

Peran Terapi Bekam dalam Meningkatkan Kebahagiaan Perspektif Al-Ghazali

Dian Siti Nurjanah¹, Firman Rismanto², Olvia Nursaadah³

^{1,2,3} Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

Email: diansitinurjanah@uinsgd.ac.id, firmanrismanto@uinsgd.ac.id, olvianursaadah@gmail.com

Diserahkan: 18 Mei 2025; Diterima: 20 November 2025; Diterbitkan: 21 November 2025

Abstract: In Islam, cupping is not only a physical therapy, but also has a spiritual dimension. In addition to restoring health, cupping therapy is also used as a means of maintaining health. Imam Al-Ghazali viewed happiness as a state of harmony between the body, soul, and spirit. This study aims to analyze the role of cupping therapy in stimulating happiness when viewed from Al-Ghazali's perspective. This study uses an exploratory descriptive design. The data collection techniques used are questionnaires and interviews. The instrument used is a happiness instrument that refers to Imam Al-Ghazali's theory of happiness in *Kimiya Al-Sa'adah*. The population and sample used are cupping therapy clients from Rumah Sehat Zahira. A total of 49 respondents filled out the questionnaire, while 3 respondents were interviewed. The analysis technique in the exploratory descriptive design was carried out in two stages, namely quantitative data analysis followed by qualitative data analysis. The quantitative data analysis technique used descriptive statistics, while the qualitative data analysis used the Miles & Huberman technique. The results of this study found that 63.3% of cupping therapy clients at RSH Zahira were in the high happiness category. The happiness felt after cupping therapy is caused by two things: first, the complaints that were previously experienced have improved; second, cupping therapy is a sunnah of the Prophet Muhammad Saw., so performing it is an act of obedience. These two things create a feeling of relief and happiness. It can be concluded that the majority of cupping clients report high levels of happiness due to the creation of a balance between physical and spiritual needs.

Keywords: Cupping Therapy; Happiness; Al-Ghazali

Abstrak: Dalam pandangan Islam bekam bukan hanya sebagai terapi fisik, tetapi memiliki dimensi spiritual. Selain untuk mengembalikan kesehatan, terapi bekam juga digunakan sebagai upaya menjaga kesehatan. Imam Al-Ghazali memandang kebahagiaan sebagai keadaan harmoni antara tubuh, jiwa dan ruh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran terapi bekam dalam menstimulus kebahagiaan jika ditinjau dari perspektif Al-Ghazali. Penelitian ini menggunakan desain eksploratif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket dan wawancara. Instrumen yang digunakan yaitu instrumen kebahagiaan yang mengacu pada teori kebahagiaan dari Imam Al-Ghazali dalam *Kimiya Al-Sa'adah*.

Populasi dan sample yang digunakan adalah klien terapi bekam dari Rumah Sehat Zahira. Jumlah responden yang mengisi angket sebanyak 49 responden, sementara narasumber wawancara berjumlah 3 responden. Teknik analisa dalam desain eksploratif deskriptif dilakukan dua tahap, analisis data kuantitatif kemudian kualitatif. Teknik analisis data kuantitatif menggunakan analisis statistik deskriptif, sementara analisis data kualitatif menggunakan teknik Miles & Huberman. Hasil penelitian ini menemukan bahwa 63,3% klien terapi bekam di RSH Zahira berada pada kebahagiaan kategori tinggi. Kebahagiaan yang dirasakan setelah diterapi bekam disebabkan dua hal: pertama, keluhan yang sebelumnya dialami membaik, kedua, terapi bekam merupakan sunnah Nabi Muhammad SAW. sehingga mengerjakannya merupakan sebuah ketaatan. Kedua hal tersebut yang membuat perasaan lega dan bahagia. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas klien bekam melaporkan kebahagiaan yang tinggi disebabkan terciptanya keseimbangan antara kebutuhan fisik dan spiritual.

Kata Kunci: Al-Ghazali; Kebahagiaan; Terapi Bekam

Pendahuluan

Bekam merupakan salah satu metode terapi tradisonal tertua di dunia yang hingga saat ini masih digunakan (Suryaningsi et al., 2024). Arti kata bekam berasal dari Bahasa Arab yaitu *al-hijamah* yang memiliki akar kata *hijamah-yahjumu-hajman*, berarti mencegah, menyedot, memalingkan, memanggut atau menjauh. Dalam konteks terapi *al-hijamah* memiliki arti menyedot darah dengan menggunakan peralatan bekam sesuai standar. Dalam bahasa Inggris bekam dikenal dengan *blood cupping* (A. M. N. Al-Bedah et al., 2019). Menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziah bekam atau *hijamah* adalah proses pengeluaran darah dari permukaan kulit perifer (Choi et al., 2021).

Asal mula terapi bekam masih menjadi perdebatan, tetapi ilmuan asal China melaporkan bahwa terapi bekam merupakan bagian dari pengobatan tradisonal China yang sudah berusia lebih dari 2000 tahun. Jejak penggunaan bekam di Cina ditemukan pada buku yang berjudul *Wu Shi Er Bing Fang*, yang ditemukan di sebuah makam kuno Dinasti Han pada tahun 1973. Berdasarkan penemuan tersebut praktik pengobatan bekam sudah ada jauh sebelum masa Rasulullah Saw. Namun, setelah Rasulullah Saw. melakukannya atas perintah Allah dan menganjurkan umatnya untuk berbekam, metode ini kemudian menjadi bagian dari *Thibun Nabawi*, yaitu pengobatan yang mengikuti ajaran Nabi (Rahmad, 2019).

Proses terapi bekam menggunakan gelas atau cangkir plastik yang ditempatkan pada kulit di area yang membutuhkan perawatan atau dilakukan pada titik akupuntur. Tujuan dari terapi bekam adalah untuk menciptakan tekanan negatif dengan menyedot udara dari gelas, yang kemudian menghasilkan efek terapeutik (Perdiyana et al., 2023). Proses ini juga dianggap sebagai upaya harmonisasi untuk mengatasi ketidakseimbangan.

Berdasarkan berbagai riset yang telah dilakukan, terapi bekam dapat membantu berbagai masalah kesehatan fisik seperti nyeri otot, peradangan, sirkulasi darah atau menurunkan tekanan darah tinggi, menurunkan kadar kolesterol dalam darah, menurunkan atau meringankan nyeri, menurunkan kadar gula dalam darah bagi

penderita diabetes (Ainurrafiq et al., 2019; Hasina & Hariyani, 2021; Hidayati et al., 2019; Kouser et al., 2021; Perdiyana et al., 2023; Rusiana et al., 2022; Saeed et al., 2021). Dalam suatu penelitian terapi bekam dan terapi Nabawi lainnya direkomendasikan sebagai pengobatan pelengkap dari pengobatan medis untuk penderita hepatitis dan kanker hati (El Sayed, 2023).

Bekam bukan hanya dipandang sebagai terapi fisik tetapi juga memiliki dimensi spiritual dalam pandangan Islam. Dalam berbagai hadis Nabi Muhammad Saw. pernah melakukan terapi bekam dan menganjurkan kepada umatnya untuk melakukan terapi bekam (Ashani et al., 2024; Awang & Mahmad Robbi, 2020; Aziz, 2020). Salah satu hadis Nabi Muhammad SAW. yang menganjurkan berbekam adalah “Kesembuhan dapat diperoleh dengan tiga cara. Pertama minum madu. kedua, dengan pembekaman. Ketiga, dengan besi panas. Dan aku tidak menganjurkan umatku melakukan pengobatan dengan besi panas.” (HR. Ahmad 4742, HR. Al-Bukhori 5359, dan HR. Muslim 2205).

Selain untuk mengembalikan kesehatan fisik terapi bekam juga bertujuan untuk menjaga kesehatan (Kouser et al., 2021). Kesehatan fisik dan mental yang baik berhubungan dengan kebahagiaan, seseorang yang mampu menjaga kondisi fisik dan mentalnya dengan baik cenderung merasakan kebahagiaan yang lebih optimal (Andrew & Erdiansyah, 2021). Dalam konteks terapi bekam, proses pembuangan darah kotor dianggap dapat memperbaiki sirkulasi tubuh, mengurangi ketegangan, serta menurunkan berbagai keluhan fisik yang berpotensi mempengaruhi kondisi psikis. Mekanisme ini sejalan dengan pemikiran Al-Ghazali yang menekankan bahwa kebahagiaan tidak hanya bersumber dari aspek spiritual, tetapi juga ditopang oleh keteraturan fisik dan keseimbangan jiwa. Menurut Al-Ghazali, tubuh yang sehat dapat membantu jiwa untuk mencapai ketenangan, focus ibadah, serta terhindar dari gangguan emosional yang menghalangi proses penyucian diri. Dengan demikian, terapi bekam dapat dipahami sebagai intervensi yang berkontribusi pada kesehatan fisik sekaligus mendukung kestabilan mental, yang pada akhirnya memperkuat pencapaian kebahagiaan sebagaimana yang dijelaskan dalam perspektif Al-Ghazali.

Bahagia menurut Veenhoven merupakan sinonim dari kepuasan hidup. Kepuasan hidup menurutnya adalah keseluruhan evaluasi mengenai hidup termasuk kriteria yang berada dalam pemikiran individu (Veenhoven et al., 2021). Kebahagiaan menurut Silgmen adalah bentuk emosi dan aktivitas positif yang dapat dirasakan oleh seseorang. Kebahagiaan tidak berdiri tunggal melainkan terdiri dari lima komponen yakni *positive emotions, engagement, positive relation, meaning, dan accomplishment* (Smith et al., 2021).

Imam Al-Ghazali memandang kebahagiaan sebagai keadaan harmoni antara tubuh, jiwa dan ruh. Kebahagiaan tidak hanya berpusat pada aspek material saja melainkan pada pencapaian kedamaian batin dan hubungan yang kuat dengan Tuhan (Ayob et al., 2021). Kesehatan fisik dan kesehatan mental adalah syarat penting untuk dapat mencapai kebahagiaan (Jarman Arroisi et al., 2023). Menjaga kesehatan fisik dan mental juga menjalani kehidupan spiritual yang mendalam, seseorang dapat mencapai kebahagiaan yang hakiki. Terapi bekam tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga bisa menurunkan emosi negatif dan menimbulkan perasaan nyaman dan tenang (A. M. N. Al-Bedah et al., 2019; Reza, 2020).

Meskipun penelitian mengenai manfaat bekam telah dilakukan secara luas, sebagian besar kajian masih berfokus pada aspek medis dan fisiologis, seperti

perbaikan sirkulasi darah, pengurangan nyeri, dan peningkatan kondisi fisik (A. M. Al-Bedah et al., 2018), namun penelitian yang secara khusus menelaah bekam dalam perspektif spiritual dan kebahagiaan masih relative terbatas. Kajian-kajian yang menghubungkan bekam dengan kesehatan mental atau kesejahteraan psikologis pun masih bersifat awal dan belum memberikan pemahaman komprehensif.

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan untuk menjembatani pandangan spiritual Islam dengan pendekatan kesehatan modern. Kajian ini berupaya mengungkap bagaimana terapi bekam tidak hanya berfungsi sebagai penyembuh fisik, tetapi sebagai sarana peningkatan kebahagiaan melalui keselarasan tubuh dan jiwa sesuai perspektif Al-Ghazali.

Berdasarkan uraian tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, bagaimana praktik terapi bekam dapat menstimulus kebahagiaan? Dengan demikian, tujuan penelitian ini untuk menganalisis peran praktik terapi bekam dalam menstimulus kebahagiaan perspektif Al-Ghazali sebagai salah satu tokoh tasawuf, sekaligus memberikan kontribusi teoritis dalam integrasi antara pengobatan Islam dan ilmu kebahagiaan modern.

Metodologi Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan desain eksploratif deskriptif. Desain eksploratif digunakan karena topik yang dikaji mengenai hubungan antara terapi bekam dan kebahagiaan perspektif Al-Ghazali dan merupakan topik yang belum banyak diteliti secara integratif. Menurut John W. Creswell (2017), penelitian eksploratif bertujuan menggali fenomena yang masih minim kajian untuk menghasilkan pemahaman awal, konsep, atau pola yang dapat menjadi dasar bagi studi lanjutan. Dalam konteks ini, pendekatan eksploratif memungkinkan peneliti menelusuri pengalaman subjektif responden, termasuk motivasi, persepsi, dan makna psikospiritual yang mereka rasakan setelah menjalani terapi bekam.

Sementara itu, deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis temuan empiris sebagaimana adanya tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi variabel. Penelitian deskriptif, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2015), bertujuan untuk menyajikan deskripsi yang akurat mengenai karakteristik fenomena yang diteliti.

Dengan menggabungkan pendekatan eksploratif dan deskriptif, penelitian ini tidak hanya menggali aspek-aspek psikologis dan spiritual yang mungkin belum teridentifikasi dalam studi sebelumnya, tetapi juga menyediakan gambaran komprehensif mengenai bagaimana terapi bekam dipersepsikan mampu berkontribusi pada kesehatan fisik dan stabilitas emosi, serta bagaimana hal tersebut selaras dengan konsep kebahagiaan dalam perspektif Al-Ghazali.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap, dimana tahap pertama mengumpulkan data kuantitatif dan tahap kedua mengumpulkan data kualitatif. Pada tahap pertama, data kuantitatif dikumpulkan melalui angket yang diberikan kepada klien yang telah menjalani terapi bekam di klinik Rumah Sehat Zahira. Data kuantitatif yang diperoleh kemudian dianalisis dan digunakan sebagai acuan untuk menyusun panduan wawancara. Tahap kedua melibatkan pengumpulan data kualitatif melalui wawancara dengan subjek penelitian.

Populasi dan sampel penelitian ini adalah klien yang melakukan *treatment* terapi bekam di klinik Rumah Sehat Zahira. Penelitian ini menggunakan populasi dan

sample yang sama, menurut Sugiyono (2012) jika populasi dan sampel sama maka menggunakan teknik sampling jenuh. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 49 responden yang merupakan klien terapi bekam di Rumah Sehat Zahira. Sementara pengambilan data wawancara dilakukan terhadap tiga orang subjek, pemilihan tersebut berdasarkan responden dengan skor kebahagiaan tinggi, sedang dan rendah.

Instrumen kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen kebahagiaan yang mengacu pada teori kebahagiaan dari Imam Al-Ghazali dalam *Kimiya al-Sa'adah*. Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan rentang 1-4, yaitu (1) Sangat tidak setuju; (2) Tidak setuju; (3) Setuju; dan (4) Sangat setuju. Instrumen terdiri dari 22 butir pernyataan. Berikut adalah blueprint instrument yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 1. *Blueprint* Instrumen Penelitian

No	Aspek	Indikator	Nomor Item
1.	Mengenal diri	1. Mengetahui darimana diri sendiri berasal. 2. Mengetahui tujuan hidup di dunia.	1-6
2	Mengenal Tuhan	1. Mengetahui sifat-sifat Allah 2. Merenungkan ruh untuk jalan mengenal Allah	7-12
3	Mengenal dunia	1. Mengetahui dunia hanya tempat singgah manusia 2. Mengetahui di dunia untuk menyiapkan amal bagi kehidupan abadi 3. Mengetahui kebutuhannya hidup di dunia	13-18
4	Mengenal akhirat	1. Mengetahui adanya surga dan neraka dunia 2. Percaya akan kehidupan setelah mati 3. Tidak takut mati	19-22

Instrument tersebut telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan penggunaannya dalam penelitian. Berikut adalah hasil uji reliabilitas instrumen:

Table 2. Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
0,945	21

Sumber: Hasil olah data peneliti, 2024

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,945. Sementara nilai rtabel dengan N=21 dan signifikansi 5% adalah sebesar 0,433 maka hasil uji instrumen tersebut dinyatakan reliabel, karena nilai *cronbach's alpha* sebesar $0,945 > 0,444$ (rtabel).

Item yang termasuk dalam kriteria valid adalah apabila nilai Rtabel dengan signifikansi 5% sebesar 0,281 maka item instrumen yang termasuk pada kategori valid adalah item dengan nilai Rhitung $>$ Rtabel. Setelah diuji, semua item dalam instrumen dinyatakan valid karena nilai Rhitung $>$ Rtabel yaitu $0,945 > 0,444$.

Teknik analisis data dalam pendekatan penelitian desain deskriptif eskploratif melibatkan dua tahap, yaitu analisis data kuantitatif dan analisis data kualitatif, yang dilakukan secara terpisah. Teknik analisis data kuantitatif menggunakan analisis data deskriptif. Teknik analisis data kualitatif menurut Miles & Huberman meliputi tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data.

Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah gambaran umum mengenai demografi responden dalam penelitian ini meliputi jumlah responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan jenis profesinya.

Table 3. Presentase Demografis Responden Penelitian

Variable	Frekuensi	Presentase
Jenis kelamin		
Perempuan	14	29%
Laki-laki	35	71%
Usia		
20-an	22	45%
30-an	7	14%
40-an	10	21%

>50	10	20%
Profesi/ Status Pekerjaan		
Mahasiswa	20	41%
Guru/Dosen	7	14%
Terapis	10	21%
IRT	5	10%
Lainnya	7	14%

Sumber: Hasil olah data peneliti, 2024

Tabel demografis menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian ini adalah laki-laki 71%, sedangkan perempuan berjumlah 29%. Berdasarkan usia, responden didominasi oleh kelompok usia 20-an (45%), diikuti 40-an (21%), >50 tahun (20%), dan 30-an (14%). Pada aspek profesi, sebagian besar responden merupakan mahasiswa (41%), disusul oleh terapis (21%), kategori lainnya (14%), serta ibu rumah tangga (10%). Data ini memberikan gambaran bahwa responden penelitian terutama berasal dari kelompok usia produktif.

Berikut ini adalah hasil analisis data deskriptif berdasarkan data yang telah diperoleh:

Tabel 4. Hasil Analisis Data Deskriptif

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Rendah	$63 \leq X < 75,5$	18	36,7%
Tinggi	$75,5 \geq X \geq 88$	31	63,3%
Jumlah		49	100%

Sumber: Hasil olah data peneliti, 2024

Berdasarkan tabel di atas, yang mengkategorikan tingkat kebahagiaan menjadi dua, yaitu rendah dan tinggi. Interval skor rendah berada di antara skor 63 hingga kurang dari 75,5. Frekuensi individu yang termasuk dalam kategori rendah adalah 18 orang, yang setara dengan 36,7% dari total responden. Sementara Interval skor kategori tinggi berada di antara 75,5 hingga 88. Sebanyak 31 orang termasuk dalam kategori tinggi, yang berarti 63,3% dari total responden memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi.

Dari data ini dapat bahwa mayoritas responden, yakni 63,3%, memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi berdasarkan skala yang digunakan, sedangkan sisanya, 36,7%, berada pada kategori kebahagiaan yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan

kecenderungan positif terhadap tingkat kebahagiaan di antara para responden penelitian.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa klien yang telah melakukan terapi bekam yang berada pada kategori tinggi merasa bahagia lebih dominan dibandingkan kategori rendah. Berdasarkan hasil, setelah melakukan terapi bekam mereka merasa keluhan yang sebelumnya dirasakan membaik sehingga menimbulkan perasaan lega dan bahagia. Mereka merasa lebih baik secara emosional, dengan peningkatan mood yang mungkin berkaitan dengan kesehatan fisik yang lebih baik.

Dalam berbagai riset terdahulu menemukan bahwa terapi bekam dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik (Suharmanto, 2023). Terapi bekam dapat menurunkan tekanan darah tinggi, menurunkan kadar kolestrol, meringankan gejala gangguan fisik lainnya, menurunkan kadar gula dalam darah bagi penderita diabetes (Ainurrafiq et al., 2019; Hasina & Hariyani, 2021; Hidayati et al., 2019; Kouser et al., 2021; Perdiyana et al., 2023; Rusiana et al., 2022; Saeed et al., 2021). Riset terdahulu juga menemukan bahwa kesehatan fisik dapat mempengaruhi kondisi emosi. Kesehatan fisik yang buruk dapat meningkatkan resiko timbulnya gangguan kesehatan mental dan emosional (Cloitre et al., 2019; Ghrouz et al., 2019).

Ketiga responden mengungkapkan bahwa motivasi mereka melakukan terapi bekam berawal dari adanya keluhan fisik. Responden pertama menyatakan, "Saya mulai rutin bekam karena kolesterol saya sering tinggi dan badan terasa berat" (Wawancara/ SN, 12 Mei 2024). Responden kedua menambahkan, "kalau sakit lambung saya kumat, biasanya saya langsung jadwalkan bekam karena setelah itu rasanya lebih baik" (Wawancara/ LM, 13 Mei 2024). Sementara itu responden ketiga mengatakan, "Saya mulai melakukan bekam karena ketika haid badan terasa sakit dan pegal-pegal, minimal saya bekam satu bulan sekali untuk mengurangi nyeri saat haid" (Wawancara/ DS, 14 Mei 2024).

Meraka menyampaikan bahwa setelah setelah rutin melakukan terapi bekam keluhan fisik berkurang, sehingga kondisi emosi relative menjadi stabil, sebagaimana dinyatakan salah satu responden, "Mood saya jadi lebih baik, mungkin karena keluhannya berkurang ya" (Wawancara/ DS, 14 Mei 2024).

Dalam berbagai penelitian terdahulu telah terbukti bahwa pengurangan keluhan fisik dapat meningkatkan perasaan bahagia (Hong et al., 2020). Salah satu hormon yang terdapat pada tubuh manusia yaitu hormon endorfin yang bertugas untuk meredakan nyeri dan menghantarkan perasaan senang atau bahagia. Dengan redanya nyeri atau hilangnya keluhan fisik yang dialami oleh seseorang maka hormon endorfin akan turut meningkat.

Ketika seseorang mengalami penurunan gejala gangguan kesehatan seperti nyeri, kelelahan atau ketidaknyamanan lain pada anggota tubuh tertentu, perasaan lega dan nyaman akan meningkat (Lefebvre & Jensen, 2019). Ketika tubuh tidak mengalami rasa sakit, otak lebih cenderung melepaskan hormon-hormon kebahagiaan seperti dopamine, serotonin dan endorphin (Alza & Nurhidayat, 2020). Ketika seseorang merasakan ketidaknyamanan atau merasakan sakit pada tubuhnya, otak akan melepaskan hormon kortisol atau hormon stress. Hormon kortisol dapat meningkatkan kecemasan, depresi, dan memperburuk kondisi fisik maupun mental yang menghambat kebahagiaan (Law & Clow, 2020; Sherman & Mehta, 2020).

Menurut Al-Ghazali kebahagiaan bukan hanya mengenai kesejahteraan fisik, tetapi merupakan hasil dari keseimbangan antara kebutuhan fisik dan spiritual yang terpenuhi secara seimbang (Achmad Khudori Soleh, 2022). Dengan melakukan terapi bekam sebagai upaya menjaga kesehatan, tidak hanya kesehatan yang didapat melainkan sebagai bentuk ibadah kepada Allah (Amiruddin et al., 2021). Kebahagiaan tersebut juga muncul sebagai hasil dari rasa syukur dan penerimaan (Witvliet et al., 2019).

Prinsip kebahagiaan menurut Al-Ghazali harus diusahakan dan bertingkat. Terdapat empat aspek penting dalam meraih kebahagiaan perspektif Al-Ghazali yakni nafsu, akal, hati dan cinta kepada Allah (Achmad Khudori Soleh, 2022). Lebih rinci lagi Al-Ghazali menjelaskan dalam *kimiya sa'adah* proses mencapai kebahagiaan tersebut melalui pengetahuan tentang diri, pengetahuan tentang Allah SWT, pengetahuan tentang dunia, pengetahuan tentang akhirat, dan kecintaan kepada Allah SWT (Nuruddaroini, 2021).

Kesehatan fisik merupakan salah satu aspek landasan kebahagiaan menurut Al-Ghazali, yang termasuk dalam aspek pengetahuan diri. Fisik yang sehat dapat mendukung praktik ibadah dan aktivitas spiritual lainnya (Shahidullah & Manaf, 2022). Terapi bekam yang bertujuan untuk membersihkan darah dan meningkatkan kesehatan fisik, oleh karena itu terapi bekam menjadi salah satu terapi untuk bisa mencapai kebahagiaan. Bekam membantu mengurangi keluhan fisik seperti nyeri dan ketidaknyamanan lainnya yang dirasakan tubuh, yang memungkinkan seseorang menjalani hidup lebih nyaman dan bebas dari gangguan penyakit fisik (A. M. N. Al-Bedah et al., 2019; Choi et al., 2021). Dalam pandangan Al-Ghazali, tubuh yang sehat menjadi landasan penting untuk mencapai kebahagiaan spiritual (Achmad Khudori Soleh, 2022; Jarman Arroisi et al., 2023).

Mayoritas responden dalam penelitian ini yakni sebanyak 63% mengalami tingkat kebahagiaan yang tinggi berdasarkan instrument kebahagiaan dari perspektif Al-Ghazali. Hal ini menunjukkan bahwa terapi bekam berpotensi memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis dan spiritual individu seperti yang didefinisikan dalam konsep kebahagiaan Al-Ghazali.

Al-Ghazali menilai kebahagiaan sebagai ketenangan batin yang bebas dari tekanan duniawi (Zulkarnain, 2019). Dengan terapi bekam yang berfungsi mengurangi ketegangan dan meningkatkan rasa nyaman, beban fisik dan mental seseorang bisa berkurang, menciptakan ketenangan jiwa yang diperlukan untuk kebahagiaan sejati (Kouser et al., 2021). Ketika tubuh terasa ringan dan nyaman, jiwa menjadi lebih mudah mencapai kondisi tenang (Steptoe, 2019), hal tersebut sesuai dengan konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali spiritual (Achmad Khudori Soleh, 2022; Jarman Arroisi et al., 2023).

Terapi bekam tidak hanya sebagai salah satu upaya untuk menjaga kesehatan, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk lebih mengenali kondisi fisik dan kesehatan. Seseorang yang biasa melakukan terapi bekam lebih peka terhadap kebutuhan tubuhnya, memahami faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesehatan, dan mengenali berbagai gejala jika ada yang tidak seimbang dalam tubuh (Wang et al., 2020). Dalam pandangan Al-Ghazali menekankan pentingnya mengenal diri sebagai langkah awal menuju kebahagiaan, karena dengan mengenali diri, seseorang dapat memahami kekuatan dan kelemahan yang ada dalam dirinya, mengenal siapa yang menciptakannya dan untuk apa ia diciptakan (Nur Rafiza & Firmansyah, 2023;

Shahidullah & Manaf, 2022). Terapi bekam dapat membantu memfasilitasi seseorang lebih sadar akan kondisi fisiknya dan bagaimana kondisi ini memengaruhi pikiran dan emosinya, yang merupakan bagian dari proses mengenali diri secara utuh (Kiani et al., 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden yaitu 63,3% menunjukkan tingkat kebahagiaan pada kategori tinggi setelah melakukan terapi bekam. Terapi bekam tidak hanya berpengaruh pada peningkatan kesehatan fisik semata, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan spiritual. Terapi bekam membantu meredakan keluhan fisik, yang pada gilirannya setelah melakukan terapi bekam dapat meningkatkan perasaan lega dan bahagia. Hal ini sesuai dengan konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali, yang menekankan keseimbangan antara kebutuhan fisik dan spiritual.

Terapi bekam juga dianggap sebagai upaya menjaga kesehatan tubuh sekaligus ibadah kepada Allah, yang mendekatkan individu pada kebahagiaan spiritual. Kebahagiaan yang tercapai bukan hanya hasil dari kesehatan fisik yang terjaga, tetapi juga rasa syukur atas nikmat kesehatan yang diberikan. Perspektif Al-Ghazali tentang kebahagiaan mengajarkan pentingnya mengenal diri, mengenal Allah, dan memahami kehidupan dunia sebagai persiapan menuju akhirat. Dalam konteks ini, terapi bekam menjadi sarana untuk mencapai kebahagiaan yang seimbang, baik fisik maupun spiritual, melalui pengenalan diri, peningkatan kesehatan, dan kepatuhan terhadap ajaran agama.

Daftar Pustaka

- Achmad Khudori Soleh. (2022). Al-Ghazali's Concept of Happiness in The Alchemy of Happiness. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 12(2), 196-211. <https://doi.org/10.32350/jitc.122.14>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192-199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Al-Bedah, A. M., Elsubai, I. S., Qureshi, N. A., Aboushanab, T. S., Ali, G. I., El-Olemy, A. T., Khalil, A. A., Khalil, M. K., & Alqaed, M. S. (2018). The Medical Perspective of Cupping Therapy: Effects and Mechanisms of Action. *Journal of Traditional and Complementray Medicine*, 9(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2018.03.003>
- 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>
- Alza, N., & Nurhidayat, N. (2020). The Influence of Endorphin Massage on Breastfeeding Production in Post Partum Mothers at Somba Opu District Health Center of Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKa)*, 2(2), 93-98. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.61>
- Amiruddin, A., Qorib, M., & Zailani, Z. (2021). A Study of The Role of Islamic

- Spirituality in Happiness of Muslim Citizens. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 77(4). <https://doi.org/10.4102/hts.v77i4.6655>
- Andrew, J., & Erdiansyah, R. (2021). Analisis Pengaruh E-WOM, Online Review, dan Kualitas Informasi terhadap Minat Beli di Market Place Tokopedia. *Prologia*, 5(1), 127-134.
- Ashani, S., Hartono, S., Ghoni, A., Prasetyo, I. D., Kurnie, M. I. Al, Marbun, W. R., Mulyani, D. R., & Astuti, R. P. (2024). Studi Living Hadis: Praktek Terapi Bekam di Pusat Bekam Ruqyah Medan Jl. Hm. Yamin. *Communnity Development Journal*, 5(1), 299-307. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/cdj.v5i1.23693>
- Awang, A. B., & Mahmad Robbi, A. A. (2020). Health Science: Medical Treatment In Prophet's Behaviour Context / Sains Kesihatan: Perubatan Dalam Konteks Tasarrufat Nabawiyah. *Sains Humanika*, 12(2). <https://doi.org/10.11113/sh.v12n2.1499>
- Ayob, M. A. S., Soh, N. S. M., & Zaini, M. N. M. (2021). Perspektif Ibn Miskawayh dan al-Ghazali Mengenai Kebahagiaan (Perspective of Ibn Miskawayh and al-Ghazali on Happiness). *UMRAN (International Journal of Islamic and Civilizational Studies)*, 8(1), 39-53. <https://doi.org/https://doi.org/10.11113/umran2021.8n1.460>
- Aziz, J. B. N. A. (2020). Status Hadis-Hadis Tarikh Berbekam: Suatu Tinjauan Semula Berdasarkan Pengaplikasian dan Pandangan Semasa. *Al-Takamul Al-Ma'rifi*, 3(1), 1-24.
- Choi, T. Y., Ang, L., Ku, B., Jun, J. H., & Lee, M. S. (2021). Evidence Map of Cupping Therapy. *Journal of Clinical Medicine*, 10(8), 1750. <https://doi.org/10.3390/jcm10081750>
- Cloitre, M., Khan, C., Mackintosh, M.-A., Garvert, D. W., Henn-Haase, C. M., Falvey, E. C., & Saito, J. (2019). Emotion Regulation Mediates The Relationship between ACES and Physical and Mental Health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(1), 82-89. <https://doi.org/10.1037/tra0000374>
- El Sayed, S. M. (2023). Al-Hijamah (Prophetic Wet Cupping Therapy) is a Novel Adjuvant Treatment for Viral Hepatitis That Excretes Viral Particles and Excess Ferritin Percutaneously, Synergizes Pharmacotherapy, Enhances Antiviral Immunity and Helps Better HCC Prevention and Trea. *Journal of Hepatocellular Carcinoma*, 10, 1527-1546. <https://doi.org/10.2147/JHC.S409526>
- Ghrouz, A. K., Noohu, M. M., Dilshad Manzar, M., Warren Spence, D., BaHamamm, A. S., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). Physical Activity and Sleep Quality in Relation to Mental Health among College Students. *Sleep and Breathing*, 23(2), 627-634. <https://doi.org/10.1007/s11325-019-01780-z>
- Hasina, S. N., & Hariyani, E. C. (2021). Terapi Bekam Berpengaruh terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah Total. *Jurnal Keperawatan Universitas Nahdatul Ulama*, 13(1), 11-18. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i1.1095>
- Hidayati, H. B., Machfoed, M. H., Santoso, B., & Utomo, B. (2019). Bekam sebagai Terapi Alternatif untuk Nyeri. *Neurona*, 36(2), 148-156.
- Hong, M., Lee, I.-S., Ryu, Y., Kim, J., & Chae, Y. (2020). Cognitive and Emotional Aspects of Cupping Therapy. *Brain Sciences*, 10(3), 144. <https://doi.org/10.3390/brainsci10030144>
- Jarman Arroisi, Zarkasyi, H. F., Iwan Aminur Rokhman, & Fahrudin Mukhlis. (2023). Pursuit of Spiritual Happiness: Abu Hamid al-Ghazali on The Theory of Human

- Nature. *Progresiva: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 12(02), 291–306. <https://doi.org/10.22219/progresiva.v12i02.29265>
- John W. Creswell. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. Sage.
- Kiani, N., Siddiqi, F. A., Qazi, W. A., Begum, R., Kayani, S., Naeem, A., & Pervaiz, S. (2022). Cupping Therapy Combined with Conventional Physical Therapy Improves Pain and Health Related Quality of Life Among Female Patients with Low Back Pain. *Journal of Experimental and Clinical Medicine*, 39(4), 948–953. <https://doi.org/10.52142/omujecm.39.4.5>
- Kouser, H. V, Nayab, M., Tehseen, A., Mahfooz, S., Ruqaiyya, B., & Anwar, M. (2021). Evidence-Based Therapeutic Benefits of Cupping Therapy (Hijāma): A Comprehensive Review. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, 11(4-S), 258–262. <https://doi.org/10.22270/jddt.v11i4-S.4969>
- Law, R., & Clow, A. (2020). Stress, The Cortisol Awakening Response and Cognitive Function. *International Review of Neurobiology*, 150, 187–217. <https://doi.org/10.1016/bs.irn.2020.01.001>
- Lefebvre, J. C., & Jensen, M. P. (2019). The Relationships between Worry, Happiness and Pain Catastrophizing in The Experience of Acute Pain. *European Journal of Pain*, 23(7), 1358–1367. <https://doi.org/10.1002/ejp.1405>
- Nur Rafiza, S., & Firmansyah, F. (2023). Mistik Kebahagiaan dalam Perspektif Imam Al-Ghazali. *Jurnal Ekshis*, 1(1), 43–54. <https://doi.org/10.59548/je.v1i1.22>
- Nuruddaroini, M. A. S. (2021). Integrasi Konsep Kebahagiaan Perspektif Psychological Well Being dan Sa’adah (Studi Komparasi Antara Konsep Barat dan Islam). *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 3(1), 83–87.
- Perdiyana, A., Dewi, D. A. R., Widuri, L. I. T., Allatib, A., Dewantara, K., Wiliantari, N. M., Putri, K. R. E., Felicia, L. L., Ulfa, F., & Alexander. (2023). The Role of Al-Hijamah in Efforts to Prevent Heart Disease and Blood Vessels: A Systematic Review and Meta-analysis. *The Asian Institute of Research Journal of Health and Medical Sciences*, 6(4), 154–165. <https://doi.org/10.31014/aior.1994.06.04.288>
- Rahmad, A. (2019). *Bekam Tinjauan Hadits dan Ilmiah*. Bidang Diklat & Litbang PBI.
- Reza, I. F. (2020). Wudu as Islamic Psychotherapy to Improve Sleep Quality in Young Women. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(1), 64–75. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i1.1042>
- Rusiana, H. P., Safitri, R. P., Romadonika, F., Hidayati, B. N., & Ningsih, N. S. (2022). Pemberian Terapi Bekam terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pasca Gempa pada Wanita di Desa Pasir Putih. *Lentera: Jurnal Pengabdian*, 2(2), 238–243.
- Saeed, A. A. M., Badulla, W. F. S., & Sheikh, G. A. A. (2021). The Effect of Wet Cupping Therapy (Al-Hijamah) on Some Blood Components: A Comparative Study. *Electronic Journal of University of Aden for Basic and Applied Sciences*, 2(3), 124–130. <https://doi.org/10.47372/ejua-ba.2021.3.106>
- Shahidullah, S. M., & Manaf, N. F. A. (2022). The Philosophy of Happiness: A Comparative Study between Western and Islamic Thought. *Kemanusiaan: The Asian Journal of Humanities*, 29(2), 121–140. <https://doi.org/10.21315/kajh2022.29.2.6>
- Sherman, G. D., & Mehta, P. H. (2020). Stress, Cortisol, and Social Hierarchy. *Current Opinion in Psychology*, 33, 227–232. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.09.013>
- Smith, B. W., Ford, C. G., Erickson, K., & Guzman, A. (2021). The Effects of a Character

- Strength Focused Positive Psychology Course on Undergraduate Happiness and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 343–362. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00233-9>
- Steptoe, A. (2019). Happiness and Health. *Annual Review of Public Health*, 40(1), 339–359. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-044150>
- Sugiyono. (1992). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Universitas Indonesia Press.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharmanto, S. (2023). Manfaat Terapi Bekam bagi Kesehatan Tubuh. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1617–1624. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v5i4.1911>
- Suryaningsi, Wahyuddin, M., Maddeppungeng, N. M., & Naurah Nazifah Haery. (2024). Terapi Bekam dan Madu Pada Pasien Post Stroke Iskemik (Studi Literatur). *Jurnal Farmasi UIN Alauddin Makassar*, 11(2), 1–6. <https://doi.org/10.24252/jfuinam.v11i2.37995>
- Veenhoven, R., Chiperi, F., Kang, X., & Burger, M. (2021). Happiness and Consumption: A Research Synthesis Using an Online Finding Archive. *Sage Open*, 11(1). <https://doi.org/10.1177/2158244020986239>
- 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>
- Witvliet, C. vanOyen, Richie, F. J., Root Luna, L. M., & Van Tongeren, D. R. (2019). Gratitude Predicts Hope and Happiness: A Two-Study Assessment of Traits and States. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 271–282. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1424924>
- Zulkarnain, Z. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18–38. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).