

---

## Penerapan Terapi Bekam Basah Dengan Keluhan Nyeri Otot di Klinik Zein Holistik Terapi Kota Makassar

---

Suci Aliefia Putri<sup>1a\*</sup>, Wa Ode Sri Asanir<sup>2b</sup>, Eliati Paturungi<sup>3c</sup>, Nur Ilah Padhila<sup>4d</sup>  
Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>  
socialiefia8@mail.com<sup>a</sup>

**Abstrak:** Nyeri otot merupakan sensasi sakit atau tidak nyaman yang dirasakan oleh seseorang dan terjadi pada otot. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti cedera, ketegangan otot, kelelahan, atau kondisi medis tertentu seperti arthritis atau fibromyalgia. Nyeri otot yang membatasi rentang gerakan sendi juga fleksibilitas dan mobilitas merupakan gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Penanganan dari nyeri otot dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu melakukan peregangan, mendapatkan pijatan, dan terapi seperti bekam. Studi kasus yang menggambarkan suatu temuan pada satu kasus pasien nyeri otot, dimana manajemen perawatan menggunakan terapi bekam basah. Untuk mengetahui gambaran nyata tentang penerapan terapi bekam basah terhadap Tn. G dengan keluhan nyeri otot di Klinik Zein Holistik Terapi Makassar. Penelitian menunjukkan terdapat penurunan nyeri setelah diberikan perlakuan, dimana sebelum terapi bekam basah pasien memiliki skala nyeri 5 atau nyeri sedang, sedangkan sesudah terapi bekam basah memiliki skala nyeri 2 atau nyeri ringan, sedangkan secara visual didapatkan pasien mengatakan nyeri bagian ekstremitas tangan kanan berkurang dan nyeri berkurang. Penerapan intervensi terapi bekam basah dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien dengan keluhan nyeri otot.

**Kata Kunci:** Nyeri Otot, Terapi Bekam Basah

**Abstract:** Muscle pain is a painful or uncomfortable sensation felt by a person and occurs in the muscles. This can be caused by various factors, such as injury, muscle tension, fatigue, or certain medical conditions such as arthritis or fibromyalgia. Muscle pain that limits joint movement, flexibility and mobility is a disruption in daily life. Treatment for muscle pain can be done in various ways, including stretching, getting a massage, and therapy such as cupping. This study is a case report on 1 case of muscle pain, where treatment management used wet cupping therapy. The purpose of this study was to determine the real picture of the application of wet cupping therapy to Mr. & with complaints of pain at the Zein Halistik Therapy Clinic Makassar. Research shows that there is a decrease in pain after being given treatment, where before wet cupping therapy the patient had a pain scale of 3 or moderate pain, whereas after wet cupping therapy the patient had a pain scale of 2 or mild pain, while visually it was found that the patient said that the pain in the right hand extremities had decreased and the pain had decreased. The application of wet cupping therapy intervention with muscle complaints can reduce pain levels.

**Keywords:** Muscle Pain, Wet Cupping Therapy

---

### LATAR BELAKANG

Manusia adalah makhluk hidup yang menjalani masa sehat dan sakit. Ketika sakit, manusia akan berupaya sehat kembali. Nyeri otot merupakan salah satu dari beberapa masalah kesehatan yang menyebabkan sensasi tidak nyaman dan membatasi rentang gerakan sendi juga fleksibilitas dan mobilitas yang mengganggu dalam kehidupan sehari-hari (Rahmah et al., 2023). Penyebab utama ketidaknyamanan otot adalah penggunaan otot yang tegang secara

berlebihan dan kurangnya oksigen dapat mengakibatkan proses oksidasi anerobik yang dapat menghasilkan asam laktat. Pembentukan asam laktat adalah sumber ketidaknyamanan yang dirasakan (Tatik & Eiko, 2023).

Berdasarkan laporan dari *World Health Organization* (WHO) diperkirakan 1,71 miliar orang di seluruh dunia menderita gangguan muskuloskeletal. Nyeri punggung bawah merupakan penyebab utama kecacatan di 160 negara, dengan penyakit muskuloskeletal merupakan penyebab mayoritas kecacatan secara global. Antara 50 dan 62% populasi dunia menderita penyakit mialgia, yang lebih umum terjadi di negara-negara maju (WHO, 2024). Di Indonesia, prevalensi masalah muskuloskeletal yaitu berkisar 45-59%, sedangkan di Sulawesi Selatan sebesar 6,39% (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Seseorang yang mengalami nyeri atau rasa tidak nyaman pada ototnya dikatakan menderita nyeri otot. Rasa tidak nyaman tersebut dapat mengganggu kehidupan sehari-hari sehingga membatasi fleksibilitas, mobilitas dan rantang gerak sendi (Rahmah et al., 2023). Salah satu cara untuk mengelola yakni dengan perawatan farmakologis dengan bahan kimia analgesik narkotika, analgesik sistemik, dan agen yang menghasilkan efek analgesik. Namun, pasien sering mengalami mual, muntah, dan pusing sebagai efek samping dari pengobatan ini (Putrii, 2020).

Terapi komplementer seperti terapi bekam merupakan teknik non-farmakologis yang sangat baik untuk mengurangi nyeri, karena terapi farmasi seringkali mempunyai banyak efek samping. Aliran darah lokal distimulasi selama pengobatan bekam melalui alat penghisap yang digunakan. Selain itu, aktivitas ini mengaktifkan sistem heme oksigenase-1 (HO-1) tubuh, yang mengatur neurotransmitter dan memiliki sifat anti inflamasi, antioksidan, dan antioksidan. Aliran darah dan aliran cairan lain di dekat organ menjadi terbatas jika ada masalah pada organ tersebut. Dengan menstimulasi reseptor saraf kulit dan meningkatkan aliran darah ke area tubuh yang terkena melalui koneksi saraf, pengobatan bekam dapat membantu (Suharmanto, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Irawan et al., (2023), kuli pasar di Desa Pulung Kencana melaporkan bahwa pengobatan bekam basah memberikan dampak positif terhadap ketidaknyamanan punggung bawah mereka. Penelitian Sucipto et al., (2023), juga menyiratkan bahwa bekam mungkin berdampak pada pengurangan gejala kesemutan dan ketidaknyamanan. Menurut Setiawati, (2020), pengobatan bekam basah terbukti berdampak pada pengurangan nyeri akibat mialgia trapezius di Desa Kantein, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Bojonegoro.

Berdasarkan peneliti tersebut bahwa terapi bekam mampu menunjukkan penurunan intensitas nyeri, maka penulis terdorong untuk Menyusun karya tulis dengan judul tentang "Penerapan Terapi Bekam Basah pada Tn.G dengan Keluhan Nyeri Otot di Klinik Zein Holistik Terapi Makassar".

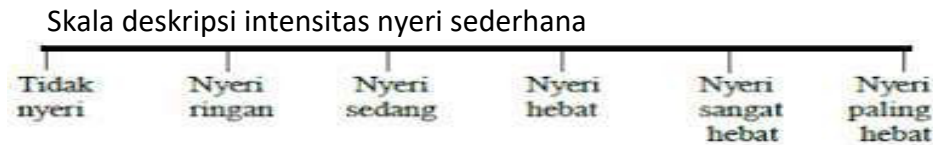
### **Kajian Teoritis**

Nyeri otot merupakan sensasi sakit atau tidak nyaman yang dirasakan oleh seseorang dan terjadi pada otot. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti cedera, ketegangan otot, kelelahan, atau kondisi medis tertentu seperti arthritis atau fibromyalgia. Penanganan dari nyeri otot dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu melakukan peregangan, mendapatkan pijatan, dan terapi seperti bekam (Rahmah et al., 2023).

Nyeri otot merupakan kondisi yang umum terjadi dan dapat memengaruhi kualitas hidup sehari-hari. Terapi bekam, sebuah metode pengobatan tradisional yang melibatkan pengisapan kulit dengan cangkir, telah digunakan selama berabad-abad sebagai upaya untuk mengatasi nyeri

otot dan berbagai penyakit lainnya. Bekam telah dianjurkan oleh Rasulullah SAW dan memiliki akar sejarah yang kuat dalam berbagai budaya, termasuk di Indonesia.

Skala nyeri adalah tingkatan rasa nyeri dari tidak sakit sampai sangat sakit yang terbagi menjadi beberapa angka, umumnya 0-10. Saat menggunakan skala nyeri, pasien akan diminta untuk menilai rasa sakit yang dirasakan menggunakan angka.

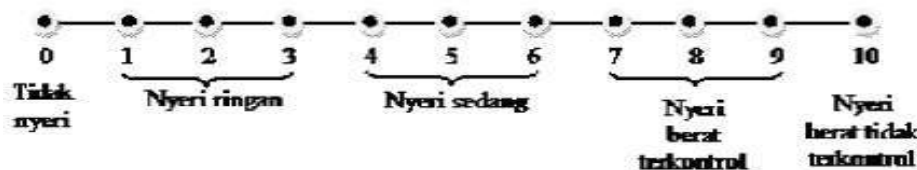


Gambar 1. Skala Deskripsi Intensitas Nyeri Sederhana (Mohamad,dkk, 2012)



Gambar 2. Skala numerik (Mohamad, dkk, 2012)

Cara untuk mengukur tingkat nyeri adalah dengan menggunakan skala NRS (*Numerical rating scale*) berdasarkan penilaian objektif yaitu:



Gambar 3. Skala NRS (*Numerical rating scale*)

Keterangan: Semakin besar nilai, maka semakin berat intensitas nyerinya.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan desain studi kasus (*case report*), yang bertujuan untuk menggambarkan temuan nyata dan manajemen perawatan pada satu kasus pasien dengan keluhan nyeri otot. Subjek penelitian adalah Tn. G, seorang laki-laki berusia 38 tahun dengan pekerjaan sebagai pengusaha, yang mengalami keluhan nyeri otot pada ekstremitas atas tangan kanan setelah berolahraga renang. Teknik pengambilan data dilakukan melalui pengkajian keperawatan pada tanggal 18 Maret 2025, yang meliputi pengumpulan data subjektif (keluhan nyeri) dan data objektif (observasi meringis, gelisah, khawatir, serta pemeriksaan tanda-tanda vital seperti TD, Nadi, dan Respirasi). Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri adalah Skala Intensitas Nyeri Numerik (NRS), di mana pasien menilai rasa sakitnya pada skala 0 hingga 10. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan skala nyeri pasien sebelum intervensi terapi bekam basah (Skala 5 - nyeri sedang) dan sesudah intervensi (Skala 2 - nyeri ringan), serta mencatat pernyataan pasien secara visual

mengenai berkurangnya nyeri. Intervensi yang diterapkan dalam manajemen perawatan adalah Terapi Bekam Basah yang dilakukan di Klinik Zein Holistik Terapi Kota Makassar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pembahasan kasus ini peneliti akan membahas tentang adanya kesesuaian antara teori dan hasil dari intervensi yang dilakukan yaitu, pemberian penerapan terapi bekam basah pada Tn.G dengan keluhan nyeri otot di Klinik Zein Holistik Terapi Kota Makassar dimana intervensi tersebut diharapkan dapat mengurangi atau mengobati keluhan Nyeri Otot. Pada tahap intervensi keperawatan kepada klien dengan masalah keperawatan nyeri akut yang merupakan diagnosa yang terjadi pada klien.

### **Pengkajian Keperawatan Pada Tn. G dengan Keluhan Nyeri Otot**

Berdasarkan hasil pengkajian pada tanggal 18 Maret 2025 yang di temukan pada Tn. G berusia 38 tahun, berjenis kelamin laki-laki pekerjaan sebagai pengusaha dengan keluhan nyeri otot ekstremitas atas tangan kanan.

Keluhan yang dirasakan pasien saat ini, nyeri pada bagian otot tangan sebelah kanan dan sudah berlangsung sejak seminggu yang lalu yang awalnya melakukan olahraga renang, kemudian merasakan nyeri otot berlangsung.

Hasil pemeriksaan yang dilakukan didapatkan data subjektif bahwa klien mengatakan nyeri otot, P : nyeri dirasakan ketika beraktivitas , Q : nyeri seperti tertusuk, R : nyeri otot tangan kanan , S : 5 (sedang), T : tidak menentu. Selanjutnya berdasarkan hasil observasi didapatkan data bahwa data objektif klien tampak meringis, tampak gelisah, dan khawatir TD : 147/95mmHg, N : 104x/m, RR : 20x/m, P : nyeri dirasakan ketika beraktivitas, Dari hasil pengkajian klien mengalami nyeri otot.

Menurut temuan penelitian Setiawati (2020), nyeri otot bisa jadi merupakan tanda ketidaknyamanan akibat berbagai penyakit atau kondisi yang menyerang leher, bahu, dan area tubuh lain yang berhubungan dengan tulang belakang. Kekurangan oksigen dalam tubuh mungkin timbul dari beban otot statis yang terus-menerus sehingga menghalangi aliran darah yang kaya oksigen. Masalah ini dapat mengakibatkan penurunan jumlah oksigen yang dapat dihasilkan, peningkatan suhu tubuh dan menyebabkan produksi asam laktat, yang menegangkan otot dan mungkin mengindikasikan adanya ketidaknyamanan otot.

### **Diagnosa Keperawatan pada Tn. G dengan Keluhan Nyeri Otot**

Berdasarkan hasil penelitian pada Tn.G ditunjukkan dengan keluhan ketidaknyamanan akut merupakan diagnosis keperawatan yang umum pada pasien nyeri (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Namun, diagnosis keperawatan nyeri akut dikaitkan dengan agen cedera fisik, mobilitas fisik dikaitkan dengan penurunan kekuatan otot, berdasarkan data pengkajian pasien. Nyeri akut yang berhubungan dengan agen fisik adalah diagnosis yang paling mungkin untuk individu yang mengeluhkan mialgia / nyeri otot karena merupakan sumber utama gejala pasien.

Diagnosa keperawatan merupakan penilaian klinis mengenai respon klien terhadap masalah kesehatan (Tim Pokja SDKI SPP PPNI, 2017). Berdasarkan data hasil pengkajian pada klien ditemukan data-data untuk menegakkan masalah keperawatan menurut standar diagnosa keperawatan. Berikut masalah keperawatan pada klien yang sesuai dengan teori antara lain: Nyeri Akut

Masalah ini ditemukan pada pengkajian klien dengan menggunakan SDKI yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik. Masalah ini ditemukan pada pengkajian klien berdasarkan SDKI. Masalah ini ditegakkan sesuai dengan teori (Tim Pokja SDKI, 2017) pada pasien dengan nyeri akut ditemukan data-data yang sesuai dengan data mayor Berdasarkan dari analisa data dengan data subjektif yaitu pasien mengeluh nyeri otot tangan sebelah kanan dan sulit melakukan aktivitas, P: saat melakukan aktivitas, Q: nyerinya seperti tertusuk-tusuk, R: nyeri pada extremitas atas tangan kanan, S: 5 dan T: hilang timbul. Dan Dari data objektif yaitu pasien tampak meringis saat menggerakkan extremitas atas tangan kanan, TD: 147/95 mmhg, Suhu: 36,5 °C, Nadi: 104x/m, dan Respirasi :20x/m. Maka didapatkan diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut b.d agen pencedera fisik.

### **Intervensi Keperawatan Nyeri Akut pada Pasien dengan Keluhan Nyeri Otot**

Berdasarkan teori yang disampaikan dalam buku Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), rencana tindakan bertujuan untuk mengelola nyeri dengan mengidentifikasi jenis, lokasi, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri serta skalanya, faktor-faktor yang memperparah dan meredakannya, teknik pereda nyeri non farmakologi seperti terapi bekam, pengajaran teknik pereda nyeri non farmakologi, dan kerja sama pemberian analgesik bila diperlukan.

Perawatan farmasi dan non-farmakologis dapat digunakan untuk mengobati nyeri otot. Analgesik non-opiat, obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), relaksan otot (pelemas otot), opioid, antidepresan, dan antikonvulsan semuanya termasuk dalam pengobatan farmakologis. Pengobatan farmakologis mungkin dapat mengurangi rasa sakit, namun seiring berjalannya waktu, pengobatan tersebut juga dapat menimbulkan efek samping negatif seperti reaksi alergi, hipertensi, perdarahan spontan, masalah pencernaan, dan trombosis. Terapi komplementer yang bersifat nonfarmakologis merupakan pendekatan penatalaksanaan penyakit yang dapat digunakan bersamaan dengan pengobatan medis tradisional atau sebagai pengobatan yang berdiri sendiri (Oktavianingrum, 2021).

### **Implementasi Keperawatan Nyeri Akut pada Pasien dengan Keluhan Nyeri Otot**

Pada tahap ini penulis melakukan implementasi sesuai dengan intervensi yang sudah direncanakan. Implementasi merupakan tindakan yang sudah direncanakan dalam rencana keperawatan. Tindakan mencakup tindakan mandiri dan tindakan kolaborasi (Setyo Wahyudi et al., 2023). Proses pelaksanaan implementasi harus berpusat kepada kebutuhan klien, faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebutuhan keperawatan, strategi implementasi keperawatan, dan kegiatan komunikasi (Mirawati et al., 2023)

Implementasi keperawatan yang dilakukan kepada pasien nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik terdiri dari komponen observasi, terapeutik dan edukasi serta pemberian terapi bekam. Tanggal 18 Maret 2025 Jam 13.05 WITA, mulai dilakukan pengkajian didapatkan pasien tampak nyeri akibat kram pada bagian otot setelah itu diberikan intervensi terapi bekam untuk mengurangi keluhan nyeri otot.

Tujuan terapi bekam tentunya bukan hanya untuk memperbaiki kondisi fisik saja, namun harapannya juga mampu mengembalikan keseimbangan tubuh melalui perbaikan pada semua aspek di dalam tubuh (fisik, psikis, dan hati). Setelah bekam, tidak hanya nyeri yang berkurang tapi juga pikiran semakin tenang, hati semakin tenteram dan kualitas aktivitas semakin baik.

Maka penting bagi perawat untuk menguasai teknik bekam, sehingga bekam yang dilakukan akan mampu memberikan dampak positif bagi semua aspek manusia (Setyawan, 2022).

Standar operasional prosedur yang dilakukan di zein holistic yaitu sebelum melakukan tindakan terlebih dahulu mencuci kedua tangan kemudian menggunakan alat pelindung diri berupa masker, baju terapis, handscoon, gaun panjang selanjutnya melakukan wawancara pada pasien dengan mengisi biodata, melakukan pemeriksaan fisik, pemeriksaan tekanan darah dilakukannya pemeriksaan gula darah, kolesterol, dan asam urat. Setelah itu persiapan alat bekam dan ruangan pasien dalam keadaan steril, kemudian pasien memakai pakaian pasien yang bersih yang telah disediakan yang area belakang pasien terbuka dan klien dibaringkan di tempat tidur.

Berdasarkan hasil pengamatan proses tindakan bekam tata cara dalam melakukan bekam menurut (*Nabawi Health Center, 2018*) sebagai berikut: Cara bekam basah, Keluarkan udara dari kop dengan menarik katup, Segera tusukkan jarum pada permukaan yang dibekam kering, Banyak tusukan 9,11, atau 13 tusukan melingkar seperti obat nyamuk berlawanan arah dengan jarum jam, Tempelkan kembali kop dan sedot 2 kali, Biarkan sampai darah keluar menetes dari luka yang terjadi, Lama penyedotan antara 5 sampai 7 menit (jangan terlalu lama), Lepaskan satu-persatu kop dan lap darahnya dengan tisu, Tisu bekas darah dimasukkan ke dalam kantong kereseak, demikian juga dengan kop bekas masukan pada kantong kereseak yang lain untuk disterilisasi nanti, Oleskan minyak Zaitun pada permukaan kulit yang dibekam tipis-tipis. Bersihkan dengan tisu bagian kulit yang tidak dibekam. Setelah selesai proses bekam klien, selanjutnya merapikan alat dan ruangan kemudian mencuci tangan.

Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian Irawan et al., (2023), kuli pasar di Desa Pulung Kencana melaporkan bahwa pengobatan bekam basah memberikan dampak positif terhadap ketidaknyamanan punggung bawah mereka. Penelitian Sucipto et al., (2023), juga menyiratkan bahwa bekam mungkin berdampak pada pengurangan gejala kesemutan dan ketidaknyamanan. Menurut Setiawati, (2020), pengobatan bekam basah terbukti berdampak pada pengurangan nyeri akibat mialgia trapezius di Desa Kanten, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Bojonegoro.

### **Evaluasi Keperawatan dengan Keluhan nyeri otot**

Tahap evaluasi dilakukan pada hari yang sama pada tanggal 18 Maret 2025 Jam 14.30 WITA. Hasil evaluasi keperawatan pada Tn. G setelah dilakukan asuhan keperawatan, didapatkan masalah nyeri akut teratasi dibuktikan dengan data subjektif nyeri berkurang, skala nyeri 3 (ringan)

Banyak ide dan penelitian menunjukkan bahwa pengobatan bekam dapat membantu pasien mengurangi rasa sakit. Menurut teori kontrol nyeri, rangsangan yang kuat dan berkepanjangan adalah hasil dari peningkatan kuantitas impuls nyeri pada terapi bekam. Hal ini menghasilkan hubungan antagonis antara serabut saraf besar dan kecil, sehingga mengurangi persepsi nyeri. Di sisi lain, ketika nyeri disalurkan ke bagian tubuh lain, lokasi yang tidak menyenangkan dapat pulih sesuai dengan hipotesis modulasi nyeri terkondisi, yang juga dikenal sebagai kontrol penghambatan berbahaya difus. Hal ini mengacu pada tata cara pengepresan dan pemotongan terapi bekam. Menurut teori zona refleksi yang sering disebut dengan pijat refleksi, interaksi antara saraf, otot, dan bahan kimia inilah yang menghubungkan organ-organ tubuh (Rahmah et al., 2023).

Hal tersebut diperkuat pula oleh penelitian Agarini & Satria (2022), mengemukakan bahwa terapi bekam kering telah menunjukkan hasil yang positif dalam pengendalian nyeri punggung kronis pada orang dewasa, tidak hanya dalam nyeri bahkan bekam dapat pula menurunkan kecemasan pada pasien. Penelitian Prayoga (2024), menjelaskan bahwa tingkat nyeri pasien menurun setelah diberikan intervensi bekam kering selama 5-7 menit akibat pecahnya mediator inflamasi dan zat nosiseptif nyeri, dibuktikan dengan pasien merasa lebih nyaman. Bekam kering efektif diberikan sebagai alternatif teknik relaksasi dan juga teknik non farmakologi pada pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut.

### Keterbatasan

Keterbatasan dalam studi kasus ini yaitu waktu berkunjung pasien untuk melakukan terapi tidak ditentukan, dan studi kasus hanya dilakukan dalam satu waktu.

### SIMPULAN

Studi kasus mengenai penerapan terapi bekam basah pada Tn. G dengan keluhan nyeri otot di Klinik Zein Holistik Terapi Makassar menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam menurunkan tingkat nyeri. Penurunan ini dibuktikan melalui perbandingan skala nyeri pasien sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Awalnya, Tn. G melaporkan skala nyeri 5 (termasuk kategori nyeri sedang). Setelah menerima terapi bekam basah, skala nyeri Tn. G turun menjadi 2 (termasuk kategori nyeri ringan). Secara subjektif dan visual, pasien juga mengonfirmasi adanya penurunan rasa sakit dan berkurangnya nyeri pada ekstremitas tangan kanannya. Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi bekam basah merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi intensitas nyeri pada pasien dengan keluhan nyeri otot.

### REFERENSI

- 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>
- Rahmah, A. W., Humaira, T. H., & Azzahra, R. A. (2023). Terapi Bekam dalam Meredakan Nyeri Otot. *Islamic Education*, 1, 97–110. <https://maryamsejahtera.com/indeix.php/Education/article/view/560%0Ahttps://maryamsejahtera.com/indeix.php/Education/article/download/560/461>
- RI, K. K. (2023). Risk Factors Analysis Of Low Back Pain Motorcycle Online Ojek Drivers in The City Of Makassar. *Journal of SILOLIPU: Communication Media for Academic Community and Society*, 23(2), 297–302.
- Tatik, W., & Eko, N. R. (2023). Hubungan Antara Postur kerja, Umur, dan Masa Kerja dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Pekerja di CV. Sada Wahyu Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Jurnal Lentera Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 1–23.
- Helisa, G. P., Dewi, W. N., & Safri. (2022). Manfaat Terapi Bekam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien: Literature Review. *Jurnal Medika Utama*, 04(01), 402–406. <https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/587/408>
- Suhendar, A., Sinaga, A. B., Firmansyah, A., Supriyadi, S., & Kusmasari, W. (2023). Analisis Risiko Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Pekerjaan Pengangkutan Galon Air Mineral.



Jurnal INTECH Teknik Industri Universitas Serang Raya, 9(1), 71–78.

<https://doi.org/10.30656/intech.v9i1.5641>

- Sukma, N. S., Cahyani, D. M., Revi, Y. T. S., Febiany, E. C., Alifiyah, F., Hariawan, B. S., Khosyyatillah, I., Khoiriyyah, N., Ayuningtyas, S. P., Rosyidah, F., & Mufarrihah, M. (2020). Pemilihan Analgesik Eksternal Untuk Mengatasi Nyeri Otot Pada Kuli Angkut Pusat Grosir Surabaya. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 7(1), 23. <https://doi.org/10.20473/jfk.v7i1.21660>
- Sumardiyono, S., Lowa, N. W., Azzam, A. M., Huda, K. N., & Nurfauziah, N. (2017). Kejadian Myalgia pada Lansia Pasien Rawat Jalan. *Jrst: Jurnal Riset Sains Dan Teknologi*, 1(2), 59. <https://doi.org/10.30595/jrst.v1i2.1442>