiperkolesterol untuk menurunkan kadar kolesterol.

#### METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif quasi eksperimen dengan rancangan one group pre test dan post test. Metode ini digunakan untuk melihat pengaruh terapi bekam terhadap kadar kolesterol di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hiperkolesterol di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang yang bersedia menjadi responden. Sampel yang digunakan adalah penderita hiperkolesterol di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang yang di hitung dengan rumus eksperimen berjumlah 17 responden.

## Analisa Univariat

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pasien Kolesterol**

Karakteristik responden	N	%
Jenis kelamin		
1. Laki-laki	4	23,5
2. Perempuan	13	76,5
Total	17	100

Pada tabel 1 diatas diketahui bahwa karakteristik jenis kelamin responden dari 17 responden didapatkan 4 orang (23,5 %) berjenis kelamin laki-laki dan 13 orang (76,5%) berjenis kelamin perempuan.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pasien Kolesterol**

Variabel	N	Mean	SD	Min-Maks	95% CI
Usia	17	43,71	10,227	23-59	38,45-48,96

Pada tabel 2 diatas diketahui bahwa karakteristik usia responden minimum 23 tahun dan maksimum 59 tahun dengan nilai rata-rata 43,71 dan standar deviasi 10,227.

**Tabel 3**  
**Kadar Kolesterol Responden Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Bekam**

Variabel	N	Mean	SD	Rerata 95% CI	t	df	p-value
Sebelum dan Sesudah	17	81,58	49,563	56.105-107.071	6.787	16	.000

Pada tabel 3 menggambarkan hasil didapatkan rata-rata kadar kolesterol sebelum dilakukan terapi bekam adalah 254,65 dengan standar deviasi 60,477. Sedangkan rata-rata kadar kolesterol sesudah dilakukan terapi bekam 173,06 dengan standar deviasi 35,745.

**Tabel 4**  
**Perbedaan Rata-rata Kadar Kolesterol Responden Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Bekam**

Variabel	N	Mean	SD	Min-Maks	95% CI
Sebelum	17	254,65	60,477	192-378	223,55-285,74
Sesudah	17	173,06	35,745	123-249	154,68-191,44

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata kadar kolesterol sebelum dan sesudah dilakukan terapi bekam yaitu 81.588 dengan menggunakan uji t berpasangan yaitu diperoleh 0,000 ( $p$ -value < 0,05).

## PEMBAHASAN

### 1. Kadar Kolesterol Responden Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Bekam

Hasil penelitian menggambarkan tentang kadar kolesterol pada responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi bekam. Pada hasil tersebut didapatkan rata-rata kadar kolesterol sebelum dilakukan terapi bekam adalah 254,65 dengan standar deviasi 60,477. Sedangkan rata-rata kadar kolesterol sesudah dilakukan terapi bekam 173,06 dengan standar deviasi 35,745.

### 2. Perbedaan Nilai Rata-rata Kadar Kolesterol Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Bekam

Hati atau liver merupakan organ yang penting dalam mengolah kolesterol, di samping itu ada kandung empedu yang mengalirkan cairan empedu sehingga pengolahan kolesterol menjadi lebih sempurna. Menurut kedokteran tradisional, hiperkolesterolemia ini disebabkan oleh adanya unsur lembab panas dalam organ hati. Lembab panas yang berlebihan ini bisa merusak hati, lambung dan limpa yang bertanggung jawab terhadap aliran darah. Oleh karena itu, perlu dilakukan pembuangan unsur lembab panas dari hati, lambung dan limpa. Dalam hal ini bekam bisa dilakukan untuk

membuang unsur lembab panas melalui proses pengeluaran darah. Selain itu untuk memperbaiki organ atau pembuluh darah yang rusak, bisa dilakukan proses stimulasi organ dengan bekam. Bekam juga diharapkan bisa menormalkan kembali fungsi pembuluh darah yang penuh dengan plak-plak kolesterol melalui teori homeostatis (Majid, 2009).

Titik bekam bisa membantu memperbaiki aliran darah yang membawa kolesterol dan liver yang mengolah kolesterol. Namun pada beberapa kasus dengan kadar kolesterol tinggi tetap perlu obat medis agar kadar kolesterol segera menurun. Karena kolesterol tinggi tidak menimbulkan keluhan, maka bekam ditujukan untuk peredaran darah dan organ yang mengurus darah, yaitu hati dan limpa (Majid, 2009).

Penurunan kadar kolesterol pada penelitian sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fikri dan Nursalam (2012) bahwa bekam dapat menurunkan kadar kolesterol pada penderita kolesterol tinggi dan hiperkolesterol dengan hasil penurunan rata-rata kolesterol yaitu 30,78 mg/dl. Penelitian yang dilakukan oleh Hasan, Alam, dan Irshad (2014) juga menunjukkan penurunan kadar kolesterol sebesar 37 mg/dl setelah dilakukan terapi bekam.

Penelitian yang dilakukan oleh Widodo dan Khoiriyah, (2014) menyatakan bahwa kadar kolesterol total yang menurun setelah 3 kali diberikan terapi bekam. Penelitian yang dilakukan oleh Fahmy dan Gugun, (2008) menyatakan bahwa untuk menghindari faktor perancu maka pemantauan kadar kolesterol total setelah bekam dilakukan satu jam setelah diberikan terapi bekam. Pada penelitian kali ini, pemeriksaan kadar kolesterol total dilakukan 20 menit setelah bekam, hal ini mengacu pada satuan pengukuran internasional yang mana setiap pemeriksaan dilakukan dalam rentang 15-20 menit setelah intervensi.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan responden mengalami penurunan kadar kolesterol setelah terapi bekam dibuktikan dengan hasil uji t dependent didapatkan perbedaan nilai rata-rata kadar kolesterol sebelum dan sesudah dilakukan terapi bekam. Peneliti tidak membatasi konsumsi makanan dan konsumsi obat penurun kolesterol. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terapi bekam dapat mengeluarkan kadar kolesterol berlebih dalam darah sehingga terjadi penurunan kadar kolesterol setelah bekam.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan data yang diperoleh pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik jenis kelamin responden dari 17 responden didapatkan 4 orang (23,5 %) berjenis kelamin laki-laki dan 13 orang (76,5%) berjenis kelamin perempuan.
2. Karakteristik usia responden minimum 23 tahun dan maksimum 59 tahun dengan nilai rata-rata 43,71 dan standar deviasi 10,227.
3. Rata-rata kadar kolesterol sebelum dilakukan terapi bekam adalah 254,65 dengan standar deviasi 60,477. Sedangkan rata-rata kadar kolesterol sesudah dilakukan terapi bekam 173,06 dengan standar deviasi 35,745.
4. Ada perbedaan nilai rata-rata kadar kolesterol sebelum dan sesudah dilakukan terapi bekam yaitu 81.588 dengan menggunakan uji t berpasangan dengan nilai  $\alpha = 0,05$  yaitu diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* < 0,05).

## SARAN

### 1. Bagi Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai intervensi pada asuhan keperawatan untuk masalah hiperkolesterol. Intervensi terapi bekam dalam penelitian ini bisa dijadikan

sebagai pengobatan alternatif dan komplementer untuk pasien hiperkolesterol.

Diakses tanggal 13 Mei 2019, dari <http://eprints.undip.ac.id/45778/>

## 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian ini lebih lanjut agar dapat melakukan penelitian serupa dengan waktu lebih lama atau dilakukan dengan waktu yang bertahap setelah bekam, intervensi bekam lebih dari satu kali, jumlah responden yang lebih banyak, dan ditambahkan dengan kelompok kontrol serta kriteria responden yang lebih homogen.

Fahmy, A., & Gugun, A.M. (2014). Pengaruh Bekam (Al Hijamah) Terhadap Kadar Kolesterol LDL Pada Pria Dewasa Normal. *Mutiara Medika*, 8, 117-121. Diakses tanggal 13 Mei 2019, dari <http://jurnal.umy.ac.id>

Fikri, Z., & Nursalam. (2012). Penurunan Kadar Kolesterol Dengan Terapi Bekam. Diakses tanggal 13 Mei 2019, dari <http://www.neliti.com/publications/107484>

## 3. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya informasi bagi keperawatan terutama keperawatan komplementer dan keperawatan islami, dan dapat dijadikan sebagai rujukan pengobatan komplementer yang berlandaskan nilai keislaman dan asuhan keperawatan pada penderita hiperkolesterol.

Kaligis, Waani, Tiho,. (2016). Gambaran Kadar Kolesterol Total Darah Pada Pekerja Kantor. *Jurnal e-Biomedik*, 4, 1-6. Diakses tanggal 13 Maret 2019, dari <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/14606>.

Larasati, D. (2013). Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kadar Kolesterol Pada Pasien Dengan Hiperkolesterolemia Di Pondok Bekam Abu Hudzaif Bekasi Timur. *Jurnal Medistra Indonesia*, 2-8. Diakses tanggal 12 Maret 2019, dari <http://jurnal.fai-umj.ac.id/index.php/JaMmIM/article/view/87>.

## DAFTAR PUSTAKA

Afiah, & Rahayuningsih, M.H. (2014). Pengaruh Pemberian Sup Jamur Tiram Putih (*Pleurotus Ostreatus*) Terhadap Kadar Kolesterol Total Subjek Obesitas. *Journal of nutrition college*, 3, 465- 472.

- Majid, B., 2009. *Mujarab! Teknik Penyembuhan Penyakit Dengan Bekam*. Jakarta: PT.Buku Kita
- Mourad, M. dan Y. Ahmed. (2012). *Perception of Green Brand in an Emerging Innovtive Market*. *Emerad Insight*. Diakses tanggal 13 Maret 2019, dari <http://eprints.undip.ac.id/37883/>
- Nilawati, S., 2008. *Care Yourself Kolesterol*. Diakses tanggal 12 Maret 2019, dari [http://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=izVmIRiVyGwC&oi=fnd&pg=PA3&dq=penelitian+pengaruh+terapi+bekam+terhadap+kadar+kolesterol&ots=XZfYth36FF&sig=vcDGV-vrgv5MmW24OaCXuQ51M4&redi\\_esc==onepage&q&f=False](http://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=izVmIRiVyGwC&oi=fnd&pg=PA3&dq=penelitian+pengaruh+terapi+bekam+terhadap+kadar+kolesterol&ots=XZfYth36FF&sig=vcDGV-vrgv5MmW24OaCXuQ51M4&redi_esc==onepage&q&f=False)
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Kemenkes RI.
- Sistiyono. (2016). Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Terapi Bekam Basah. Diakses tanggal 12 Maret 2019, dari <http://www.teknolabjo.umal.com/index.php/JH/article/view/75>.
- Subhi, M. (2009). Perbedaan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Pada Pengobatan Bekam Di Klinik Bashotan Kolistic Center Masjid Agung Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*. Diakses tanggal 13 Maret 2019, dari <http://eprints.undip.ac.id/37883/>
- Umar, A. (2012). *Sembuh Dengan Satu Titik 2*. Solo: Thibbia.
- WHO. (2012). *World Health Statistics*. France: World Health Organization.
- Widodo, S., & Khoiriyah. (2014). Efek Terapi Bekam Basah Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Penderita Hiperkolesterolemia Di Klinik Bekam Center Semarang. *Universitas Muhammadiyah Semarang*. Diakses tanggal 13 Mei 2019, dari <http://jurnal.unimus.ac.id>
- Yani, M. (2015). Mengendalikan Kadar Kolesterol Pada Hiperkolesterolemia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11, 1-7. Diakses tanggal 12 Maret 2019, dari <http://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/5749>