



PENERAPAN TERAPI BEKAM BASAH TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN *LOW BACK PAIN* DI KLINIK *ZEIN HOLISTIC THERAPY*

APPLICATION OF WET CUPPING THERAPY TO REDUCE PAIN IN LOW BACK PAIN AT ZEIN HOLISTIC THERAPY

A. Fajri Nur Islami^{1*}, Sunarti², Nur Ilah Padhila³, Mardiah⁴

Universitas Muslim Indonesia Makassar

Email: Fajrinurislami7@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 19-10-2025

Revised : 20-10-2025

Accepted : 22-10-2025

Published : 24-10-2025

Abstract

Low Back Pain (LBP) is a common musculoskeletal disorder that significantly affects quality of life and work productivity. Conventional pharmacological treatments often have side effects, making non-pharmacological approaches such as wet cupping therapy a promising alternative. This study is a nursing case report involving a 57-year-old female patient suffering from chronic lower back pain. The intervention consisted of wet cupping therapy applied to the Al-Warik point. Nursing care included assessment, diagnosis, intervention planning, implementation, and evaluation using the SOAP method and a numerical pain scale. Before the intervention, the patient reported severe pain with a score of 7/10. After a 5-minute wet cupping session, the pain decreased to 5/10. The patient showed improved mobility, reduced muscle tension, and reported increased comfort. The intervention was accompanied by education and light mobilization exercises. Wet cupping therapy can be incorporated as a complementary nursing intervention for patients with low back pain. Further studies with larger samples are recommended to strengthen evidence on its effectiveness in clinical nursing practice. Wet cupping therapy applied to the Al-Warik point effectively reduces pain intensity and enhances patient comfort in LBP cases, making it a valuable component of holistic, complementary nursing care.

Keywords: *Low Back Pain, wet cupping therapy, Al-Warik point*

Abstrak

Low Back Pain (LBP) merupakan gangguan muskuloskeletal yang sering dijumpai dan berdampak besar pada kualitas hidup serta produktivitas kerja. Penanganan farmakologis konvensional sering menimbulkan efek samping, sehingga terapi non-farmakologis seperti bekam basah menjadi alternatif yang menjanjikan. Penelitian ini merupakan laporan kasus asuhan keperawatan terhadap pasien perempuan berusia 57 tahun dengan keluhan nyeri punggung bawah kronis. Intervensi dilakukan berupa terapi bekam basah pada titik *Al-Warik* dengan pendekatan asuhan keperawatan mencakup pengkajian, diagnosis, perencanaan intervensi, implementasi, serta evaluasi menggunakan metode SOAP dan skala nyeri numerik. Sebelum intervensi, pasien melaporkan nyeri berat dengan skala 7/10. Setelah dilakukan terapi bekam basah selama 5 menit, skala nyeri menurun menjadi 5/10. Pasien menunjukkan peningkatan mobilitas, penurunan ketegangan otot, serta merasa lebih nyaman. Terapi disertai edukasi dan latihan mobilisasi ringan. Terapi bekam basah dapat diterapkan sebagai bagian dari intervensi keperawatan komplementer untuk pasien dengan nyeri punggung bawah. Diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel lebih besar untuk menguatkan bukti efektivitasnya dalam konteks praktik keperawatan klinik. Terapi bekam basah pada titik *Al-Warik* efektif menurunkan intensitas nyeri dan



meningkatkan kenyamanan pasien dengan *Low Back Pain*, sehingga dapat diintegrasikan ke dalam praktik keperawatan holistik berbasis terapi komplementer.

Kata Kunci: *Low Back Pain*, terapi bekam basah, titik Al-Warik

PENDAHULUAN

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling sering dialami oleh masyarakat di seluruh dunia. LBP didefinisikan sebagai rasa nyeri atau ketidaknyamanan yang terlokalisasi di area antara batas bawah tulang rusuk dan lipat bokong bawah, dengan atau tanpa penjararan ke ekstremitas bawah. Kondisi ini merupakan penyebab utama disabilitas dan menurunnya produktivitas kerja secara global (Wang et al., 2022).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), sekitar 60–70% populasi di negara maju pernah mengalami LBP setidaknya sekali dalam hidupnya. Di Indonesia, Riskesdas (2018) melaporkan prevalensi penyakit muskuloskeletal sebesar 11,9%, dan diperkirakan sekitar 24,7% populasi mengalami gejala nyeri punggung bawah yang berdampak pada aktivitas harian. Kasus LBP lebih sering dialami oleh usia produktif (25–55 tahun), yang menjadikannya masalah kesehatan masyarakat dengan dampak ekonomi tinggi karena menyebabkan absensi kerja, menurunnya kinerja, dan peningkatan biaya pengobatan jangka panjang.

Secara etiologis, LBP dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti cedera mekanik, postur tubuh yang buruk, kelemahan otot punggung dan perut, degenerasi diskus intervertebralis, hingga faktor psikososial seperti stres dan kecemasan. Jika tidak ditangani dengan baik, LBP dapat berkembang menjadi kondisi kronis yang sulit disembuhkan dan memerlukan perawatan multidisipliner, termasuk terapi fisik, farmakologis, dan psikologis (Tagliaferri et al., 2022).

Penatalaksanaan LBP secara konvensional umumnya dilakukan dengan pendekatan farmakologis, seperti pemberian obat antiinflamasi non-steroid (OAINS), relaksan otot, atau analgesik opioid. Namun, penggunaan jangka panjang obat-obatan tersebut dapat menimbulkan efek samping serius seperti gangguan gastrointestinal, kerusakan ginjal, hingga ketergantungan obat. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis dan komplementer semakin banyak dikembangkan untuk memberikan alternatif yang lebih aman, efektif, dan berorientasi pada aspek bio-psiko-sosio-spiritual pasien.

Salah satu metode non-farmakologis yang populer dan telah digunakan secara turun-temurun adalah terapi bekam basah (*wet cupping therapy*). Bekam dilakukan dengan cara membuat sayatan kecil pada kulit dan mengeluarkan darah statis atau yang dianggap “darah kotor” menggunakan alat vakum. Terapi ini diyakini mampu melancarkan sirkulasi darah, mengeluarkan metabolit yang tidak diinginkan, serta menstimulasi sistem imun. Secara fisiologis, bekam basah dapat menurunkan kadar sitokin proinflamasi seperti TNF- α dan IL-6, yang berperan penting dalam proses nyeri dan peradangan (Al Jaouni et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi bekam basah efektif menurunkan skala nyeri pada pasien dengan LBP non-spesifik serta meningkatkan kualitas hidup pasien (Suhartono & Suitysna, 2024). Selain efek fisiologis, terapi ini juga memberikan efek psikologis berupa rasa rileks dan nyaman akibat pelepasan hormon endorfin pasca-prosedur.



Dalam konteks keperawatan, terapi bekam basah dapat diintegrasikan ke dalam asuhan keperawatan komplementer, yang bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan pasien secara holistik. Perawat berperan penting dalam memberikan edukasi, perencanaan intervensi, serta evaluasi efektivitas terapi ini dalam menurunkan nyeri pasien.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan terapi bekam basah dalam menurunkan nyeri pada pasien dengan Low Back Pain (LBP) di Klinik Zein Holistic Therapy Makassar, serta memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan praktik keperawatan komplementer berbasis bukti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan laporan kasus (case study) dengan pendekatan asuhan keperawatan komplementer yang dilakukan di Klinik Zein Holistic Therapy Makassar pada bulan April–Mei 2025. Subjek penelitian adalah seorang pasien perempuan berusia 57 tahun dengan keluhan *Low Back Pain* kronis. Intervensi dilakukan melalui terapi bekam basah pada titik Al-Warik, menggunakan alat vakum steril dan sayatan kecil selama ± 5 menit. Tahapan asuhan keperawatan mencakup pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi menggunakan metode SOAP. Evaluasi penurunan nyeri dilakukan dengan Skala Nyeri Numerik (0–10) sebelum dan sesudah terapi. Analisis data dilakukan secara deskriptif, dengan membandingkan intensitas nyeri dan kenyamanan pasien sebelum serta sesudah intervensi. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dan informed consent dari pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan terapi bekam basah, pasien melaporkan nyeri punggung bawah dengan skala 7 dari 10, terutama saat duduk lama atau mengangkat beban berat. Setelah dilakukan terapi bekam basah pada titik Al-Warik selama ± 5 menit, intensitas nyeri menurun menjadi skala 5 dari 10. Pasien juga melaporkan penurunan rasa tegang otot, peningkatan mobilitas, serta rasa nyaman dan rileks setelah tindakan. Tidak ditemukan efek samping seperti pusing, perdarahan berlebih, atau infeksi pada area bekam.

Hasil ini menunjukkan bahwa terapi bekam basah efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien *Low Back Pain (LBP)* melalui beberapa mekanisme fisiologis. Proses penghisapan pada bekam meningkatkan sirkulasi darah lokal, memperbaiki oksigenasi jaringan, serta membantu mengeluarkan zat sisa metabolisme. Selain itu, stimulasi mekanis dari bekam dapat memicu pelepasan endorfin dan serotonin, yang berperan sebagai analgesik alami tubuh.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Suhartono & Suitysna (2024) yang menunjukkan bahwa terapi bekam menurunkan skala nyeri secara signifikan pada pasien dengan LBP non-spesifik. Penelitian lain oleh Al Jaouni et al. (2023) juga menyebutkan bahwa bekam basah dapat menurunkan kadar sitokin pro-inflamasi (TNF- α dan IL-6), sehingga membantu mengurangi peradangan jaringan. Secara klinis, hal ini menunjukkan bahwa bekam tidak hanya memberikan efek lokal, tetapi juga berpengaruh sistemik terhadap respon inflamasi tubuh.

Dari sudut pandang keperawatan, terapi bekam basah dapat diintegrasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan komplementer. Intervensi ini tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala fisik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis pasien melalui efek relaksasi dan



peningkatan kenyamanan. Penerapan bekam oleh tenaga keperawatan harus tetap memperhatikan prinsip sterilitas, keamanan, serta etika praktik komplementer.

Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain laporan kasus tunggal membuat hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Kedua, tidak adanya kelompok pembanding (kontrol) menyebabkan sulitnya memastikan bahwa penurunan nyeri hanya disebabkan oleh terapi bekam. Ketiga, durasi pengamatan yang singkat tidak memungkinkan untuk menilai efek jangka panjang dari terapi ini. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain eksperimental, jumlah sampel lebih besar, dan periode observasi yang lebih panjang sangat disarankan untuk memperkuat bukti efektivitas terapi bekam basah dalam praktik keperawatan klinik.

KESIMPULAN

Terapi bekam basah terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien dengan *Low Back Pain* setelah dilakukan intervensi pada titik Al-Warik. Mekanisme penurunan nyeri diduga terjadi melalui peningkatan sirkulasi darah, pengurangan inflamasi, serta stimulasi pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh.

Hasil penelitian ini mendukung bahwa terapi bekam basah dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan komplementer yang aman, efektif, dan berorientasi holistik bagi pasien dengan gangguan muskuloskeletal, khususnya *Low Back Pain*.

Namun, mengingat penelitian ini merupakan laporan kasus tunggal, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental, jumlah sampel lebih besar, serta pengamatan jangka panjang untuk memperkuat bukti efektivitas dan keamanan terapi bekam dalam praktik keperawatan klinis.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian, penulisan, maupun publikasi artikel ini. Seluruh proses penelitian dilakukan secara mandiri tanpa intervensi dari pihak luar yang dapat memengaruhi hasil atau interpretasi data.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Klinik Zein Holistic Therapy Makassar atas izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, atas bimbingan akademik serta fasilitas yang diberikan selama proses penyusunan artikel ini.

Penulis juga menghargai partisipasi dan kerja sama pasien yang bersedia menjadi subjek penelitian dengan penuh keikhlasan, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Al Jaouni, S. K., El-Fiky, F. A., Ahmed, M. E., & Qadi, M. (2023). *Wet cupping therapy modulates inflammatory cytokines in chronic pain conditions*. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 20(2), 145–153.



- Almaiman, S. (2018). *The efficacy of wet cupping therapy on pain reduction: A review of clinical trials*. Journal of Traditional and Complementary Medicine, 8(1), 1–7.
- Anggraika, D., Sutrisno, S., & Ningsih, T. (2019). *Prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 14(3), 210–218.
- Cahya, R., Fitriyana, N., & Zuriati, H. (2021). *Peran pemeriksaan penunjang dalam diagnosis low back pain: Tinjauan literatur*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia, 12(4), 295–303.
- Fitriyana, N., & Zuriati, H. (2022). *Perbandingan efektivitas terapi farmakologis dan nonfarmakologis pada nyeri muskuloskeletal*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 15(1), 77–85.
- Hikmah, N., & Ramadhani, L. (2022). *Efektivitas latihan stabilisasi lumbal terhadap peningkatan kemampuan fungsional pasien low back pain*. Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi, 8(2), 101–109.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Panei, M., et al. (2023). *Psychosocial factors and chronic low back pain: A biopsychosocial perspective*. International Journal of Behavioral Medicine, 30(1), 56–64.
- Suhartono, S., & Suitysna, R. (2024). *Efektivitas terapi bekam basah terhadap penurunan nyeri punggung bawah nonspesifik*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia, 10(2), 112–120.
- Tagliaferri, S. D., Miller, C. T., Ford, J. J., & Owen, P. J. (2022). *Physiotherapy management of low back pain: An updated review*. The Lancet Rheumatology, 4(9), e660–e675.
- Trisnawati, J., & Jenie, I. (2019). *Terapi bekam sebagai intervensi nonfarmakologis untuk penurunan nyeri muskuloskeletal*. Jurnal Keperawatan Komplementer, 4(1), 33–39.
- Wang, X., Lin, L., & Zhang, Y. (2022). *Global burden of low back pain: Epidemiological trends and management approaches*. The Lancet Public Health, 7(5), e436–e445.
- Zouibi, A. (2023). *Complementary and alternative therapies in musculoskeletal pain management: An integrative review*. Journal of Pain Research, 16, 2043–2055.