

PENERAPAN TERAPI BEKAM BASAH PADA PASIEN DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH DI RUMAH SEHAT ZEIN HOLISTIC THERAPY KOTA MAKASSAR

Irna Agustiani, Fatma Jama, Samsualam, Eliati Paturungi

Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Corespondensi author email: irnaagustianio2@gmail.com

Abstract

Low back pain is a common health problem found in society, especially in primary healthcare facilities, and is even recognized as a leading cause of disability worldwide. The main cause of low back pain in young adults to adults is mostly caused by lumbar herniation. The purpose of the study was to find out an overview of the application of cupping therapy with complaints of low back pain in Mrs. J at the Zein holistic therapy health home in Makassar City. The research method is a case study that describes a finding in one patient, Mrs. J with low back pain with acute pain nursing problems on August 12, 2025 at the Zein Holistic Therapy Clinic in Makassar City. Based on the results of the assessment on Mrs. J, acute pain is related to physical injury agents. The result of this activity is to implement a nursing care plan using SIKI, namely pain management with the administration of wet cupping therapy which is carried out for 1x24 hours with the results of evaluation obtained decreased pain complaints. Based on the results of the implementation and evaluation of the application of cupping therapy to reduce low back pain in Mrs. J, it was found that the lower back pain scale decreased from a pain scale of 4 (moderate) to a scale of 2 (mild). So that cupping therapy can be used as a nursing intervention in reducing pain in patients with lower back pain complaints.

Keywords: Cupping Therapy, Low Back Pain, Acute Pain

Abstrak

Nyeri punggung bawah adalah masalah kesehatan yang umum ditemukan di masyarakat, terutama di fasilitas perawatan kesehatan primer, dan bahkan diakui sebagai penyebab utama kecacatan di seluruh dunia. Penyebab utama sakit punggung bawah pada orang dewasa muda hingga dewasa sebagian besar disebabkan oleh herniasi lumbar. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran penerapan terapi bekam dengan keluhan nyeri punggung bawah pada Ny.J di rumah sehat Zein holistic therapy Kota Makassar. Metode penelitian yaitu studi kasus yang menggambarkan suatu temuan pada satu pasien yaitu Ny.J dengan nyeri punggung bawah dengan masalah keperawatan nyeri akut pada tanggal 12 Agustus 2025 di Klinik Zein Holistik Terapi di Kota Makassar. Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny.J yaitu Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik. Hasil dari kegiatan ini adalah mengimplementasikan rencana asuhan keperawatan menggunakan SIKI yaitu manajemen nyeri dengan pemberian terapi bekam basah yang dilakukan selama 1x24 jam dengan hasil evaluasi didapatkan keluhan nyeri menurun. Berdasarkan hasil implementasi dan evaluasi penerapan terapi bekam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada Ny.J maka dapatkan penurunan skala nyeri punggung bawah dari skala nyeri 4 (sedang) menurun menjadi skala 2

(ringan). Sehingga terapi bekam bisa dijadikan sebagai intervensi keperawatan dalam menurunkan nyeri pada pasien dengan keluhan nyeri punggung bawah.

Kata Kunci: Therapy Bekam, Nyeri Punggung Bawah, Nyeri Akut

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah suatu keadaan yang sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Mustaqim et al., 2024). Kesehatan kerja merupakan kesehatan yang ditujukan untuk melindungi pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan serta pengaruh buruk yang diakibatkan oleh pekerjaan (Wibowo, 2024). Penerapan ergonomi di lingkungan kerja merupakan salah satu upaya kesehatan dan keselamatan kerja. Ergonomi mempelajari cara-cara penyesuaian pekerjaan, alat kerja dan lingkungan kerja. Alat kerja dan lingkungan fisik yang tidak sesuai dengan kemampuan alamiah tenaga kerja akan menyebabkan hasil kerja tidak optimal, bahkan berpotensi menimbulkan keluhan kesehatan dan penyakit kerja (Rahayu et al., 2022).

Tekanan fisik yang dialami oleh para pekerja menjadi latar belakang timbulnya berbagai berbagai macam cidera meliputi cidera otot, cidera tulang, cidera urat. Nyeri punggung adalah cidera mekanik yang lazim dialami bagi para pekerja dengan beban kerja fisik yang lumayan berat. Otot punggung yang mendapatkan beban secara terus menerus dengan jangka jarak yang cukup berat dapat berpengaruh pada kerusakan sendi, terutama daerah tendon dan ligamen (Irawan et al., 2023). Pembebaan otot punggung bawah yang terus menerus jika berulang-ulang akan menimbulkan peredaran darah yang mengangkut oksigen menjadi tidak lancar, sehingga mengakibatkan kurangnya oksigen. Kondisi kurangnya oksigen secara terus menerus akan menghasilkan asam laktat dan panas tubuh yang mana dapat menyebabkan kelelahan pada otot punggung bawah yang terasa berat sehingga timbulnya nyeri pada otot punggung bawah (Devi & Utami, 2024).

Nyeri punggung bawah (LBP) adalah masalah kesehatan yang umum ditemukan di masyarakat, terutama di fasilitas perawatan kesehatan primer, dan bahkan diakui sebagai penyebab utama kecacatan di seluruh dunia (Dewi & Lisnawati, 2023). Penyebab utama sakit punggung bawah pada orang dewasa muda hingga dewasa sebagian besar disebabkan oleh herniasi lumbal. Herniasi disk lumbal adalah kondisi pecahnya annulus fibrosus, yang mengakibatkan protrusion nukleus pulposus jauh dari ruang disk intervertebral, umumnya disebut sebagai Herniated Nucleus Pulposus (HNP) yang mengompresi akar saraf yang berdekatan, kemudian sensasi nyeri yang berasal dari daerah lumbal menyebar ke ekstremitas bawah, terutama saat dalam posisi berdiri, duduk, atau membungkuk (Aswan, 2024). Tanda-tanda dan gejala dari kondisi ini meliputi rasa nyeri, kelemahan

motorik, menurunnya fungsi refleks, dan defisiensi sensorik. Prevalensi HNP lumbar pada pria berusia 30-50 tahun dua kali lebih tinggi daripada pada wanita (Utami et al., 2023)

Menurut WHO, (2020) menunjukkan bahwa 33% penduduk di negara berkembang mengalami nyeri persisten. Di Inggris sekitar 17,3 juta orang pernah menderita nyeri punggung dan dari jumlah tersebut sekitar 1,1 juta orang menjadi lumpuh yang diakibatkan dari nyeri punggung tersebut. 26% orang dewasa Amerika di laporkan mengalami nyeri punggung bawah setidaknya 1 hari dalam durasi 3 bulan. Permasalahan kesehatan saat ini yang berkaitan dengan pekerjaan yaitu masalah pada sistem muskuloskeletal, dan yang sering dikeluhkan adalah nyeri punggung bawah. Nyeri Punggung Bawah (NPB) atau dalam bahasa Inggris disebut low back pain merupakan gejala ketidaknyamanan atau rasa nyeri di daerah punggung bagian bawah, dan merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari (Irawan et al., 2023). Adapun dampak dari nyeri punggung bawah bila tidak diatasi akan menyebabkan otot kaku, demam, dalam kondisi kronis dapat membuat saraf mengalami kesemutan dan menyebabkan kelemahan di anggota tubuh, sehingga kinerja dan produktifitas kerja seseorang akan mengalami penurunan (Handayany et al., 2020).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (2020), prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia yang pernah di diagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 24,7%. Jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui pasti, namun diperkirakan antara 7,6% sampai 37%. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2018), terdapat 26,74% penduduk usia 15 tahun keatas yang bekerja mengalami keluhan dan gangguan kesehatan (Kemenkes RI., 2020).

Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh Penelitian Pusat Riset dan Pengembangan Pusat Ekologi Kesehatan, Departemen Kesehatan yang melibatkan 800 orang dari 8 sektor informal menunjukkan keluhan nyeri punggung bawah dialami oleh 31,6% kuli panggul kelapa sawit di Riau, 76,7% perajin batu bata di Lampung, 16% penambang emas di Kalimantan Barat, 21% perajin wayang kulit di Yogyakarta, 8% perajin kuningan di Jawa Tengah, 18% perajin onix di Jawa Barat, 14,9% perajin sapu di Bogor, dan nelayan di DKI Jakarta menderita keluhan nyeri punggung bawah masing-masing 41,6%. Dalam hidupnya lebih dari 70% manusia pernah mengalami nyeri punggung bawah (low back pain) dengan rata-rata puncak kejadian berusia 35-55 tahun. Menurut Wahyu Putra et al., (2021) faktor risiko yang paling berperan dalam terjadinya LBP adalah usia dan pekerjaan. Semakin bertambahnya usia seseorang maka risiko LBP juga bertambah karena terjadi proses degenerasi diskus intervertebralis. Pekerjaan yang menyebabkan overload kemampuan tulang belakang kelamaan akan menginduksi accelerated degenerative articular (Rizki & Saftarina, 2020). Penatalaksanaan nyeri punggung bawah (low

back pain) dapat dilakukan dengan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis dalam mengatasi LBP adalah terapi bekam yang memiliki berbagai macam manfaat seperti, mengeluarkan angin atau gas didalam tubuh, merilekskan otot, mengurangi nyeri sendi dan lain-lain.

Bekam juga diyakini efektif, aman, dan relatif murah (Satria et al., 2023). Bekam sudah dikenal sejak berabad-abad lalu dan diyakini berasal dari budaya timur tengah dengan sebutan hijamah dalam bahasa arab yang dapat diartikan sebagai teknik penyedotan dengan alat bekam baik dengan pengeluaran darah atau tanpa pengeluaran darah (Agarini & Satria, 2022). Bekam yang dilakukan dengan pengeluaran darah disebut dengan bekam basah, sedangkan bekam tanpa mengeluarkan darah disebut dengan bekam kering. Tekanan negatif (penyedotan) yang dihasilkan bekam dipercaya dapat menarik toksin tubuh di kedalaman jaringan menuju ke permukaan kulit dan dapat mengumpulkan darah perifer menuju tempat bekam (Husen, 2023). Pengobatan bekam sering digunakan oleh masyarakat sebagai pengobatan alternatif untuk mengobati berbagai macam penyakit, selain itu ada beberapa alasan masyarakat memilih pengobatan bekam yaitu biaya yang lebih terjangkau serta tidak menggunakan bahan-bahan kimia (Satria et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Fariza Hasyati et al., 2020), menunjukkan bahwa ada pengaruh bekam basah terhadap penurunan nyeri punggung pada kuli bangunan dengan rata-rata selisih adalah 4,250 yang artinya bekam basah memberikan pengaruh sebesar 4 kali lebih besar dalam menurunkan nyeri pada kuli bangunan. Bekam basah merupakan suatu proses pembuangan darah kotor dari permukaan kulit. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Lestari, 2020), menunjukkan rerata skala nyeri sebelum diberikan terapi bekam kering yakni 3,09 dan rerata skala nyeri setelah diberikan terapi bekam kering yakni 1,50. Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan 0,05 menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang berarti ada pengaruh terapi bekam kering terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada pengrajin wanci di desa bresela kecamatan payangan.

Berdasarkan hasil survei yang telah penulis lakukan di Rumah Sehat Zein Holistic Therapy Kota Makassar banyak pasien yang datang dengan keluhan nyeri punggung bawah yang penanganannya yaitu dilakukan terapi bekam basah pada titik Azh-zhahr untuk mengurangi rasa nyerinya.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang berkembang diatas, maka penulis tertarik untuk mengaplikasikan riset tentang “Penerapan Therapy Bekam Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ny.J di Rumah Sehat Zein Holistic Therapy Kota Makassar”.

METODE

Penelitian ini melibatkan seorang pasien wanita berusia 42 tahun (Ny. J). Pasien mengeluh nyeri pada punggung bagian bawah. Pasien mengatakan sudah merasakan nyeri sejak 1 tahun terakhir namun memberat sejak 6 bulan yang lalu, nyeri di rasakan setelah melakukan aktivitas berat dan duduk terlalu lama.

Berdasarkan hasil analisa data, didapatkan data subjektif bahwa pasien mengeluhkan nyeri pada area punggung bawah yang muncul sejak 1 tahun yang lalu dan memberat sejak 6 bulan yang lalu. Pasien mengatakan nyeri terasa tertusuk-tusuk, dengan intensitas nyeri 4/10 menurut skala Numerical Rating Scale (NRS). Nyeri muncul terutama saat pasien melakukan aktivitas berat seperti membungkuk, duduk terlalu lama dan mengangkat beban berat, pasien mengatakan nyeri berkurang saat istirahat. Nyeri dirasakan hilang timbul Adapun data objektif menunjukkan bahwa pasien tampak membatasi gerak tubuh, khususnya saat duduk atau bangkit berdiri, serta meringis ketika ditekan pada area punggung bawah. Tanda tanda vital menunjukkan tekanan darah 96/71 mmHg, nadi 105 kali per menit, pernapasan 20 kali per menit dan suhu tubuh 36,5°C. Pasien tampak berhati-hati saat berjalan, tampak tidak ada kemerahan ataupu pembengkakan pada area nyeri. Dari hasil pengakajian tersebut, maka didapatkan diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengkajian dilakukan pada tanggal 12 Agustus 2025 pukul 15.00 WITA. Ny. J merupakan seorang perempuan berusia 42 tahun, lahir pada 12 September 1983. Pasien tinggal di Vila Mutiara Asri Utama dan bekerja sebagai Karyawan swasta. Sudah menikah dan beragama Islam, dengan pendidikan terakhir di tingkat S2. Nomor telepon yang dapat dihubungi adalah 085255797***, dan informasi mengenai pasien ini diperoleh langsung dari pasien itu sendiri. Pasien mengeluh nyeri pada punggung bagian bawah. Pasien mengatakan sudah merasakan nyeri sejak 1 tahun terakhir namun memberat sejak 6 bulan yang lalu, nyeri di rasakan setelah melakukan aktivitas berat dan duduk terlalu lama. Berdasarkan hasil pengkajian nyeri didapatkan :

P : Nyeri yang dirasakan timbul ketika beraktivitas berat dan duduk terlalu lama

Q : Kualitas nyeri yang dirasakan tertusuk-tusuk R : Nyeri pada punggung bagian bawah

S : Skala 4 (nyeri sedang)

T : Nyeri yang dirasakan hilang timbul, Nyeri semakin memberat pada saat melakukan posisi tertentu seperti membungkuk

Dari riwayat kesehatan masalalu pasien mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit dahulu dan mengatakan tidak pernah di rawat di rumah sakit maupun berobat di Puskesmas sebelumnya. Pasien tidak memiliki riwayat alergi makanan, minuman, obat-obatan. Pasien mengatakan bahwa di keluarganya tidak memiliki riwayat penyakit apapun seperti hipertensi. Pasien memiliki berat badan 65 kg dan tinggi badan 160 cm dengan IMT sebesar 25,4 yang termasuk kategori overweight. Tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 96/71 mmHg, nadi 105x/menit, pernapasan 20x/menit dan suhu tubuh 36,5°C. Tingkat kesadaran pasien dalam kondisi baik (composmentis) dan secara umum tidak ditemukan kelemahan yang signifikan. Namun, pasien tampak membatasi gerakan tubuh terutama pada bagian punggung bawah karena nyeri yang dirasakan.

Secara obyektif, pasien tampak berhati-hati saat berjalan, duduk dan berdiri. Pada area nyeri, tidak tampak adanya perubahan warna kulit atau pembengkakan namun pasien meringis saat dilakukan penekanan pada titik tertentu di punggung bawah.

Berdasarkan hasil analisa data, didapatkan data subjektif bahwa pasien mengeluhkan nyeri pada area punggung bawah yang muncul sejak 1 tahun yang lalu dan memberat sejak 6 bulan yang lalu. Pasien mengatakan nyeri terasa tertusuk-tusuk, dengan intensitas nyeri 4/10 menurut skala Numerical Rating Scale (NRS). Nyeri muncul terutama saat pasien melakukan aktivitas berat seperti membungkuk, duduk terlalu lama dan mengangkat beban berat, pasien mengatakan nyeri berkurang saat istirahat. Nyeri dirasakan hilang timbul Adapun data objektif menunjukkan bahwa pasien tampak membatasi gerak tubuh, khususnya saat duduk atau bangkit berdiri, serta meringis ketika ditekan pada area punggung bawah. Tanda tanda vital menunjukkan tekanan darah 96/71 mmHg, nadi 105 kali per menit, pernapasan 20 kali per menit dan suhu tubuh 36,5°C. Pasien tampak berhati-hati saat berjalan, tampak tidak ada kemerahan ataupu pembengkakan pada area nyeri. Dari hasil pengakajian tersebut, maka didapatkan diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik.

PEMBAHASAN

Pada pembahasan kasus ini peneliti akan membahas tentang adanya kesesuaian teori dan hasil intervensi, implementasi, dan evaluasi yang dianalisis yaitu dengan pengaruh terapi bekam terhadap penurunan nyeri pada pasien low back pain dimana intervensi tersebut diharapkan dapat menurunkan nyeri. Pada tahap intervensi atau perencanaan, peneliti memberikan intervensi keperawatan kepada pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut akibat low back pain yang kemudian ditangani melalui pemberian terapi bekam basah di rumah sehat zein holistic therapy kota makassar.

Setelah penetapan diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik maka intervensi yang diterapkan yaitu, tindakan terapeutik nonfarmakologis berupa terapi bekam basah, langkah pertama yaitu dengan melepaskan pakaian pasien sesuai area yang akan dibekam yaitu pada titik Azh-zhahr dan Al warik. Menurut Kasmui (2017) Posisi Azh-Zhahr ada dibagian punggung bebas sesuai keluhan. (Dengan rekomendasi 8 titik di kiri kanan 2 jari sebelah luar tulang belakang). 8 titik pad Azh-Zhahr yaitu Azh Zahrul A'la (Belikat), Azh Zahrul Washati (organ liver dan lambung), Al Qothanul Alawi (Lumbal 1 dan 2), Al Qothanul Sufla (sacrum 1). Titik ini bermanfaat untuk mengatasi gangguan jantung, sesak napas, nyeri punggung atas dan bawah, HNP. Sedangkan Posisi Al-Warik ada dibagian pinggul kiri dan kanan atau dipertemuan otot gluteas maximus, dengan gluteus medius bawah kiri dan knana. Titik ini bermanfaat untuk masalah gangguan ginjal, sakit pienggang, haid tidak lancar, susah buang air kecil.

Langkah selanjutnya adalah terlebih dahulu mengoleskan minyak zaitun dan dilakukan pijat (massage) untuk mengurangi kekakuan otot dan meningkatkan sirkulasi darah. Bekam yang pertama dilakukan yaitu bekam luncur, yang dimana tujuannya untuk merelaksasikan otot. Setelah dibekam luncur kemudian dilakukan pengekopan bekam kering pada titik yang telah ditentukan dan diamkan selama 5 menit. dengan frekuensi pelaksanaan bekam kering kurang lebih 3 kali. Selain itu, pasien juga di stretching atau peregangan yang dimana bertujuan untuk membuat otot lebih lentur, membantu mengurangi nyeri dan ketegangan pada otot serta memperbaiki postur tubuh.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muwarni dkk (2022) yang melakukan terapi bekam berdasarkan SOP (Standar Operasional Prosedur) yang dikeluarkan oleh PBI (Persatuan Bekam Indoneisa) yaitu pada titik titik Azh-zhahr dan Al warik (Murwani et al., 2022). Setelah intervensi, pasien mengatakan bahwa tubuhnya terasa lebih rileks, nyaman dan nyeri yang dirasakan menurun dari skala 6 menjadi 4 dari 10. Pasien juga merasa pergerakan tubuh, terutama pada bagian punggung, menjadi lebih leluasa dibandingkan sebelumnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andri Praja Satria et al. (2023) bahwa terapi bekam terbukti secara signifikan mampu menurunkan intensitas nyeri punggung atas maupun bawah pada orang dewasa. Yang menjelaskan bahwa bekam berkontribusi dalam mengurangi rasa nyeri melalui mekanisme peningkatan sirkulasi darah lokal dan relaksasi otot, serta memiliki efek psikologis positif seperti meningkatkan rasa nyaman dan kualitas hidup pasien (Satria et al., 2023). Selanjutnya, penelitian oleh Fajarina Lathu Asmarani & Luh Gede Rinika Sancitadewi (2019) Mereka menemukan adanya penurunan signifikan skala nyeri dari median 5 menjadi 1 setelah pemberian bekam, baik kering maupun basah, pada pasien dengan keluhan nyeri otot. Mekanisme bekam dipercaya dapat mengeluarkan mediator inflamasi seperti

prostaglandin, sitokin, dan substansi P yang berperan dalam proses nyeri (Asmarani et al., 2019).

Selain tindakan fisik, dilakukan pula kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri. Pasien dianjurkan untuk menghindari aktivitas berat, menjaga postur tubuh saat beraktivitas dan tidur, serta disarankan menggunakan bantal pendukung saat beristirahat agar posisi pinggang lebih optimal. Hal ini diperkuat oleh penelitian oleh Muti Qurnia dan Arum Dwi Anjani (2023) yang menekankan pentingnya edukasi postur dan penggunaan bantal penopang saat tidur sebagai bagian dari manajemen low back pain. Pasien dianjurkan tidur miring ke kiri, duduk dengan posisi punggung tegak, serta menghindari berdiri atau duduk terlalu lama. Upaya kontrol lingkungan tersebut mendukung hasil terapi fisik yang diberikan. Kombinasi dari edukasi, modifikasi gaya hidup, dan intervensi langsung seperti bekam dan pijatan memberikan pendekatan holistik terhadap manajemen nyeri, yang berdampak pada peningkatan kenyamanan, pergerakan tubuh, dan kualitas tidur pasien (Muti Qurnia & Arum Dwi Anjani, 2024). Pasien juga diedukasi mengenai strategi meredakan nyeri, seperti penggunaan kompres hangat, terapi bekam, peregangan otot secara rutin dan istirahat yang cukup.

Pemberian edukasi mengenai terapi bekam sebagai metode komplementer sejalan dengan penelitian oleh Khoirul Latifin et al. (2024) yang menyatakan bahwa edukasi bekam mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pemanfaatan terapi komplementer dalam meredakan nyeri. Dalam kegiatan edukatif tersebut, masyarakat dilatih untuk melakukan bekam mandiri secara aman di rumah dan hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan minat terhadap praktik bekam sebagai pengelolaan nyeri nonfarmakologis (Latifin et al., 2024). Pasien juga dianjurkan melakukan peregangan otot (stretching) secara rutin, yang terbukti menurunkan intensitas nyeri otot. Hal ini diperkuat oleh penelitian Fitria Mulyani et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pemberian teknik stretching mampu menurunkan keluhan nyeri otot bahu (myalgia) secara signifikan. Dalam penelitian tersebut, sebanyak 78,9% responden mengalami penurunan dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah dilakukan latihan stretching selama 10 menit. Stretching membantu meningkatkan fleksibilitas otot, memperlancar sirkulasi darah, mengurangi spasme otot dan memperbaiki metabolisme otot (Mulyani et al., 2023).

Setelah dilakukan intervensi secara subjektif, evaluasi hari pertama pada tanggal 12 Agustus 2025 Pukul 15:20 WITA pasien menyatakan bahwa nyeri yang dirasakan di area punggung bawah sudah mulai berkurang setelah dilakukan terapi bekam. Skala nyeri pasien menurun dari 4 menjadi 2 berdasarkan penilaian Numerical Rating Scale (NRS). Ia juga mengaku merasa lebih nyaman dalam bergerak, khususnya saat melakukan aktivitas seperti duduk dan bangkit berdiri, meskipun nyeri belum sepenuhnya hilang tapi nyeri jauh lebih berkurang

dibandingkan sebelum dilakukan intervensi. Selain itu, pasien menunjukkan motivasi untuk melanjutkan latihan peregangan secara 44 mandiri guna mencegah kambuhnya nyeri. Secara objektif, Pasien juga tidak lagi menunjukkan sikap protektif seperti berhati-hati saat berjalan. Rentang gerak pasien tampak meningkat, meskipun masih sedikit terbatas. Tidak ditemukan adanya tanda-tanda nyeri berat atau efek samping setelah dilakukan bekam dan massage. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak positif dalam menurunkan nyeri serta meningkatkan kenyamanan pada pasien.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi bekam memiliki kontribusi signifikan terhadap penurunan nyeri, peningkatan fungsi gerak, serta memberikan rasa nyaman bagi pasien. Efek ini tidak hanya terlihat dari penurunan skala nyeri yang terukur, tetapi juga dari perubahan perilaku pasien terhadap nyeri yang dialami. Hasil ini sejalan dengan temuan Wardhana et al. (2024) yang melaporkan penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 3 setelah satu kali sesi terapi bekam. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terapi bekam memberikan efek analgesik melalui mekanisme pengeluaran toksin, peningkatan sirkulasi darah lokal, dan stimulasi sistem saraf yang menghasilkan efek relaksasi dan antiinflamasi (Wardhana et al., 2020). Lebih lanjut, literatur review oleh Al-Shidhani dan Al-Mahrezi (2020) menegaskan bahwa terapi bekam memiliki efektivitas dalam penanganan nyeri musculoskeletal, seperti low back pain.

Beberapa teori yang menjelaskan mekanisme kerja bekam dalam meredakan nyeri antara lain adalah pain-gate theory dan conditioned pain modulation. Teori ini menyatakan bahwa tekanan negatif dari bekam mampu merangsang serabut saraf besar, yang kemudian menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak, sehingga persepsi nyeri berkurang (Al-Shidhani & Al-Mahrezi, 2020). Terapi bekam juga dinilai aman secara klinis jika dilakukan dengan teknik dan kebersihan yang sesuai, serta tidak menimbulkan efek samping serius selain efek ringan seperti kemerahan atau memar yang sifatnya sementara. Dalam kasus ini, tidak ditemukan efek samping apapun, yang memperkuat temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya mengenai keamanan dan efektivitas terapi bekam dalam manajemen nyeri.

Kesimpulan

Pada pengkajian pasien Ny.J dengan keluhan nyeri punggung bawah didapatkan diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik. Intervensi yang dilakukan yaitu manajemen nyeri penerapan terapi non farmakologis atau terapi bekam basah. Berdasarkan hasil implementasi dan evaluasi penerapan terapi bekam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada Ny.J di Rumah Sehat Zein Holistic Therapy Makassar maka di dapatkan penurunan skala nyeri punggung bawah dari skala nyeri nyeri 4 (sedang) menurun menjadi skala 2 (ringan). Sehingga terapi bekam bisa dijadikan sebagai intervensi

keperawatan dalam menurunkan nyeri pada pasien dengan keluhan nyeri pungung bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agarini, C., & Satria, A. P. (2022). Studi Kepustakaan Pengaruh Bekam Kering Terhadap Musculoskeletal Disorders Punggung Atas Dan Bawah. *Borneo Studies and Research*, 3(3), 2766–2779.
- Anulus, A., Pebruanto, H., Andriana, A., Rahadiani, D., & Setiarini, R. (2023). Sosialisasi Pencegahan Dan Penanganan Nyeri Punggung (Low Back Pain) Pada Pedangan Satai Bulayak Di Daerah Wisata Suranadi. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(02), 6–11.
- Anzani, D., & Sutysna, H. (2021). Efek Terapi Bekam Basah Terhadap Skala Nyeri Dan Kualitas Hidup Pada Penderita Nyeri Leher Non-Spesifik Di Rumah Bekam Kota Medan Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH KOHESI*, 5(3), 24–28.
- Apriani, A., Syafei, A., & Pahrul, D. (2022). Terapi Bekam Terhadap Skala Nyeri Pasien Migrain Di Rumah Sehat. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(1).
- Aswan, N. R. (2024). Radikulopati Lumbal ec Herniasi Nukleus Pulposus (HNP). *Medical Profession Journal of Lampung*, 14(1), 137–142. Black, J. M., & Hawks, J. H. (2022). Gangguan Sistem Muskuloskeletal. Elsevier Health Sciences.
- Devi, N. K. A. T., & Utami, K. P. (2024). Analisis Sikap Kerja terhadap Resiko Low Back Pain pada Penjahit di Garmen Puri Kawan, Gianyar. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 60–65.
- Dewi, N. L. P. T., & Lisnawati, K. (2023). Perawatan Komplementer pada Sistem Neurobehaviour. Penerbit NEM. Dinarti & Mulyanti, Y. (2020). Dokumentasi Keperawatan. Jakarta: Indo Kemkes BPPSD Doengoes, ME, Marry F, Mand Alice, CG (2020). Rencana Asuhan Keperawatan: Pedoman.
- Fadli. (2020). Buku ajar bekam untuk penderita hipertensi: Pendekatan asuhan keperawatan. LPPM Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Fariza Hasyati, Parawansa, N., Anggun Pratiwi, N., & Rahmatia Quddusi, T. (2020). The Effect Of Cupping Therapy On Low Back Pain Literature Review. *International Journal of Islamic Medicine*, 1(2), 71–76. <https://doi.org/10.37275/ijim.v1i2.14>
- Fitri, S., & Iskandar, S. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Terapi Sujok di Wilayah BPM (Badan Praktek Mandiri) Yulismita, SST. Hibruka 3 Kota Bengkulu Tahun 2022.
- STIKes Sapta Bakti. 47 Handayany, D. A., Mulyani, S., & Nurlinawati, N. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 12–23.
- Hasmar, W. (2023). Buku Ajar Fisioterapi pada Nyeri Punggung Bawah Miogenik. Penerbit NEM. Hidayat, A. A. (2022). Khazanah terapi komplementer-alternatif: telusur intervensi pengobatan pelengkap non-medis.
- Nuansa Cendekia. Husen, M. H. (2023). Pengobatan dan Doa Mustajab. Nawa Litera Publishing. Ikmal, N. W., & Satria, A. P. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Penggunaan Terapi Bekam di Klinik Cendana Herbal Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 1(3), 1326–1334.
- Ilham, M. H. (2023). Hubungan Antara Posisi dan Durasi Kerja Mengemudi Terhadap Low Back Pain pada Pengemudi Maxim Bike di Kota Makassar. Universitas Hasanuddin.

- Irawan, B. B., Subekti, R. T., Sari, R., & Fahrudiana, F. (2023). Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Nyeri Punggung Bawah. *Scientific Journal of Nursing and Health*, 1(1), 38–46.
- Lestari, N. Y. (2020). Pengaruh Terapi Bekam Kering Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Wanci Di Desa Bresela Kecamatan Payangan. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(2), 19. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v3i2.1044>
- Lisanudin, M. F., & Rakasiwi, A. M. (2022). Pengabdian Masyarakat Pelaksanaan Fisioterapi Pada Low Back Pain Pada Pekerja Batik Dengan Latihan Core Stability Exercise. *PENA ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1).
- Mulfianda, R., Desreza, N., & Maulidya, R. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada Karyawan di Kantor PLN Wilayah Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(1), 253–262.
- Murti, J. K. (2022). Pendekatan Diagnosis Nyeri Punggung Bawah Pada Petani. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 5(1), 37–42.
- Mustagfirin, M. I., Nataliswati, T., & Hidayah, N. (2020). Studi literatur review: latihan stretching terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada lansia. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 12(2), 143–155.
- Mustaqim, M., Fadhillah, L. F., Risqullah, M. R., Hidayat, S., Fauzi, M., Pataya, F. R., & Fauzan, A. R. (2024). Perlindungan Hukum terhadap Peserta Kartu 48 Badan Penyelanggara Jaminan Sosial (Bpjs) Kesehatan dalam Pelayanan Kesehatan di Rumah Sakit Umum Daerah Beserta Permasalahannya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 2598–2614.
- Nursaputri, N., Aquariza, E. E., Supramono, A., Rahman, F., & Pristianto, A. (2024). Pemberian Edukasi Penanganan Low Back Pain Akibat Faktor Resiko Ergonomi Pada Pekerja Konveksi Patriot Sembilan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(8), 3207–3215.
- Purba, C. F. (2020). Penerapan Implementasi Dalam Asuhan Keperawatan. Putri, R. A., & Hasina, S. N. (2020). Difference of Cupping Therapy and Warm Compress To Low Back Pain in the Elderly. *Jurnal Keperawatan STIKes Kendal*, 12(1), 33–40.
- Rahayu, E. P., Ratnasari, A. V., Wardani, R. W. K., Pratiwi, A. I., Ernawati, L., Lestari, S., Moneteringtyas, P. C., Cahyani, M. T., Ningsih, K. P., & WL, B. F. (2022). Kesehatan dan Keselamatan Kerja. Pradina Pustaka.
- Rizki, M. M., & Saftarina, F. (2020). Tatralaksana Medikamentosa pada Low Back Pain Kronis. *Majority*, 9(1), 62–68.
- Samiasih, A., Sriyono, G. H., Handari, M., Mahardika, I., Purnama, A., Setyawan, A., & Yuniart, F. A. (2023). Modul pelatihan: terapi cuping dasar bagi perawat. Unimus Press.
- Satria, A. P., Agarini, C., & Bayuningtias, R. (2023). Efektivitas Terapi Bekam Terhadap Berbagai Keluhan Nyeri Otot: Literature Review. *Journal of Scientech Research and Development*, 5(2), 1201–1221.
- Setyawan, A. (2022). Cupping for nursing: Tinjauan syar'iyah dan ilmiah. Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim.

- Sucipto, A., Rahayu, S., Studi Keperawatan, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika, S. (2023). Bekam (Al Hijamah) Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah, Meningkatkan Pola Tidur Bagi Penderita Hipertensi. Community Development Journal, 4(6), 12796–12801.
- Tarwoto, W. (2020). Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. 49 Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Utami, A., Yamin, A., & Lukman, M. (2023). Gambaran Intervensi Mc. Kenzie Exercise Pada Pasien Lansia Dengan Low Back Pain Akibat Hernia Nukleus Pulposus: A Case Study. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 2(7), 2704–2713.
- Wibowo, D. R. (2024). Analisis Peraturan Perundang-Undangan Mengenai Kesehatan Kerja Pasca Terbitnya Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan. Soepra Jurnal Hukum Kesehatan, 10(1), 176–196.
- Widada, W., Asman, A., Dwiaini, I., Setyawan, A., Rohmawati, D. L., Purnama, Y. H. C., & Apriza. (2023). Terapi bekam untuk kesehatan. Media Sains Indonesia.