

---

## Penerapan Terapi Bekam Kering Terhadap Efektivitas Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Dengan Low Back Pain di Klinik Zein Holistik Therapy Makassar

---

**A. Jasmine Haya Aqilah Patrianur<sup>1a</sup>\*, Samsualam<sup>2b</sup>, Mardiah<sup>3c</sup>, Wa Ode Sri Asnaniar<sup>4d</sup>**  
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>  
jasminehayaqilahp@gmail.com<sup>a</sup>, samsu.alam@umi.ac.id<sup>b</sup>, mardiah.muis17@gmail.com<sup>c</sup>,  
waode.sriansaniar@umi.ac.id<sup>d</sup>

**Abstrak:** *Low back pain* merupakan rasa nyeri yang muncul di bagian punggung bawah dan dapat disebabkan oleh gangguan pada otot, saraf, tulang, sendi, atau struktur lainnya di sekitar tulang belakang. Terapi bekam kering merupakan metode tradisional non-invasif yang menjadi salah satu intervensi komplementer nonfarmakologis yang bekerja melalui tekanan negatif untuk meningkatkan sirkulasi darah dan meredakan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi bekam kering dalam menurunkan skala nyeri pada pasien dengan *low back pain*. Penelitian ini merupakan studi kasus pada seorang pasien perempuan berusia 58 tahun yang mengalami nyeri punggung bawah. Proses asuhan keperawatan meliputi pengkajian, penetapan diagnosa “nyeri akut”, perencanaan intervensi manajemen nyeri, implementasi terapi bekam kering sebanyak satu kali dalam tiga sesi, serta melakukan evaluasi kembali terhadap kondisi klinis pasien. Hasil asuhan keperawatan dengan skala nyeri pasien sebelum intervensi berada pada angka 5/10 (nyeri sedang), kemudian menurun menjadi 4/10 (nyeri sedang) setelah terapi bekam kering, dan seminggu pasca-intervensi dilaporkan nyeri menurun hingga 0 (tidak nyeri). Selain penurunan nyeri, pasien juga menunjukkan peningkatan kenyamanan, kemampuan mobilitas, dan kepuasan terhadap intervensi yang dilakukan. Terapi bekam kering terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri pada pasien dengan *low back pain*. Intervensi ini memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan kenyamanan pasien, serta layak diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan komplementer berbasis bukti.

**Kata Kunci:** Bekam kering, *Low back pain*, Nyeri punggung, Nyeri akut

**Abstract:** *Low back pain* is pain that occurs in the lower back and can be caused by disorders of the muscles, nerves, bones, joints, or other structures around the spine. Dry cupping therapy is a traditional, non-invasive method that is one of the complementary non-pharmacological interventions that works through negative pressure to improve blood circulation and relieve pain. This study aims to determine the effectiveness of dry cupping therapy in reducing pain levels in patients with *low back pain*. This study is a case study of a 58-year-old female patient with *low back pain*. The nursing care process included assessment, establishing a diagnosis of "acute pain," planning pain management interventions, implementing dry cupping therapy once in three sessions, and re-evaluating the patient's clinical condition. The results of nursing care with the patient's pain scale before the intervention were at 5/10 (moderate pain), then decreased to 4/10 (moderate pain) after dry cupping therapy, and a week after the intervention, the pain was reported to have decreased to 0 (no pain). In addition to reduced pain, the patient also showed increased comfort, mobility, and satisfaction with the intervention. Dry cupping therapy has been shown to be effective in reducing pain levels in patients with *low back pain*. This intervention offers significant benefits in improving patient comfort and is suitable for use as part of evidence-based complementary nursing care.

**Keywords:** Dry cupping, *Low back pain*, Back pain, Acute pain

---

## LATAR BELAKANG

Low Back Pain (LBP) adalah gangguan muskuloskeletal umum yang ditandai dengan nyeri akut atau kronis pada punggung bawah, sering kali disebabkan oleh postur tubuh atau aktivitas fisik yang tidak tepat (Sahara & Pristya, 2020). Nyeri bersumber dari struktur seperti tulang belakang, saraf, otot, dan struktur terkait lainnya. LBP umumnya dipicu oleh ketegangan otot, postur yang kurang tepat, mengangkat beban secara tidak sesuai, atau duduk/berdiri berkepanjangan (Rahmawati, 2021). Gejala kondisi ini mencakup nyeri, kelemahan motorik, penurunan refleks, dan defisiensi sensorik, dengan sensasi nyeri yang dapat menyebar ke ekstremitas bawah (Ozsoy et al., 2019).

LBP merupakan masalah kesehatan global yang paling umum dan penyebab utama disabilitas di seluruh dunia. Data WHO (2023) mencatat sekitar 619 juta orang menderita nyeri punggung bawah pada tahun 2020 dan diperkirakan akan meningkat menjadi 843 juta orang pada tahun 2050, didorong oleh pertumbuhan populasi dan peningkatan jumlah lansia. Prevalensi LBP meningkat seiring bertambahnya usia, dengan tingkat tertinggi pada kelompok usia 50-55 tahun dan menjadi lebih umum pada usia lanjut (80-85 tahun). Wanita juga dilaporkan lebih sering mengalami LBP dibandingkan pria (WHO, 2023).

Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 prevalensi penyakit muskuloskeletal yang terdiagnosis adalah 11,9%, sementara prevalensi berdasarkan gejala yang dirasakan mencapai 24,7%, menunjukkan LBP adalah keluhan yang sangat umum. Faktor risiko meliputi usia, jenis pekerjaan, postur tubuh, dan tingkat aktivitas fisik (Riskesdas, 2018). Meskipun Riskesdas 2018 tidak mencatat data spesifik untuk Sulawesi, studi lokal menunjukkan LBP adalah masalah signifikan di wilayah tersebut, seperti pada pegawai di Makassar yang mengalami LBP terkait postur tubuh yang buruk (Nurindasari, 2018) dan tingginya prevalensi LBP pada lansia di Kecamatan Biringkanaya (76,3%) (Islam et al., 2024), serta perawat di RS Ibnu Sina Makassar (85,7%) yang dipengaruhi masa dan posisi kerja yang tidak sesuai (Rachman et al., 2024).

Secara medis, LBP diklasifikasikan menjadi akut, subakut, dan kronis (Septadina et al., 2019). Penatalaksanaannya beragam, meliputi obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), fisioterapi, serta pendekatan non-farmakologis dan komplementer (Cashin et al., 2025). Salah satu terapi komplementer yang populer adalah bekam kering (*dry cupping therapy*) (Al-Bedah et al., 2019). Bekam kering adalah metode tradisional non-invasif yang menggunakan cangkir khusus untuk menciptakan tekanan negatif pada kulit tanpa mengeluarkan darah (Al-Bedah et al., 2019). Mekanisme kerjanya diduga terkait dengan peningkatan aliran darah, relaksasi otot, dan stimulasi saraf aferen untuk mengurangi nyeri, serta dapat membantu mengobati berbagai penyakit (Hidayati et al., 2019). Bekam kering terbukti efektif mengurangi nyeri otot dan sendi, termasuk LBP, serta memiliki efek relaksasi. Biaya yang terjangkau dan efek samping yang minimal menjadikannya alternatif yang menarik dalam manajemen LBP (Zainnurofiq et al., 2024).

## METODE

Desain yang digunakan dalam penyusunan karya tulis ilmiah keperawatan ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang berbasis pada penatalaksanaan terapi bekam pada pasien nyeri punggung bawah. Penelitian ini dilakukan di Klinik Zein Holistik Therapy Makassar. Penelitian ini melibatkan satu partisipan yaitu pasien nyeri punggung bawah yang dipilih secara

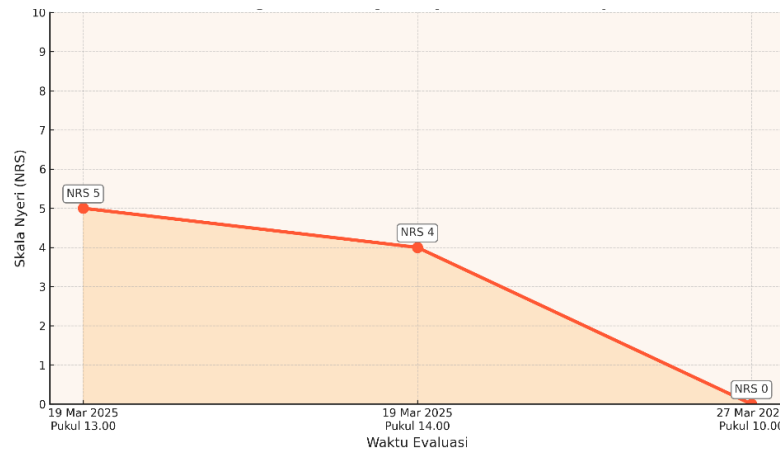
purposive. Instrumen utama yang digunakan adalah Numeric Rating Scale (NRS) untuk menilai tingkat nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah terapi. Data pendukung dikumpulkan melalui pengkajian keperawatan, observasi pasien, dan pencatatan tanda-tanda vital.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian, observasi dan pencatatan tanda-tanda vital pasien mengatakan nyeri muncul sejak 3 hari yang lalu, nyeri dirasakan setelah pasien melakukan aktivitas berlebih seperti naik turun tangga dan duduk dalam waktu yang lama sehingga teridentifikasi diagnosa keperawatan adalah nyeri akut. Diagnosa diangkat berdasarkan pengkajian nyeri yang meliputi kualitas/karakteristik nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk dan nyeri dirasakan di sekitar punggung bawah menjalar ke kaki, skala nyeri yang dirasakan pasien 5/10 (sedang) dan diukur menggunakan skala pengukuran nyeri *numeric rating scale* (NRS), nyeri yang dirasakan pasien hilang timbul dan muncul ketika pasien ingin berdiri dan saat ingin membungkuk, nyeri dirasakan berlangsung  $\pm 5-10$  menit. Pada pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan Tekanan darah : 109/67 mmHg, Nadi : 87x/menit, Pernapasan 22x/menit, dan Suhu 36,2°C.

Pasien diberikan terapi komplementer berupa bekam kering (*dry cupping*) pada area punggung bawah yang dilakukan dalam 1 kali dengan jumlah sesi 3 kali selama 5 menit, terapi ini dapat meningkatkan sirkulasi darah lokal serta mengurangi ketegangan otot yang menjadi salah satu penyebab nyeri. Setelah terapi bekam kering dilakukan kemudian mengevaluasi kembali yang menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri berada pada skala 4/10 (sedang) menurut penilaian *Numeric Rating Scale* (NRS), dibandingkan sebelumnya yang berada pada skala 5/10. dapat disimpulkan bahwa masalah nyeri akut pada pasien belum sepenuhnya teratasi, meskipun terjadi penurunan intensitas nyeri dan peningkatan kenyamanan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi keperawatan yang telah dilakukan mulai memberikan dampak positif namun tetap perlu dilanjutkan agar hasil yang optimal dapat tercapai.

Setelah satu minggu sejak pelaksanaan terapi bekam kering sebagai bagian dari intervensi komplementer terhadap keluhan nyeri punggung bawah yang dialami Ny. S, dilakukan tindak lanjut melalui komunikasi ulang, Ny. S menyampaikan bahwa keluhan nyeri punggung bawah yang sebelumnya dirasakan kini sudah tidak dirasakan lagi. Pasien mengatakan saat ini nyerinya berada pada skala 0/10 tidak nyeri (NRS), pasien tidak lagi merasakan nyeri saat melakukan aktivitas sehari-hari seperti membungkuk, duduk, berdiri, dan bergerak seperti sebelumnya.



**Gambar 1. Perkembangan Skala Nyeri Ny. S Setelah Terapi Bekam Kering**

Implementasi dan evaluasi terhadap masalah keperawatan utama, yaitu nyeri akut menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah dilakukan intervensi berupa terapi bekam kering. Penurunan ini menunjukkan bahwa terapi bekam kering memberikan efek positif dalam menurunkan skala nyeri yang dirasakan oleh pasien. Selain penurunan skala nyeri, pasien juga menyatakan merasa lebih rileks dan nyaman setelah terapi dilakukan. Penelitian oleh (Zhang et al., 2024) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa terapi bekam efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah, meningkatkan aliran darah lokal, dan merangsang respon relaksasi saraf. Hasil ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni, 2022) yang menunjukkan bahwa terapi bekam baik dalam bentuk bekam kering maupun basah, efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada lansia, dengan hasil beberapa penelitian menunjukkan penurunan nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Sejumlah penelitian mendukung keefektifan terapi ini. Salah satu studi oleh (Lestari, 2019) yang menunjukkan terdapat pengaruh signifikan dari pemberian terapi bekam kering terhadap penurunan keluhan nyeri punggung bawah. Semua data posttest menunjukkan penurunan skala nyeri yang bernilai negatif yang menandakan bahwa tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri setelah terapi diberikan. Manfaat terapi bekam kering terhadap *low back pain* (LBP) terletak pada kemampuannya menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, terapi bekam kering ini tidak hanya mengurangi intensitas nyeri, tetapi juga memperbaiki fungsi muskuloskeletal secara keseluruhan. Oleh karena itu, terapi bekam kering sangat direkomendasikan sebagai salah satu pendekatan komplementer yang efektif dalam pencegahan dan penanganan nyeri punggung bawah, terutama pada kasus yang bersifat kronis dan non-spesifik (Moura et al., 2018).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan terapi bekam kering pada Ny. S yang mengalami *low back pain* (LBP) di Klinik Zein Holistic Therapy Makassar, dapat disimpulkan bahwa proses pengkajian dilakukan secara holistik dan diagnosa keperawatan yang ditegakkan adalah nyeri akut. Perencanaan intervensi difokuskan pada manajemen nyeri dengan terapi bekam kering. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 0. Dengan demikian, terapi bekam

kering terbukti efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah dan dapat digunakan sebagai intervensi komplementer dalam asuhan keperawatan

## REFERENSI

- Al-Bedah, A. M. N., Elsubai, I. S., Qureshi, N. A., Aboushanab, T. S., Ali, G. I. M., El-Olemy, A. T., Khalil, A. A. H., Khalil, M. K. M., & Alqaed, M. S. (2019). The medical perspective of cupping therapy: Effects and mechanisms of action. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 9(2), 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2018.03.003>
- Cashin, A., Cashin, A. G., Furlong, B. M., Kamper, S. J., Carvalho, D. De, Machado, L. A. C., Davidson, S. R. E., Bursey, K. K., Shaheed, C. A., & Hall, A. M. (2025). *Analgesic effects of non-surgical and non-interventional treatments for low back pain : a systematic review and meta-analysis of placebo-controlled randomised trials* Analgesic effects of non- - surgical and non- - interventional treatments for low back pa. *March*. <https://doi.org/10.1136/bmjebm-2024-112974>
- Hidayati, H. B., Machfoed, M. H., Kuntoro, Soetojo, Santoso, B., Santoso, & Utomo, B. (2019). Bekam Sebagai Terapi Alternatif Untuk Nyeri. *Neurona*, 36(2), 148–156. <https://doi.org/https://doi.org/10.52386/neurona.v36i2.69>
- Islam, F., Sudaryanto, Syarifuddin, Hasbiah, Durahim, D., & Awal, M. (2024). *Analisis Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia di Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar*. 16(2), 19–25.
- Lestari, N. Y. (2019). Pengaruh Terapi Bekam Kering Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengerajin Wanci Di Desa Bresela Kecamatan Payangan. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(2), 19. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v3i2.1044>
- Moura, C. de C., Chaves, É. de C. L., Cardoso, A. C. L. R., Nogueira, D. A., Corrêa, H. P., & Chianca, T. C. M. (2018). Cupping therapy and chronic back pain: Systematic review and meta-analysis. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2888.3094>
- Nurindasari. (2018). *Gambaran Kejadian low Back Pain Pada Pegawai Rektorat UIN Alauddin Makassar*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Ozsoy, G., Ilcin, N., Ozsoy, I., Gurpinar, B., Buyukturan, O., Buyukturan, B., Kararti, C., & Sas, S. (2019). Response to: Non-specific low back pain in elderly and the effects of Myofascial release technique combined with core stabilization exercise: Not just muscles [response to letter]. *Clinical Interventions in Aging*, 14, 1947–1949. <https://doi.org/10.2147/CIA.S236978>
- Rachman, S. M., Royani, I., Muchsin, A. H., Rachman, M. E., Dhedie, A., & Sam, P. (2024). *Karakteristik low back pain pada perawat di rumah sakit ibnu sina makassar*. 5, 10179–10186.
- Rahmawati, A. (2021). Risk factor of low back pain. *Jmh*, 3(1), 402–406.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Sahara, R., & Pristya, T. Y. (2020). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Peker-ja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(3), 92–99.
- Septadina, I. S., Adnindya, M. R., & Alfiah, N. (2019). Gambaran keluhan musculoskeletal pada

- siswa di Pesantren. *Jurnal Raden Patah*, 25(2), 69–76.  
<https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/intizar/article/view/5030>
- Wahyuni, D. (2022). Cupping therapy for the elderly. *Bina Ekonomi*, 12, 87–95.
- WHO. (2023). *Low Back Pain*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>
- Zainnurrofiq, M., Satrio, M., & Zaki, W. (2024). *Thibb al-Nabawi Cupping Therapy in the Modern Era : A Study of Living Hadith Terapi Bekam Thibb al-Nabawi pada Era Modern : Kajian Living Hadis*. 13(October), 23–40.
- Zhang, Z., Pasapula, M., Wang, Z., Edwards, K., & Norrish, A. (2024). The effectiveness of cupping therapy on low back pain: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 80(May 2023), 103013. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103013>