

PENGARUH TERAPI BEKAM TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN LOW BACK PAIN DI KLINIK ZEIN HOLISTIC MAKASSAR

¹Sitti Aminah, ²Samsualam, ³Eliati Paturungi, ⁴Yuliana

^{1,2,3,4} Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim
Indonesia, Makassar

Email: aminahsitti@gmail.com Samsu.alam@umi.ac.id Elypaturungi1438@gmail.com
@Andi.yuliana@umi.ac.id

Latar belakang : Penanganan *low back pain* ini dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang banyak digunakan adalah terapi bekam. Terapi bekam (*cupping therapy*) merupakan metode pengobatan tradisional yang telah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan digunakan di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Terapi ini dilakukan dengan cara menempelkan cangkir khusus pada permukaan kulit untuk menciptakan tekanan negatif. Proses ini bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot dan membantu mengeluarkan toksin dari tubuh. Terdapat dua jenis terapi bekam, yaitu bekam kering (*dry cupping*) dan bekam basah (*wet cupping*). Tujuan : untuk mengetahui Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Ny.R dengan *Low back pain* Di Klinik Zein Holistic. Metode : Studi kasus yang menggambarkan suatu temuan pada satu pasien yaitu Ny.R dengan diagnose medis *Low Back Pain*. Hasil Asuhan Keperawatan : Diagnosis keperawatan yang dapat ditegakkan berdasarkan hasil pengkajian pada Ny.R yaitu nyeri akut. Pemberian Tindakan perawatan *low back pain* yaitu pemberian terapi bekam dilakukan pada tanggal 11 Agustus 2025 di Klinik Zein Holistic Makassar. Berdasarkan hasil pengkajian skala nyeri 6/10 dengan menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) setelah terapi bekam diterapkan menurun menjadi 4/10. Titik bekam yang digunakan berdasarkan sunnah yaitu *azh-zhar* dan *Al- warik*. Kesimpulan : Terapi bekam pada Ny. R diharapkan dapat menurunkan nyerinya. Diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam pengembangan topik secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *Low Back Pain*, Penurunan Nyeri, Terapi Bekam.

Background: *Low back pain can be treated through pharmacological and non-pharmacological therapies. One widely used non-pharmacological method is cupping therapy. Cupping therapy is a traditional healing method that has been known for thousands of years and is used in various parts of the world, including Indonesia. This therapy involves applying special cups to the skin's surface to create negative pressure. This process aims to increase blood flow, reduce muscle tension, and help remove toxins from the body. There are two types of cupping therapy: dry cupping and wet cupping. Objective: To determine the effect of cupping therapy on pain reduction in patient Mrs. R with low back pain at the Zein Holistic Clinic. Method: This is a case study describing the findings in one patient, Mrs. R, with a medical diagnosis of low back pain. Nursing Care Outcomes: The nursing diagnosis established based on Mrs. R's assessment was acute pain. Treatment for low back pain, including cupping therapy, was administered on August 11, 2025, at the Zein Holistic Clinic in Makassar. Based on the assessment results, the pain scale was 6/10 using the Numerical Rating Scale (NRS). After cupping therapy, the pain decreased*

to 4/10. The cupping points used, based on the Sunnah, were Azh-Zhar and Al-Warik. Conclusion: Cupping therapy is expected to reduce Mrs. R's pain. This is expected to provide input for ongoing topic development.

Keywords: Low Back Pain, Pain Reduction, Cupping Therapy.

PENDAHULUAN

Low back pain (LBP) merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh ergonomi yang salah. Gejala utamanya adalah rasa nyeri di daerah tulang belakang bagian punggung. Hal ini disebabkan oleh penyakit pada sistem muskuloskeletal (otot/rangka), radang sendi (arthritis), penyakit pada tulang belakang (spondylosis) dan proses penuaan atau degeneratif (Rahmawati & Vioneery, 2020).

Penanganan *low back pain* ini dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang banyak digunakan adalah terapi bekam. Terapi bekam (*cupping therapy*) merupakan metode pengobatan tradisional yang telah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan digunakan di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Terapi ini dilakukan dengan cara menempelkan cangkir khusus pada permukaan kulit untuk menciptakan tekanan negatif. Proses ini bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot dan membantu mengeluarkan toksin dari tubuh. Terdapat dua jenis terapi bekam, yaitu bekam kering (*dry cupping*) dan bekam basah (*wet cupping*). Pada bekam kering, cangkir hisap ditempatkan pada kulit tanpa adanya sayatan, sedangkan pada bekam basah, permukaan kulit akan diberi sayatan kecil sebelum dilakukan penghisapan, sehingga darah kotor yang mengandung toksin dapat dikeluarkan (Rahmah et al., 2023).

Terapi bekam bekerja melalui beberapa mekanisme yang membantu mengurangi rasa nyeri. Salah satunya adalah teori *Pain-Gate*, di mana rangsangan mekanis dari tekanan negatif yang dihasilkan selama terapi bekam dapat menghambat transmisi sinyal nyeri pada serabut saraf kecil (C-fibers) dan merangsang serabut saraf besar (A-beta fibers) yang berperan dalam menurunkan persepsi nyeri (Al-Shidhani & Al-Mahrezi, 2020). Selain itu, terapi bekam juga melibatkan mekanisme Conditioned Pain Modulation (CPM). Mekanisme ini bekerja dengan prinsip bahwa rasa sakit di satu area tubuh dapat berkurang ketika area tubuh lainnya diberikan rangsangan nyeri yang terkendali. Hal ini menjelaskan mengapa terapi bekam tidak hanya meredakan nyeri pada titik yang dihisap, tetapi juga memberikan efek pada area sekitar yang bermasalah (Al-Shidhani & Al-Mahrezi, 2020).

Terapi bekam juga dapat memperlancar aliran darah di area yang diterapi. Hisapan yang dihasilkan oleh cangkir bekam membantu mempercepat aliran darah, sehingga pasokan oksigen dan nutrisi ke jaringan otot yang mengalami ketegangan atau cedera menjadi lebih optimal. Peningkatan sirkulasi darah ini juga mengurangi akumulasi zat-zat inflamasi yang menjadi penyebab utama nyeri (Satria et al., 2023). Selain itu, proses penghisapan pada

bekam basah membantu mengeluarkan mediator inflamasi seperti prostaglandin, sitokin dan substansi P yang berperan dalam proses peradangan, sehingga nyeri dapat berkurang secara signifikan (Asmarani et al., 2019).

Meskipun banyak bukti ilmiah yang mendukung efektivitas terapi bekam dalam mengurangi nyeri dan memperbaiki kualitas hidup pasien myalgia, masih diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain studi yang lebih baik dan jumlah sampel yang lebih besar. Penelitian lanjutan tersebut bertujuan untuk memahami mekanisme kerja terapi bekam secara lebih mendalam serta mengeksplorasi manfaatnya pada berbagai kondisi nyeri muskuloskeletal lainnya (Lauche et al., 2016). Langkah ini penting dilakukan untuk memastikan bahwa terapi bekam tidak hanya menjadi solusi alternatif yang efektif, tetapi juga didukung oleh bukti ilmiah yang kuat dalam bidang kesehatan komplementer.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan cara menetapkan metode studi kasus yang dapat mengeksplorasi masalah Asuhan Keperawatan pada pasien yang mengalami *Low Back Pain*, penelitian ini dilakukan di Klinik Zein Holistic Makassar, instrumen yang digunakan dengan cara wawancara dan observasi pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa data, didapatkan data subjektif bahwa pasien mengeluhkan nyeri pada area punggung bawah yang menjalar ke bokong hingga paha yang muncul sejak pasien terjatuh dari kursi. Pasien mengatakan nyeri terasa tumpul dan seperti terbakar, dengan intensitas nyeri 6/10 menurut skala *Numerical Rating Scale* (NRS). Nyeri muncul terutama saat pasien melakukan aktivitas seperti membungkuk, duduk terlalu lama, bangkit dari duduknya 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 118/69 mmHg, nadi 80 kali per menit, pernapasan 20 kali per menit dan suhu tubuh 36,5°C. Pasien tampak berhati-hati saat berjalan, tampak tidak ada kemerahan ataupun pembengkakan pada area nyeri. Dari hasil pengkajian tersebut, maka didapatkan diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (trauma).

Setelah penetapan diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (pasca trauma) maka intervensi yang diterapkan yaitu, tindakan terapeutik nonfarmakologis berupa terapi bekam, 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 pada *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. Ttitik 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. Pasang cangkir bekam pada area yang ditentukan dengan penghalusan secukupnya hingga menempel, tetapi jangan sampai terlalu menyakitkan bagi pasien. Geser cangkir bekam mengikuti arah punggung, dan melepaskan cangkir tersebut lalu pindahkan ke bagian kulit lainnya. Ulangi proses transfer dan penempelan cangkir bekam di area yang berbeda.

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. Lakukan peregangan secara bertahap, gerakkan hingga rentang gerak (ROM) maksimal tanpa menimbulkan rasa sakit. Tahan setiap peregangan selama durasi tertentu, misalnya 15-30 detik. Ulangi gerakan untuk jumlah pengulangan yang diinginkan (misalnya, 10-15 kali untuk setiap peregangan).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Murwani *et al.*, 2022) yang melakukan terapi bekam berdasarkan SOP (Standar Operasional Prosedur) yang dikeluarkan oleh PBI (Persatuan Bekam Indoneisa) yaitu pada titik titik Azh-zahr dan Al warik. 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.

Selain tindakan fisik, dilakukan pula kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri. Kontrol Lingkungan di Rumah diantaranya adalah tempat tidur gunakan kasur dengan kekerasan sedang hingga agak keras (medium-firm) agar tulang belakang tetap sejajar. Hindari kasur yang terlalu empuk atau kendur, pastikan bantal tidak terlalu tinggi untuk menjaga posisi leher dan punggung tetap lurus. Kursi dan Meja gunakan kursi dengan sandaran punggung (lumbar support) yang mengikuti lekuk tulang belakang. Tinggi kursi harus memungkinkan kaki menapak lantai dan lutut sejajar dengan pinggul. Meja kerja sebaiknya setinggi siku saat duduk tegak agar tidak perlu membungkuk. Aktivitas Harian, saat mengambil benda di lantai, tekuk lutut dan jaga punggung tetap lurus (gunakan prinsip “angkat dengan kaki, bukan dengan punggung”). Gunakan alat bantu (grabber stick, tongkat, atau kursi) untuk menjangkau benda tinggi/rendah. Hindari membungkuk lama saat menyapu,

mengepel, atau berkebum, gunakan alat bertangkai panjang. 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. Adapun aktivitas fisik yang harus dihindari agar nyeri tidak bertambah parah dan proses pemulihan lebih cepat yang pertama saat berdiri yang dianjurkan: berdiri tegak dengan bahu rileks dan perut sedikit ditarik ke dalam. Yang harus dihindari: Membungkuk atau berdiri dengan satu sisi tubuh menopang beban terlalu lama. Kedua saat duduk yang dianjurkan: Gunakan kursi dengan sandaran punggung yang mendukung lekukan alami tulang belakang (lordosis). Yang harus dihindari: Duduk terlalu lama tanpa bergerak. Duduk di kursi yang terlalu rendah atau empuk tanpa penopang pinggang. Ketiga saat Berbaring / Tidur yang dianjurkan: Tidur di kasur yang agak keras (firm) agar tulang belakang tetap sejajar. Yang harus dihindari: Tidur tengkurap (karena meningkatkan tekanan pada punggung bawah dan leher). Keempat Saat Mengangkat Benda yang dianjurkan: Tekuk lutut dan pinggul, bukan punggung. Dekatkan benda ke tubuh sebelum mengangkat. Jaga punggung tetap lurus dan gunakan kekuatan kaki yang harus dihindari: Membungkuk sambil memutar tubuh saat mengangkat. Mengangkat beban terlalu berat tanpa bantuan.

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 pada pasien *low back pain* 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 hari Senin, 11 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 6 menjadi 4 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 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.

Evaluasi hari ke dua pada hari seni, 25 Agustus 2025 Pukul 10:00 WITA, dilakukan melalui tindak lanjut dengan menghubungi pasien via *WhatsApp* untuk memantau keadaan dan perkembangan dari intervensi yang dilakukan di hari pertama. Secara subjektif pasien mengatakan nyeri punggung bawah sudah jauh lebih berkurang, skala nyeri 3 dari 10 berdasarkan penilaian Numerical Rating Scale (NRS). Pasien mengatakan bahwa pasien lebih leluasa bergerak dan saat duduk dan bangkit berdiri rasa nyerinya jauh lebih berkurang dibandingkan sebelumnya. Pasien mengatakan saat di rumah pasien rutin melakukan peregangan secara mandiri untuk mengurangi kekakuan otot yang menyebabkan nyeri.

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.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan pengkajian pada pasien Ny. R dengan keluhan *low back pain* maka di dapatkan hasil pemeriksaan dari data subjektif yaitu pasien mengatakan nyeri pada punggung bawah. Faktor yang memicu nyeri muncul ketika klien membungkuk dan saat pasien duduk dalam waktu lama, faktor yang memperingan saat pasien beristirahat atau berbaring. Nyeri terasa tumpul dan seperti terbakar. Nyeri terlokalisasi dari punggung bawah dan kadang menjalar ke bokong hingga paha. Skala nyeri yang dirasakan 6/10 NRS dan bersifat hilang timbul. Setelah melakukan pengkajian dapat menetapkan diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut b/d agen pencedera fisik (trauma). Setelah menetapkan diagnosa maka intervensi keperawatan yaitu manajemen nyeri. Tindakan implementasi yang dilakukan yaitu salah satunya memberikan teknik nonfarmakologis yaitu terapi bekam. Terdapat penurunan skala nyeri setelah dilakukan bekam pada pasien *low back pain*

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih disampaikan

kepada pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan selama proses penelitian hingga penulisan selesai. Penulis juga berterima kasih kepada institusi dan fasilitas pelayanan kesehatan yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan studi kasus ini. Tidak lupa, penulis menyampaikan terima kasih kepada pasien yang telah bersedia bekerja sama sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Al-Shidhani, A., & Al-Mahrezi, A. (2020). We are IntechOpen , the world ' s leading publisher of Open Access books Built by scientists , for scientists TOP 1 % The Role of Cupping Therapy in Pain Management : A Literature Review. *Pain Management - Practices, Novel Therapies and Bioactives Cup*
2. Asmarani, F. L., Gede, L., & Sancitadewi, R. (2019). Bekam menurunkan keluhan myalgia. 6(September), 636–640.
3. Lauche, R., Spitzer, J., Schwahn, B., & Ostermann, T. (2016). *Efficacy of cupping therapy in patients with the fibromyalgia syndrome-a randomised placebo controlled trial*. August, 1–10. <https://doi.org/10.1038/srep37316>
4. Mulyani, F., Salam, A. Y., & Yunita, R. (2023). Pengaruh Stretching Terhadap Penurunan Keluhan Low back pain Pada Pekerja Di Pt . Coats. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 602–611.
5. Murwani, A., Hidayah, S. N., Kusumasari, V., & Hikmawati, A. N. (2022). *Analisis Terapi Bekam Sebagai Intervensi Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Keluarga Dengan Tahap Perkembangan Lansia*. 11, 2015–2020. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.721>
6. Muti Qurnia, & Arum Dwi Anjani. (2024). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Tanjung Balai Karimun. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 14(1), 11–22. <https://doi.org/10.37776/zkeb.v14i1.1311>
7. Rahmah, A. W., Humaira, T. H., & Azzahra, R. A. (2023). Terapi Bekam Dalam Meredakan Nyeri Otot. *Journal Islamic Education*, 1, 97–110.
8. Rahmawati, R. N., & Vioneery, D. (2020). Asuhan Keperawatan Pasien Low Back Pan (LBP) Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman. *Jurnal Keperawatan*, 23(1), 61–65.
9. Satria, A. P., Agarini, C., & Bayuningtias, R. (2023). Effectiveness Of Cupping Therapy On Various Muscle Pain Complaints : Literature Review Otot : Literature Review. *Journal of Sciencetech Research and Development*, 5(2), 1201–1221
10. Wardhana, D. R., Siokal, B., & Padhila, N. I. (2020). Penerapan Terapi Bekam Basah terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Hernia Nukleus Pulposus (HNP) NY. N di Klinik Zein Holistic. *Jurnal Nakes Rumah Sakit*, 1(2), 14–22.