

**EFEKTIFITAS TERAPI BEKAM DAN TERAPI AKUPUNTUR  
TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL DI DESA  
CONDONG KECAMATAN GADING KABUPATEN  
PROBOLINGGO**

***EFFECTIVENESS OF CUPPING AND ACUPUNCTURE  
THERAPY ON REDUCING CHOLESTEROL LEVELS IN  
CONDONG VILLAGE, GADING DISTRICT, PROBOLINGGO  
REGENCY***

Nur Aulia Utami<sup>1</sup>, Alwin Widhiyanto<sup>2</sup>, Nur Hamim<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong, Probolinggo

<sup>123</sup>nurauliia0305@gmail.com

**Abstrak**

Kolesterol merupakan lipit amfilatik yang paling dalam pengaturan permeabilitas dan fluiditas membran, dan juga sebagai lapisan luar lipoprotein plasma. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih efektif antara pemberian terapi bekam dan terapi akupunktur di Desa Condong, Kec.Gading Kabupaten Probolinggo. Jenis penelitian ini adalah pra-eksperimen dengan desain two group pre- post design. Populasi seluruh lansia Penderita Kolesterol di Desa Condong, Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo sebanyak 60 responden, penentuan sampel menggunakan tehnik rondon sampling yang memenuhi kriteria sebanyak 36 responden. Instrumen yang digunakan alat bekam dan alat akupunktur serta aesy touch . Pengolahan data dengan proses Editing, Coding, Scoring dan Tabulating, selanjutnya dianalisis menggunakan uji t berpasangan. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata penurunan kadar kolesterol yang terjadi sesudah terapi bekam dan terapi akupunktur. pada penderita kolesterol untuk prepost bekam 6.05 sedangkan intervensi terapiakupunktur senilai 3,65. hasil uji analisis menggunakan uji t berpasangan. Lebih efektif terapi bekam daripada terapi akupunktur untuk penderita kolesterol di Desa Condong , Kecamatan Gading , Kabupaten Probolinggo, ( $\square$  -valeu= 0,000 <  $\alpha$  =0,05).Terapi bekam dan terapi akupunktur merupakan salah satu terapi yang efektif dilakukan untuk menurunkan kadar kolesterol dan disarankan terutama pada penderita kadar kolesterol.

Kata Kunci : Kolesterol,Bekam, Akupunktur

**Abstract**

*Cholesterol is the most important amphylactic layer in regulating membrane permeability and fluidity, and is also the outer layer of plasma lipoproteins. This research aims to determine whether cupping therapy and acupuncture therapy are more effective in Condong Village, Gading District, Probolinggo Regency. This type of research is pre-experimental with a two group pre-post design. The population of all elderly people suffering from cholesterol in Condong Village, Gading District, Probolinggo Regency was 60 respondents. The sample was determined using a random sampling technique which met the criteria of 36 respondents. The instruments used are cupping tools and acupuncture tools as well as aesy touch. Data processing using Editing, Coding, Scoring and Tabulating processes, then analyzed using the paired t test. The results of this study show the average value of reduction in cholesterol levels that occurs after cupping therapy and acupuncture therapy. in cholesterol sufferers for pre-post cupping it was 6.05 while the*

*acupuncture therapy intervention was worth 3.65. analysis test results using the paired t test. Cupping therapy is more effective than acupuncture therapy for cholesterol sufferers in Condong Village, Gading District, Probolinggo Regency, ( $\square$  -valeu = 0.000 <  $\alpha$  = 0.05). Cupping therapy and acupuncture therapy are effective therapies for lowering cholesterol levels and is recommended especially for people with cholesterol levels*

**Keywords:** Cholesterol, Cupping, Acupuncture

## **PENDAHULUAN**

Penyakit tidak menular (PTM) sudah menjadi penyebab utama kematian di dunia sejak millenium ketiga. Penyakit tidak menular telah menyebabkan lebih 40 juta orang meninggal diseluruh dunia dalam satu tahun. WHO mengatakan 7 dari 10 kematian global disebabkan oleh penyakit jantung, kolesterol, diabetes, pernapasan, dan penyakit tidak menular lainnya. Berdasarkan data Global Health Observatory (Data, 2019) yang dirilis oleh WHO menyebutkan bahwa secara keseluruhan, peningkatan kolesterol diperkirakan menyebabkan 2,6 juta kematian (45% dari total).

Menurut Eka Yulia, 2020 Salah satu penyebab utama dari penyakit kardiovaskular didalam darah adalah kadar kolesterol dalam darah yang tinggi. Penyakit kardivaskular merupakan penyebab utama kematian didunia. Di dunia prevelensi hiperkolesteroleia sekitar 45% (RI, n.d.) WHO melaporkan jumlah penderita kolesterol di berbagai negara berkembang seperti indonesia akan mengalami peningkatan 137% pada tahun 2020, sedangkan di negara maju hanya 48%, jumlah penderita kolesterol di indonesia bisa mencapai 27 banding 1000. Organisasi kesehatan dunia mengestimasi saat ini Prevalensi hiperkolesterolemia didunia sekitar 45%, di Asia Tenggara sekitar 30% (Data, 2019). Di Indonesia penderita kolesterol bisa dibilang cukup tinggi, yaitu mencapai 28%. Dan 7,9% orang di dunia meninggal akibat penyakit ini.

Menurut data Rikesdas pada tahun 2020 prevalensi kadar kolesterol total di Indonesia pada penduduk umur > 15 tahun menurut karakteristik sebesar 7,6% dengan jumlah 34,820 penduduk (RI, n.d.). Prevelensi penduduk jawa timur yang menderita 15% (kemenkes, 2018). Pada tahun 2021 penderita kolesterol sebanyak 1.611 jiwa (RI, n.d.). Menurut jenis kelamin pada laki-laki 48% sedangkan perempuan 54.3%. Studi pendahuluan yang dilakukan di desa condong, kecamatan Gading, kabupaten probolinggo pada tanggal 12 Desember 2022 didapatkan 15 responden. Pengecekan kadar kolesterol dilakukan enam bulan satu kali.

Dan sebagian menggunakan terapi non farmakologi contoh dengan mengkonsumsi rebusan daun sirsak, daun salam, dan memakan bawang putih yang dilakukan dirumah pada saat rasa nyeri saja. 15 responden (5 orang 33%) mengatakan mengkonsumsi daun salam, 3 orang (20%) lainnya mengatakan mengkonsumsi bawang putih sebagai obat nonfarmakologi. Dan 2 orang (13%) lainnya mengkonsumsi obat farmakologi yaitu statin

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental dengan rancangan desain penelitian pre experimental dengan metode two group pre post test design. Populasi pada penelitian ini adalah 60 orang dan sampel penelitian sebanyak 36 orang, dengan tehnik sampling random sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi uji statistic menggunakan uji hipotesis paired t tes pada kedua kelompok dan uji hipotesis independent Samples T-test pada kelompok 1 dan kelompok II dengan tingkat signifikan <0,05..

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Umum Tempat Penelitian**

Tempat penelitian di Desa Kaliacar Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo. Menurut data dari Puskesmas Condong, Desa Kaliacar merupakan salah satu desa dengan jumlah lansia terbanyak Kecamatan Gading.

### 1.1 Gambaran Karakteristik Responden

Tabel 3.2.1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada responden yang mengalami kadar kolesterol Di Desa Condong pada bulan Mei-Juni 2023.

Usia	Klmpk I		Klmpk II	
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
35-44	12	67.2	9	50.0
45-55	6	32.8	9	50.0
Total	18	100.0	18	100.0

Berdasarkan tabel 3.1 diatas, dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I, responden yang mengalami kadar kolesterol paling banyak terjadi pada rentang usia 35-44 tahun sebanyak 12 orang (67,2%) dan paling sedikit terjadi pada rentang usia 45-55 tahun sebanyak 6 orang (32,8%). Sedangkan pada kelompok II, I, responden yang mengalami kadar kolesterol paling banyak terjadi pada rentang usia 35-44 tahun sebanyak 9 orang (50,0%) dan paling sedikit terjadi pada rentang usia 45-55 tahun sebanyak 9 orang (50,0%).

### 3.2 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

3.2.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada responden yang mengalami kadar kolesterol Di Desa Condong pada bulan Mei-Juni 2023

Jenis Kelamin	Klmpk I		Klmpk II	
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
Pria	9	50.0	9	50.0
Wanita	9	50.0	9	50.0
Total	18	100.00	18	100.00

Bedasarakan tabel 3.2 diatas, dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I, responden yang mengalami kadar kolesterol sama rata jenis kelamin laki laki yaitu 9 orang (50%) dan perempuan yaitu 9 orang (50%).Sedangkan, pada kelompok II, responden yang mengalami kadar kolesterol sama rata jenis kelamin laki laki yaitu 9 orang (50%) dan perempuan yaitu 9 orang (50%).

### 3.2 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 3.2.3 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir responden dengan kadar kolesterol di Desa condong Kecamatan Gading pada bulan Juni 2023

Pekerjaan	Klmpk I		Klmpk II	
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
Petani	5	27.8	5	27.8
IRT	8	44.4	7	38.9

Wiraswas	1	5.6	1	5.6
t				
Wirauaha	2	11.1	3	16.7
PNS	2	11.1	2	11.1
Total	18	100.0	18	100.0

Berdasarkan tabel 3.3 diatas, dapat disimpulkan bahwa pada kelompok 1, responden yang mengalami kadar kolesterol paling banyak terjadi pada IRT sebanyak 8 orang (44,4%), pada petani sebanyak 5 orang (27,8%), pns 2 orang (11.1%), pada wirausaha 2 orang (11.1%), pada wiraswasta 1 orang(5.6%).Sedangkan, pada kelompok II, responden yang mengalami kadar kolesterol kadar kolesterol paling banyak terjadi pada IRT sebanyak 7 orang (38,9%), pada petani sebanyak 5 orang (27,8%), pns 2 orang (11.1%), pada wirausaha 3 orang (16,7%), pada wiraswasta 1 orang (5.6%)

### Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3.2.4: Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan responden dengan kadar koesterol di Desa condong Kecamatan Gading pada bulan Juni 2023

Pendidikan	Klmpk 1		Klmpk II	
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
SD	8	44.4	16	88.9
SMP	1	5.6	0	0
SMA	4	22.2	0	0
D3	2	11.1	2	11.1
S1	3	16.7	0	0
Total	18	100.0	18	100.0

Berdasarkan tabel 3.4 diatas, dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I, responden yang mengalami kadar kolesterol paling banyak terjadi pada tingkat pendidikan SD sebanyak 16 orang (88,9%) sementara pada responden yang diploma sebanyak 2 orang (11,1%), Sedangkan, pada kelompok II, responden yang mengalami kadar kolesterol paling banyak terjadi pada tingkat pendidikan SD sebanyak 8 orang (44,4%), untuk pendidikan SMP sebanyak 1 orang (5,6%) ,tingkat pendidikan SMA sebanyak 4 orang (22,2%),Diploma sebanyak 2 orang(11,1%) dan sarjana 3 orang(16,7%).

### 3.2.5 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan

Tabel 3.2.5: Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan pada responden dengan kadar kolesterol di Desa condong Kecamatan Gading Probolinggo pada bulan Juni 2023

Status	klmpk I		klmpk II	
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
Perkawinan				
Menikah	18	100.0	18	100.0

Belum Menikah	0	0	0	0
Total	18	100.0	18	100.0

Berdasarkan tabel 5.5 diatas, dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I, responden yang mengalami kadar kolesterol paling banyak terjadi pada responden dengan status menikah sebanyak 18 orang (100%) dan paling sedikit terjadi pada responden dengan status belum menikah dimana tidak ada responden yang mengalami kadar kolesterol (0%). Sedangkan, pada kelompok II, responden yang mengalami kadar kolesterol paling banyak terjadi pada responden dengan status menikah sebanyak 18 orang (100%) dan paling sedikit terjadi pada responden dengan status belum menikah dimana tidak ada responden yang mengalami kadar kolesterol(0%).

### Data Khusus

#### Skor Distribusi Frekuensi kadar kolesterol sebelum dan sesudah diberikan terapi *Bekam*

**Tabel 3.3.1** Distribusi Frekuensi rata-rata selisih kadar kolesterol sebelum dan sesudah diberikan terapi *Bekam*

Statis tic	N	Mean	Medi an	Mo de
<i>Pre</i>	1	6.50	6.00	6
<i>Post</i>	8			
<i>Bekam</i>				

Berdasarkan tabel 3.6 diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai selisih rata-rata kadar kolesterol sebelum diberikan terapi akupuntur adalah 6.50 sedangkan nilai tengah kadar kolesterol seelum diberikan terapi bekam adalah 6.00 dan nilai yang sering muncul di nilai kadar kolesterol sebelum diberikan terapi bekam adalah 6

#### Skor Distribusi Frekuensi kadar kolesterol sebelum dan sesudah diberikan terapi *Akupuntur*

**Tabel 3.3.7** Distribusi Frekuensi Skor Distribusi Frekuensi kadar kolesterol sebelum dan sesudah diberikan terapi *Akupuntur*

Statistic	N	Mea n	Me dian	Mo de
<i>PrePost</i>	1		3.0	3
<i>Akupuntu r</i>	8	3.56	0	

Berdasarkan tabel 3.7 diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai selisih rata-rata kadar kolesterol sebelum diberikan terapi akupuntur adalah 3.56 sedangkan nilai tengah kadar kolesterol seelum diberikan terapi akupuntur adalah 3.00 dan nilai yang sering muncul di nilai kadar kolesterol sebelum diberikan terapi akupuntur adalah 3

## Hasil Analisa Data

### Uji Hipotesis

Tabel 3.4.1 Hasil uji normalitas data terapi bekam terhadap kadar kolesterol di desa Condong Kab. Probolinggo

	Median (Min- Max)	Mean	pV
<i>Pre post terapi bekam</i>	(5-9)	6.50	0,000
<i>Pre post terapi akupun- tur</i>	(2-6)	3.56	0,000

Berdasarkan tabel 5.10 di atas, menunjukkan bahwa hasil pengukuran uji analisis parrient t test Signed Ranks Test terapi bekam terhadap penurunan kadar kolesterol di Desa Condong Kabupaten Probolinggo setelah di berikan inervensi dengan jumlah 18 responden. Hasil analisa didapatkan  $pV = 0,000$ , dan untuk nilai minimum 5, maksimum 9. Dan nilai mean adalah 6.50.

## Pembahasan

### Kadar kolesterol sebelum dan sesudah diberikan *terapi bekam*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 01 Mei sampai 5 Juni 2023 didapatkan data yang bersedia menjadi responden adalah sebanyak 36 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok antara lain 18 responden kelompok I yang akan mendapat *terapi bekam* sedangkan 18 responden kelompok II akan mendapat *terapi akupuntur* yang dipilih secara acak untuk masuk dalam masing-masing kelompok dengan menggunakan tehnik lotre.

Berdasarkan tabel 3.6 di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata *prepost test terapi bekam* pada kelompok bekam adalah sebesar 6.50 dengan skor keseimbangan yang mengontrol kadar kolesterol dengan alat check kolesterol. Bekam merupakan pengobatan yang sudah ada sejak 2000 tahun sebelummasehi, jauh sebelumNabi 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 (Mukoromah, 2019).

Manfaat bekam menurut (Hasina & Hariyani, 2021) Sebagai berikut: Meningkatkan jumlah leukosit, limfosit, dan sistem retikuloen dothelial, pelepasan ACTH, kortisol, endorphin, enkefalin dan faktor hormonal lain.

Menimbulkan efek anti peradangan, penurunan serum lemak trigliserida, fosfolipida, kolesterol total khususnya kolesterol LDL, dan merangsang lipolisis ringan lemak. Hasil penelitian didukung teori yang dikemukakan (Pahrul, 2021) menjelaskan bahwa merupakan prosedur terapi yang dilakukan secara vakumisasi (adanya penyedotan bertekanan negatif) pada area kulit menggunakan alat penyedot. Terapi bekam bekerja

dengan cara membersihkan darah dari kenaikan zat-zat, misalnya zat besi atau zat patologis, seperti autoantibodi.

Responden yang memiliki kadar kolesterol mayoritas dari responden yang dengan pekerjaan petani dan ibu rumah tangga. Karena kurangnya olahraga untuk ibu rumah tangga dan untuk petani karena kurangnya menjaga kestabilan tubuh dan juga makanan. Dan responden saat sudah dilakukan bekam merasakan badan menjadi lebih enteng. Dan responden mayoritas kurangnya pengetahuan tentang bekam. Saat pelaksanaan intervensi bekam waktu yang digunakan adalah 15 menit pertama untuk kop lalu di lanjut dengan penusukan jarum dan di kop kembali dalam waktu kurang lebih 15 menit. akan tetapi jika darah responden sudah tidak keluar maka bekam diselesaikan.

Dari hasil penelitian ini menyatakan bahwa sebelum diberikan intervensi mayoritas responden masih belum menggunakan terapi bekam untuk menurunkan kadar kolesterol. Responden di desa Condong masih sering menggunakan air rebusan daun salam. Hal ini sejalan dengan pendapat (Hasina & Hariyani, 2021) menyatakan bahwa adanya pengaruh terapi bekam untuk menurunkan kadar kolesterol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan kadar kolesterol di berikan intervensi terapi bekam dengan nilai mean 6.50. Menurut peneliti pemberian terapi bekam bisa di katakan masih jarang responden yang menggunakan terapi tersebut. Dan peneliti mencoba memperkenalkan terapi tersebut kepada responden dengan cara menggunakan jasa orang yang berpengalaman dan sudah mendapat izin untuk melakukan dan membantu peneliti dalam melaksanakan terapi bekam tersebut.

### **Kadar kolesterol sebelum dan sesudah diberikan *terapi akupuntur***

Berdasarkan tabel 3.7 diatas nilai rata-rata *prepost-test akupuntur* pada kelompok II adalah sebesar 3.56 dengan skor keseimbangan yang mengontrol kadar kolesterol dengan alat check kolesterol. Akupuntur diartikan sebagai suatu teknik pengobatan yang menggunakan jarum yang ditusukkan, yang dimaksud disini bukan seperti injeksi. Melainkan jarum yang ditusukkan dengan tujuan untuk harmonisasi atau menyeimbangkan tubuh manusia dengan alam atau lingkungan sekitar (Darni, Nur Azlia, 2022).

Banyak penelitian yang melihat kegunaan akupunktur sebagai terapi pada beberapa dekade terakhir. Akupunktur dapat digunakan sebagai terapi depresi, analgesik pascaoperasi, hipertensi, kolesterol, diabetes, nyeri punggung bawah, dan nyeri akut maupun kronis lainnya. Akupunktur diteliti kegunaannya sebagai terapi pada berbagai spektrum penyakit. Beberapa di antaranya adalah sistem saraf, sistem muskuloskeletal, dan sistem digestif (Dewi Nofita, Budi Setiawan, Renatalia Fika, 2018).

Dari hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan intervensi terapi akupuntur oleh peneliti dan tim mayoritas responden belum pernah menggunakan terapi akupuntur untuk penurunan kadar kolesterol, namun terapi akupuntur kurang efektif untuk penurunan kadar kolesterol. Banyaknya responden yang memiliki kadar kolesterol tinggi mayoritas yang pendidikan SD karena kurangnya pengetahuan masalah pola makan yang harus di jaga dan juga mayoritas responden dengan alasan sudah terbiasa makan makanan yang berlemak jika tidak mengkonsumsi makanan yang lemak itu terasa hambar di lidah mereka.

Terapi akupuntur dilakukan dalam waktu 30 menit dan tegangan listrik menyesuaikan responden. jika pasien sudah merasakan adanya getaran maka tegangan di

berhendikan di angka yang di rasakan. Menurut peneliti tindakan terapi akupuntur kepada responden kadar kolesterol cukup menarik karena mayoritas responden kurang pengetahuan tentang terapi akupuntur untuk penyakit yang dialami. Dan terapi tersebut tidak memerlukan waktu banyak hanya membutuhkan waktu 30 menit saja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan kadar kolesterol di berikan intervensi terapi akupuntur dengan nilai mean 3.56.

### **Analisis kadar kolesterol sebelum dan sesudah diberikan *terapi bekam dan terapi akupuntur***

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3.8 di atas, menunjukkan bahwa kelompok responden yang diberikan terapi *bekam* kelompok I nilai rata-rata *preposttest* sebesar 6.50 dan terapi akupuntur pada kelompok akupuntur nilai rata-rata *prepost-test akupuntur* kepada kelompok akupuntur adalah sebesar 3.56 dengan nilai  $p$  signifikan 0,000. Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan nilai  $p$  signifikan  $0,000 < 0,05$ . Dari hasil penelitian data di atas dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata bekam lebih besar daripada nilai rata-rata akupuntur. Maka, Terapi Bekam lebih efektif daripada Terapi Akupuntur. Terapi komplementer merupakan suatu terapi yang bertujuan untuk mengatasi masalah kesehatan pasien. Macam-macam terapi komplementer yaitu bekam basah, bekam kering, akupresure totok punggung, akupuntur, aromateraphy (Mukoromah, 2019)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lutfiana menyatakan bahwa dengan nilai prepost bekam maximum 9 yang berarti nilai kadar kolesterol paling tinggi saat bekam adalah 9 dan prepost minimum 5 yang berarti nilai kadar kolesterol paling rendah adalah 5. dan nilai prepost maximum 6 yang berarti nilai kadar kolesterol paling tinggi saat terapi akupuntur adalah 6 dan nilai minimum 2 yang berarti nilai kadar kolesterol paling rendah saat terapi akupuntur adalah 2. dan didapatkan nilai mean dari prepost bekam 6.50 dan nilai mean dari prepost akupuntur 3.56. didapatkan hasil bahwa terapi bekam lebih efektif dengan melihat nilai maximum, nilai mean, dan nilai minimum. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dari salah satu intervensi terbaik yang diberikan agar kadar kolesterol menurun adalah memberikan terapi bekam sangat efektif dibandingkan terapi akupuntur

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “ Efektifitas *terapi bekam dan terapi akupuntur* terhadap penurunan kadar kolestrol di Desa Condong Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo”, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

Nilai rata-rata selisih kadar kolesterol sebelum dan sesudah diberikan Intervensi, terapi bekam senilai 6,50 dari 18 responden. nilai rata-rata selisih kadar kolesterol sebelum dan sesudah diberikan intervensi, terapi akupuntur senilai 3.56 dari 18 responden. Terapi bekam lebih efektif daripada terapi akupuntur untuk menurunkan kadar kolesterol.  $p=0.000 > 0,05$ . Rata-rata nilai resiko jatuh pada lansia sebelum diberikan *balance exercise* sebesar 34,06 dan rata-rata sesudah diberikan *balance exercise* sebesar 36,44 pada periode II (sesudah *cross over*). Tidak ada perbedaan efektifitas antara pemberian *balance exercise square stepping exercise* terhadap penurunan nilai resiko jatuh pada lansia sebelum dan sesudah *cross over*, dimana nilai  $sig(2-tailed) > 0,05$ .

### **DAFTAR PUSTAKA**

Darni , Nur Azlia, H. S. (2022). *Pengaruh Sport Massage terhadap Penurunan Kadar*

*Kolesterol*. 7(1), 21–30.

- Data, G. H. O. (2019). *Raised Cholesterol: Situation and Trends*. World Health Organization.
- Dewi Nofita, Budi Setiawan, Renatalia Fika, Y. (2018). Pemeriksaan Kolesterol Dan Asam Urat Pada Masyarakat Di Jorong Koto Gadang, Koto Tinggi Kecamatan Baso Sumatera Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(8).
- Hasina, S. N., & Hariyani, E. C. (2021). Terapi Bekam Berpengaruh Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah Total. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 11–18.
- Mukoromah, A. (2019). Pengaruh Terapi Bekam terhadap Kadar Koelsterol Total pada Penderita Hiperkolesterolemia di Klinik Bekam Assabil Holy Holistic Jakarta. *Repository.Uinjkt.Ac.Id*.  
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/35956>
- Pahrul, D. (2021). Terapi Bekam Basah Terhadap Kadar Kolerterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia di Klinik Holistic Centre Asy-Syafii Palembang. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(22), 15–19.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.52047/jkp.v11i22.108>
- RI, K. K. R. K. K. (n.d.). Kolerterol pada Penderita Hiperkolesterolemia di Klinik Holistic Centre Asy-Syafii Palembang. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(22), 15–19.