

Bobby Bagus Irawan¹, Reni Tri Subekti², Rita Sari³, Fuadah Fahrudiana⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Lampung
ritasari74@gmail.com

Abstract : Wet cupping therapy is a non-pharmacological therapy that can treat pain, especially low back pain. This is because the strong suction of the wet cupping tool can play a role in the nerve pathways that send pain signals so that the original pain signals do not reach the brain or what is known as the gate control theory. The purpose of this study was to determine the effect of wet cupping therapy on lower back pain in market porters in Pulung Kencana Village. The type of research used is pre-experimental with a one group pre-post test design approach. The population in this study were all porters at the Pulung Kencana Village Market, especially those who complained of lower back pain with a total of 20 people, so that a sample of 15 respondents was obtained. Based on statistical tests, it is known that the average pain before wet cupping is 7.93 with the lowest score being 7 and the highest being 9. It is known that the average pain after wet cupping is 3.60 with the lowest value being 3 and the highest being 5. Based on statistical tests it is known that the p-value is 0.000 or p-value <0.05, which means that there is an effect of wet cupping therapy on low back pain in porters market market in Pulung Kencana Village. The results of this study are expected that respondents are more routine in digging up health information in dealing with back pain, one of which is non-pharmacological therapy that wet cupping can reduce and also eliminate low back pain.

Keywords: Cupping Therapy, Lower Back Pain

Abstrak : Terapi bekam basah merupakan terapi nonfarmakologis yang dapat mengobati nyeri, khususnya nyeri punggung bawah. Hal ini dikarenakan kuatnya isapan alat bekam basah dapat berperan pada jalur saraf yang mengirim sinyal rasa nyeri sehingga sinyal rasa nyeri semula tidak sampai ke otak atau yang dikenal dengan *gate control theory*. Tujuan penelitian ini adalah diketahui pengaruh terapi bekam basah terhadap nyeri punggung bawah pada pekerja kuli panggul pasar di desa pulung kencana. Jenis penelitian yang digunakan *pre eksperimen* dengan pendekatan *one group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kuli panggul di Pasar Desa Pulung Kencana khususnya yang mengeluhkan nyeri punggung bawah dengan jumlah 20 orang, sehingga didapatkan sampel sejumlah 15 responden. Berdasarkan uji statistic, diketahui rata-rata nyeri sebelum dilakukan tindakan bekam basah adalah 7,93 dengan nilai terendah adalah 7 dan tertinggi adalah 9, Diketahui rata-rata nyeri sesudah dilakukan tindakan bekam basah adalah 3,60 dengan nilai terendah adalah 3 dan tertinggi adalah 5. Berdasarkan uji statistic diketahui p-value 0,000 atau p-value < 0,05 yang artinya ada pengaruh terapi bekam basah terhadap nyeri punggung bawah pada pekerja kuli panggul pasar Di Desa Pulung Kencana. Diharapkan agar responden lebih rutin dalam menggali informasi kesehatan dalam mengatasi nyeri punggung salah satunya adalah terapi non farmakologi bahwa Bekam basah dapat mengurangi juga menghilangkan nyeri punggung bawah.

Kata Kunci : Terapi Bekam, Nyeri Punggung Bawah

PENDAHULUAN

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 didaerah tendon dan ligamen. Pembebanan 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 punggungbawah yang terasa berat sehingga timbulnya nyeri pada otot punggungbawah (Purnama, 2018).

Menurut WHO dalam (Anggraika et al, 2019) 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 (Pinzon, 2012). Adapun dampak dari nyeri punggung bawah bila tidak atasi 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 (Bahtiar, 2021).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), 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 R.I., 2019). Menurut Wahyudi (2014) 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% penambangemas di Kalimantan Barat,

Volume 1 No 1 April 2023

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. Nyeri punggung bawah adalah penyebab kecacatan nomor satu di kebanyakan negara di seluruh dunia, termasuk Australia. Dampak buruk dari nyeri punggung bawah semakin meningkat dari tahun ke tahun. Studi yang dilakukan menunjukkan bahwa orang yang hidup cacat akibat nyeri punggung bawah telah meningkat dari 62,2 juta orang pada tahun 2020 menjadi 87,3 juta orang pada tahun 2021.

Penelitian yang dilakukan Mellisa (2020) tentang “Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Nyeri Trapezius Myalgia pada Petani di Desa Kanten Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro” menyimpulkan bahwa Analisis data dilakukan secara bivariat dengan menggunakan uji wicoxon yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi bekam basah terhadap nyeri trapezius myalgia pada petani. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji wilcoxon didapatkan hasil bahwa p value sebesar 0,007. Hasil p value pada penelitian ini menjelaskan nilai p value < a (0,05) yang mempunyai perbedaan jumlah nilai yang bermakna sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi bekam basah terhadap nyeri trapezius myalgia pada petani

didesa kanten kec. Trucuk kab.Bojonegoro. Menurut Singki (2020) yang meneliti “Hubungan Postur Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Petugas Pengangkut Sampah Kota Medan” memberikan kesimpulan Hasil uji chi-square menunjukkan table.contingency 2x2, ada 2 sel yang nilai harapannya (expected value E) < 5. Oleh sebab itu, p-value yang digunakan yaitu nilai fisher exact test. Nilai fisher exact test t hitung yaitu sebesar 4702 dengan p value yaitu 0,038. Sehingga, diketahui p-value < 0,05. Berarti postur kerja memiliki hubungan.signifikan dengan keluhan nyeri punggung bawah. Nilai odds ratio 6,706 yang berada diantara 1,129 sampai 39,833, yang artinya petugas pengangkut sampah dengan postur kerja tinggi berisiko sebesar 6,706 kali mengalami keluhan nyeri punggung bawah tingkat berat.

Berdasarkan data pra survei yang dilakukan peneliti di Pasar Desa Pulung Kencana Kecamatan Tulang Bawang Tengah Kabupaten Tulang Bawang Barat terdapat 20 pekerja kuli panggul yang rata-rata berusia 30 hingga 45 tahun dengan keluhan nyeri punggung yang bervariasi setelah dilakukan wawancara kepada 20 orang pekerja, 20 orang mengalami nyeri punggung bawah berat sebanyak 16 orang sedangkan 4 orang mengalami nyeri sedang. Fenomena ini didapatkan penulis saat menerima kunjungan pasien kuli panggul pasar yang berobat ke tempat praktik pada tanggal 15 – 27 November 2022 sebanyak 9 orang dengan keluhan nyeri berat sebanyak 6 orang dan nyeri sedang sebanyak 3 orang. Berdasarkan latar belakang diatas,

Volume 1 No 1 April 2023

maka peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Kuli Panggul Pasar Di Desa Pulung Kencana”.

Tujuan penelitian ini yaitu diketahuinya pengaruh terapi bekam basah terhadap nyeri punggung bawah pada pekerja kuli panggul pasar di desa pulung kencana.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yakni pre eksperimen dengan pendekatan one group pre-post test design yang artinya data yang meliputi variable bebas atau faktor resiko variable terikat diobservasi dan sekaligus dikumpulkan pada waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2013). Waktu penelitian penelitian ini telah dilaksanakan pada hari minggu, tanggal 01 Januari 2023. Tempat penelitian ini telah dilakukan di rumah praktik bekam yang beralamatkan di Desa Pulung Kencana.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kuli panggul di Pasar Desa Pulung Kencana khususnya yang mengeluhkan nyeri punggung bawah dengan jumlah 20 orang. Sampel ditentukan peneliti menggunakan rumus sampel lameshow et al, sehingga didapatkan sampel sejumlah 15 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian adalah pekerja yang tinggal di sekitar Pasar Desa Pulung Kencana, berstatus sebagai kuli panggul pasar, berusia 30 – 45 tahun, berjenis kelamin laki-laki. Kriteria Eksklusinya yaitu pekerja panggul yang tidak mengalami nyeri punggung bawah, pekerja dengan kelainan punggung seperti lordosis, skioliosis, ataupun kifosis.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi pengukuran penurunan Nyeri Punggung Bawah dengan menggunakan Verbal Rating Scale (VRS) dengan cara

menanyakan nyeri yang sedang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri 1-10. Data diperoleh dengan mengumpulkan dan menjumlahkan kuisioner dengan satu pernyataan. Responden diberikan pilihan untuk memberikan tanda cek list pada skala nyeri yang diberikan. Dengan rincian skala 0 = tidak ada nyeri, skala 1-3 = nyeri ringan, skala 4-6 = nyeri sedang, dan skala 7-10 = nyeri berat.

Analisa data univariat diperoleh dengan menjumlahkan numerik, rating skala dengan cara menanyakan nyeri yang sedang dirasakan oleh responden dengan menggunakan skala nyeri 1-10 setelah pemberian tindakan bekam basah (Desi, 2012). Analisa bivariat dalam penelitian ini digunakan uji paired t-test dengan tingkat kemaknaan 0,05 dengan pengertian apabila $P \text{ value} \leq 0,05$ maka terdapat pengaruh yang bermakna antara terapi bekam basah terhadap nyeri punggung bawah pada kuli panggul atau H_0 diterima. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi bekam basah terhadap nyeri punggung bawah pada kuli panggul, analisis ini menggunakan program komputer SPSS versi 20.0 (Notoatmodjo, 2014).

Jalannya Penelitian dimulai dari tahap persiapan meliputi pengurusan ijin untuk pengambilan data pre survey dan penelitian, pembuatan proposal serta persiapan pertanyaan kepada responden dan lembar persetujuan pertanyaan. Tahap pelaksanaan diawali yaitu membuat surat izin penelitian yang ditujukan ke Kepala Desa Pulung Kencana Kabupaten Tulang Bawang Barat, Pengumpulan data responden yang sesuai dengan kriteria pada penelitian secara langsung, dimana para responden dikumpulkan dalam satu tempat penelitian, memasukkan data responden satu per satu pada intrumen yang sudah disiapkan, mempersiapkan alat bekam basah (kop dan pompa yang telah disterilisasi), tisu, minyak zaitun, kantong kresek,

Volume 1 No 1 April 2023

sarung tangan karet, dan alat tensimeter. Proses membersihkan alat agar terbebas dari kuman dan supaya penyakit tidak menyebar dengan merendam tabung kop dengan air panas selama 30 menit. Menyiapkan pasien, menjelaskan kepada pasien tentang terapi bekam basah, efek yang terjadi dan proses kesembuhan, mempersiapkan pasien dan menenangkan supaya tidak gelisah dan takut. Bagi pasien yang belum pernah dibekam basah/ pertama kalinya di bekam basah cukup di bekam basah 2-3 gelas. Mempersiapkan diri sendiri (terapis), memberikan terapi bekam basah sesuai anjuran (professional). Tahap terakhir dari jalannya penelitian ini yaitu tahap pengolahan dan analisis data sesuai metode analisis yang ditentukan. Kemudian menarik kesimpulan dari data yang diperoleh.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia		
33-39 Tahun	9	60.0
40-45 Tahun	6	40.0
Jumlah	15	100.0
Pendidikan		
SD	2	13.3
SMP	7	46.7
SMA	6	40.0
Jumlah	15	100.0

Tabel 2. Rata-Rata Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Kuli Panggul Pasar Sebelum Di Lakukan Tindakan Bekam Basah

NYERI SEBELUM	N	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata - Rata	Stand ar Deviasi
M					
Sebelum	15	7	9	7,93	0,704

Tabel 3. Rata-Rata Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Kuli Panggul Pasar Sesudah Di Lakukan Tindakan Bekam Basah

NYERI SESUDAH	N	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata - Rata	Stand ar Deviasi
H					
Sesudah	5	3	5	3,60	0,737

Tabel 4. Analisa Besar Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Kuli Panggul Pasar Di Desa Pulung Kencana

Variabel	Mean Selisih	SD	SE	P-Value	N
Sebelum - Sesudah	4,333	0,617	0,159	0,000	15

Berdasarkan table 4, diketahui Di Desa Pulung Kencana Kabupaten Tulang Bawang Barat, rata-rata selisih nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan bekam basah adalah 4,333 dengan nilai standar deviasi 0,617 dan standar error 0,159. Berdasarkan uji statistic diketahui p-value 0,000 atau p-value < 0,05 yang artinya ada pengaruh terapi bekam basah terhadap nyeri punggung bawah pada pekerja kuli panggul pasar Di Desa Pulung Kencana.

PEMBAHASAN

Rata-rata nyeri punggung bawah pada pekerja kuli panggul pasar sebelum dilakukan tindakan Bekam Basah adalah 7,93 dengan nilai terendah adalah 7 dan tertinggi adalah 9. Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Mellisa (2020) yang meneliti "Pengaruh Terapi

Volume 1 No 1 April 2023

Bekam Basah Terhadap Nyeri Trapezius Myalgia pada Petani di Ds. Kanten Kec. Trucuk Kabupaten Bojonegoro” menyimpulkan bahwa 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 didaerah tendon dan ligamen. Pembebanan 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 keletihan pada otot punggung bawah yang terasa berat sehingga timbulnya nyeri pada otot punggung bawah (Purnama, 2018). Peneliti menilai sebagian besar responden mengalami nyeri, hal ini dikarenakan factor pekerjaan yang berhubungan dengan angkut barang berat yaitu sebagai kuli panggul, selain factor pekerjaan, terdapat factor lain seperti usia, semakin usia tidak produktif (> 35 tahun) maka kekuatan otot serta daya kosentrasi responden menjadi menurun sehingga kapasitas tenaga yang di hasilkan menurun dan kurang maksimal, serta kurangnya pengetahuan responden tentang teknik cara mengangkat barang yang berat, dan juga responden sudah lama bekerja sebagai kuli panggul, sehingga sangat mempengaruhi produktivitas kerja responden.

Rata-rata nyeri punggung bawah pada pekerja kuli panggul pasar sesudah dilakukan tindakan bekam basah adalah 3,60 dengan nilai terendah adalah 3 dan tertinggi adalah 5. Ini sejalan dengan penelitian Singki (2020) yang

meneliti “Hubungan Postur Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Petugas Pengangkut Sampah Kota Medan” memberikan kesimpulan bahwa postur kerja memiliki hubungan.signifikan dengan keluhan nyeri punggung bawah. Nilai odds ratio 6,706 yang berada diantara 1,129 sampai 39,833, yang artinya petugas pengangkut sampah dengan postur kerja tinggi berisiko sebesar 6,706 kali mengalami keluhan nyeri punggung bawah tingkat berat. Terapi bekam basah basah merupakan terapi nonfarmakologis yang dapat mengobati nyeri, khususnya nyeri punggung bawah. Hal ini dikarenakan kuatnya isapan alat bekam basah dapat berperan pada jalur saraf yang mengirim sinyal rasa nyeri sehingga sinyal rasa nyeri semula tidak sampai ke otak atau yang dikenal dengan gate control theory (Sharaf, 2013). Peneliti mendapatkan sesudah diberikan tindakan bekam basah, nyeri punggung responden menjadi menurun, hal ini dikarenakan factor tindakan bekam yang salah satu tujuannya adalah pengaruh dari kuatnya isapan alat bekam basah dapat berperan pada jalur saraf yang mengirim sinyal rasa nyeri sehingga sinyal rasa nyeri semula tidak sampai ke otak atau yang dikenal dengan gate control theory.

Analisa besar pengaruh terapi bekam basah terhadap nyeri punggung bawah pada pekerja kuli panggul pasar berdasarkan uji statistic diketahui p-value 0,000 atau p-value < 0,05 yang artinya ada pengaruh terapi bekam basah terhadap nyeri punggung bawah pada pekerja kuli panggul pasar Di Desa Pulung Kencana. Bekam basah secara mendasar dibagi menjadi dua, yaitu bekam basah kering dan bekam basah. Bekam basah tanpa mengeluarkan darah disebut bekam basah kering. Bekam basahkering merupakan teknik menghisap permukaan kulit dan memijat tempat sekitarnya tanpa mengeluarkan darah. Terapi bekam basah kering

Volume 1 No 1 April 2023

bertujuan untuk menimbulkan efek relaksasi dan memperlancar sirkulasi darah. Bekam basah kering bermanfaat untuk melemaskan otot-otot yang kaku atau membuat rileks, membuang angin serta mengurangi rasa sakit secara darurat. Teknik bekam basah kering ini menyebabkan pembuluh darah perifer akan berdilatasi dan menimbulkan bekas seperti memar setelah dilakukannya bekam basah (Agustin dkk, 2018). Menurut Zaki (2012) lama pengekupan pada bekam basah kering biasanya dilakukan berkisar 15-20 menit. Terdapat empat teknik yang biasa dilakukan untuk bekam basah kering antara lain : 1) Teknik statis yaitu melakukan penyedotan pada titik bekam basah yang diinginkan 2) Teknik seluncur adalah teknik yang biasa digunakan sebagai pemanasan sebelum bekam basah statis, teknik ini dilakukan dengan meluncurkan kop bekam basah dengan tarikan ringan ke seluruh tubuh yang akan di bekam basah. Teknik seluncur dapat melancarkan peredaran darah, pelepasan otot, dan menyehatkan kulit. 3) Teknik tarik merupakan teknik yang dilakukan untuk menghilangkan rasa nyeri dan penat pada daerah yang mengalami pegal-pegal. 4) Teknik limfatik yaitu teknik untuk mengaktifkan kembali leukosit yang berfungsi sebagai pembasmi kuman bakteri dan virus yang dapat melemahkan sistem imunitas tubuh.

Menurut Aldjoefri (2013) dalam Ramananda (2014) mengatakan bahwa terapi bekam basah menyebabkan terjadinya dilatasi kapiler pada daerah yang dibekam basah sehingga dapat memunculkan respon relaksasi dan ketika terjadi insisi/ penusukan berulang pada daerah bekam basah yang menembus jaringan epidermis kerusakan jaringan ini akan merangsang nosiseptor pada daerah tersebut sehingga nantinya diteruskan menjadi lokalisasi nyeri. Pada saat tubuh sudah merasakan relaksasi yang didapatkan dari proses pembekam basahan lalu

diteruskan menuju hypothalamus sehingga dilepaskannya Corticotropin Releasing Factor (CRF) serta releasing faktor lainnya oleh adenohipofise di hipotalamus. CRF ini kemudian memberi rangsangan ke kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi proopiomelanocortin sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal juga meningkat, sehingga mengurangi penghantaran stimulus atau substansi P keluar dari medulla spinalis menjadikannya tidak adanya persepsi nyeri dan sensasi nyeri berkurang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, maka peneliti menyimpulkan 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. Bekam basah bermanfaat untuk mengeluarkan semua kotoran dan endapan yang ada di pembuluh darah yang berhubungan dengan peredaran darah. Menurut peneliti kedudukan bekam basah ini di dunia medis adalah sebagai terapi komplementer yaitu terapi pendukung dan bukan terapi acuan yang resmi dari dunia kesehatan ataupun dunia medis.

SARAN

Bagi Responden diharapkan lebih rutin dalam menggali informasi kesehatan dalam mengatasi nyeri punggung salah satunya adalah terapi non farmakologi bahwa Bekam basah dapat mengurangi juga menghilangkan nyeri punggung bawah. Bagi Tenaga Kesehatan, ini dapat dijadikan sebagai informasi kesehatan dalam dunia pengobatan nonfarmakologi yaitu

Scientific Journal of Nursing and Health

Volume 1 No 1 April 2023

bekam basah yang dapat diberikan melalui edukasi dan pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang pentingnya serta manfaat dari bekam basah dalam menurunkan nyeri punggung. Bagi Instansi Kesehatan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau literature dalam mengatasi nyeri punggung secara nonfarmakologi yaitu pemberian tindakan bekam basah.

DAFTAR PUSTAKA

- Almoallim, H., Alwafi, (2014). 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.
- Ayuningtyas, W. T., Sativani, Z., & Hariandja, A. M. A. Kebiasaan Posisi Duduk Saat Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Berisiko Mengalami Nyeri Punggung Bawah Pada Siswa Smk Analisis Kesehatan Ditkesad Di Jakarta Timur.
- Baida, Safarina. (2013). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Bawah*. Palembang: Program Sarjana.
- Bahtiar, (2021). Pengaruh Bekam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pekerja Kuli Bangunan. *Jurnal Emery*. Yogyakarta: Jurnal Kesehatan.
- Dewanto, dkk. (2009). Pemberian Terapi Transcutaneous Electrica Stimulation, Infra Red Dan Massage Pada Kondisi Bell's Palsy Sinistra Di Rsj Prof. Dr. Soerojo Magelang.
- Gibson, P. G., Powell, H., Wilson, A., Abramson, M. J., Haywood, P., Bauman, A., ... & Roberts, J. J. (2002). Self-management education and regular practitioner review for adults with asthma. *Cochrane database of systematic reviews*, (3).
- Kemendes R.I., (2019). Profil Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Depkes RI
- Kelana Kusuma Dharma, (2011). Metodologi penelitian keperawatan: Panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mellisa (2020) yang meneliti "Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Nyeri Trapezius Myalgia pada Petani di Ds. Kanten Kec. Trucuk Kabupaten Bojonegoro
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, (2013). Metode Penelitian Kesehatan. Teori Dan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurdiati, (2015). *Efektivitas Kompres Hangat dan Gosok Punggung (backrub) Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pesantren I Kota Kediri* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Risniati, Yenni (2019). Pelayanan Kesehatan Tradisional Bekam basah: Kajian Mekanisme Bekam.
- Rahmadhani, S. P., & Riski, M. (2021). Analisa faktor yang mempengaruhi nyeri menstruasi pada remaja putri. *Jurnal kesehatan terapan*, 8(1), 1-8.
- Sahara, Ayuni, (2020). *Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Muskuloskeletal Disorder di Bagian Punggung Bawah pada Pekerja Bangunan di UMKT Kalimantan:*

Scientific Journal of Nursing and Health

Volume 1 No 1 April 2023

- Jurnal* edisi ISSN: 2721-5725, Vol 2, No 1, 2020.
- Setiawati, Mellysa, (2020). *Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Nyeri Trapezius Myalgia Pada Petani Studi di Desa Kanten Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro. Jombang: Program Sarjana*
- Singki (2020) yang meneliti “Hubungan Postur Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Petugas Pengangkut Sampah Kota Medan
- Saifullah, (2015). *Hubungan Masa Kerja Dan Tinggi High Heels Terhadap Risiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Pegawai Bank Bca Kota Probolinggo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Sharaf, (2012). *Konsep Bekam Menurut Hukum Islam*. Yogyakarta: Medical Book.
- Utari, Reni (2020). *Mengenal 11 Jenis Skala Nyeri dan Cara Menilainya*. Artikel :<https://www.sehatq.com/artikel/mengenal-jenis-jenis-skala-nyeri-dan-cara-menilainya>
- Utari, (2020). *Mencegah dan Mengatasi Nyeri Punggung Bawah (NPB) Selama Belajar dan Bekerja dari Rumah*. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(1), 81-88.