

BAB IV

PEMBAHASAN

Pada pembahasan kasus ini, peneliti mengkaji keterkaitan antara landasan teori dan hasil intervensi yang dianalisis, yakni penerapan terapi bekam dalam upaya menurunkan intensitas nyeri pada pasien dengan diagnosis myalgia. Intervensi tersebut diharapkan memberikan efektivitas dalam menurunkan skala nyeri. Pada tahap perencanaan maupun pelaksanaan, peneliti menerapkan intervensi keperawatan kepada pasien dengan masalah keperawatan nyeri kronis, yang ditetapkan sebagai diagnosis utama pada kasus ini.

A. Pengkajian Keperawatan

Seorang pasien dengan inisial Ny. K, perempuan berusia 30 tahun, datang ke Klinik Zein Holistik dengan keluhan utama nyeri pada area punggung serta pinggang bagian kiri. Keluhan nyeri ini sudah dirasakan sejak tahun 2015, berawal dari kejadian salah posisi duduk saat mengikat sepatu. Nyeri sering muncul ketika pasien melakukan aktivitas seperti membungkuk, duduk dalam waktu lama, atau mengangkat beban berat. Rasa nyeri digambarkan sebagai nyeri tumpul dan sesekali menusuk, lokasi nyeri di pinggang kiri dan kadang menjalar ke punggung bagian bawah. Pasien menilai nyeri ini berada pada skala 5 dari 10 berdasarkan *Numerical Rating Scale* (NRS), tergolong sedang dan bersifat hilang timbul. Keluhan nyeri berkurang ketika pasien beristirahat.

Kondisi ini menunjukkan pola nyeri muskuloskeletal kronis yang dipengaruhi oleh beban aktivitas dan postur tubuh. Secara fisiologis, aktivitas yang membebani punggung bawah dapat meningkatkan tekanan pada struktur tulang belakang dan jaringan lunak sekitarnya yang sudah mengalami iritasi atau kerusakan mikro akibat kejadian awal. Sementara itu, istirahat memberikan kesempatan bagi jaringan

untuk relaksasi dan pemulihan sementara, sehingga intensitas nyeri menurun.

Hal ini sejalan dengan penelitian Asri Bashir (2020) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara nyeri dan pola istirahat, di mana nyeri yang dirasakan pasien dapat mengganggu kualitas istirahat, dan sebaliknya, istirahat yang cukup membantu mengurangi persepsi nyeri. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada pasien pasca operasi, prinsip fisiologisnya sama bahwa nyeri yang muncul akibat proses patologis tertentu dapat memburuk karena gerakan atau beban dan membaik saat tubuh dalam keadaan istirahat (Bashir, 2020).

Penelitian lebih lanjut oleh Nanang Saprudin dkk. (2021) juga mendukung pentingnya penanganan dini dan pencegahan terhadap kondisi yang dapat menimbulkan cedera atau nyeri berkepanjangan. Penelitian ini menjelaskan bahwa kejadian jatuh sebagai salah satu penyebab utama nyeri dan cedera dapat dihindari melalui peningkatan pengetahuan dan sikap dalam upaya pencegahan risiko jatuh. Dalam kasus pasien, meskipun kejadiannya bukan jatuh secara langsung, melainkan kesalahan postur, prinsip yang sama tetap berlaku bahwa kesadaran akan postur tubuh yang tepat dan tindakan pencegahan sejak awal sangat penting untuk menghindari berkembangnya nyeri kronis (Saprudin *et al.*, 2021).

Dalam pemeriksaan fisik, pasien memiliki berat badan 65 kg dan tinggi badan 160 cm dengan indeks massa tubuh (IMT) sebesar 25,4, yang termasuk kategori overweight. Tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 122/88 mmHg, nadi 78 kali per menit, pernapasan 20 kali per menit dan suhu tubuh 36,5°C. Tingkat kesadaran pasien dalam kondisi baik (*compos mentis*) dan secara umum tidak ditemukan kelemahan yang signifikan. Namun, pasien tampak membatasi gerakan tubuh terutama pada bagian pinggang dan punggung kiri karena nyeri yang dirasakan.

Secara objektif, pasien tampak sedikit membungkuk ke kiri saat berjalan dan berdiri. Pada area nyeri, tidak tampak adanya perubahan warna kulit atau pembengkakan namun pasien meringis saat dilakukan penekanan pada titik tertentu di punggung dan pinggang. Untuk menangani keluhan ini, dilakukan penatalaksanaan berupa terapi bekam di beberapa titik strategis seperti *Al-Kahil* (di antara tulang belikat) dan *Al-Akhdain* (leher bagian belakang).

Penatalaksanaan ini memiliki dasar ilmiah yang kuat. Dalam penelitian oleh Ade Sucipto dkk. (2023), bekam terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dan gejala kesemutan pada pasien. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri dengan skala sedang (5,20) dapat menurun menjadi ringan (1,93) setelah tiga kali sesi terapi bekam. Mekanisme kerja terapi bekam diduga terkait dengan pelepasan zat-zat inflamasi seperti substansi P, peningkatan endorfin (opioid endogen tubuh), serta perbaikan sirkulasi darah akibat vakumisasi dan mikropenetrasi kulit (Sucipto *et al.*, 2023).

B. Diagnosis Keperawatan

Dari hasil pengkajian diatas, maka didapatkan diagnosa keperawatan yaitu Nyeri kronis berhubungan dengan gangguan muskuloskeletal. Hal ini sejalan dengan penelitian Nindela dkk. (2022), nyeri muskuloskeletal kronik didefinisikan sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan, berlangsung lebih dari 3 bulan, dan sering berhubungan dengan kondisi seperti nyeri punggung bawah, osteoarthritis, atau nyeri akibat postur yang salah. Penelitian ini menekankan bahwa nyeri kronis tidak hanya berdampak secara fisik, namun juga menurunkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup pasien, serta meningkatkan risiko gangguan seperti kecemasan dan depresi. Dengan demikian, diagnosa keperawatan Nyeri kronis berhubungan dengan gangguan muskuloskeletal tidak hanya relevan secara klinis, tetapi juga didukung oleh bukti ilmiah yang

menunjukkan hubungan kausal maupun korelatif antara keduanya (Nindela *et al.*, 2022).

C. Intervensi dan Implementasi Keperawatan

Setelah dilakukan diagnosis maka intervensi keperawatan yang diterapkan yaitu, tindakan terapeutik nonfarmakologis terapi bekam di titik *Al-Kahil* (diantara tulang belikat) dan *Al-Akhdain* (leher bagian belakang), pemberian kompres hangat, serta latihan peregangan otot ringan pada punggung dan pinggang. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Muwarni *et al.* (2022), yang menerapkan terapi bekam sesuai dengan SOP (Standar Operasional Prosedur) yang dikeluarkan oleh PBI (*Persatuan Bekam Indonesia*), yakni pada titik *Al-Kahil* dan *Al-Akhdain* (Murwani *et al.*, 2022). Setelah dilakukan intervensi, pasien melaporkan tubuh terasa lebih rileks dan nyaman, dengan penurunan intensitas nyeri dari skala 5 menjadi 3 dari 10. Selain itu, pasien menyatakan bahwa pergerakan tubuh, khususnya pada area pinggang, menjadi lebih bebas dibandingkan sebelum intervensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andri Praja Satria *et al.* (2023) bahwa terapi bekam terbukti secara signifikan mampu menurunkan intensitas nyeri punggung atas maupun bawah pada orang dewasa. Yang menjelaskan bahwa bekam berkontribusi dalam mengurangi rasa nyeri melalui mekanisme peningkatan sirkulasi darah lokal dan relaksasi otot, serta memiliki efek psikologis positif seperti meningkatkan rasa nyaman dan kualitas hidup pasien (Satria *et al.*, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Fajarina Lathu Asmarani dan Luh Gede Rinika Sancitadewi (2019) menunjukkan adanya penurunan signifikan skala nyeri, dari median 5 menjadi 1, setelah pemberian terapi bekam, baik metode kering maupun basah, pada pasien dengan keluhan nyeri otot. Mekanisme kerja bekam diyakini berkaitan dengan pengeluaran mediator inflamasi, seperti prostaglandin, sitokin, dan

substansi P, yang berperan dalam proses timbulnya nyeri(Asmarani *et al.*, 2019).

Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian oleh Lauche *et al.* (2016) yang menunjukkan bahwa pasien yang mendapat terapi bekam mengalami penurunan nyeri lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang hanya menerima perawatan biasa ($p < 0,001$). Meskipun perbedaannya tidak signifikan dibandingkan perawatan biasa, pasien menjelaskan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup dan relaksasi setelah sesi bekam (Lauche *et al.*, 2016).

Selain itu intervensi yang disarankan pada pasien yaitu dilakukan kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri. Pasien dianjurkan untuk menghindari aktivitas berat, menjaga postur tubuh saat beraktivitas dan tidur, serta disarankan menggunakan bantal pendukung saat beristirahat agar posisi pinggang lebih optimal.

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 nyeri punggung bawah. 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).

Selain itu pasien juga diedukasi mengenai strategi meredakan nyeri, seperti penggunaan kompres hangat, terapi bekam, peregangan otot secara rutin dan istirahat yang cukup.

Pemberian edukasi mengenai terapi bekam sebagai metode komplementer sejalan dengan penelitian oleh Khoirul Latifin *et al.* (2024) yang menyatakan bahwa edukasi bekam mampu meningkatkan

pemahaman masyarakat mengenai pemanfaatan terapi komplementer dalam meredakan nyeri. Dalam kegiatan edukatif tersebut, masyarakat dilatih untuk melakukan bekam mandiri secara aman di rumah dan hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan minat terhadap praktik bekam sebagai pengelolaan nyeri nonfarmakologis (Latifin *et al.*, 2024).

Pasien juga dianjurkan melakukan peregangan otot (*stretching*) secara rutin, yang terbukti menurunkan intensitas nyeri otot. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria Mulyani *et al.* (2023), yang membuktikan bahwa penerapan teknik *stretching* secara signifikan mampu mengurangi keluhan nyeri otot bahu (*myalgia*). Dalam studi tersebut, 78,9% responden mengalami penurunan intensitas nyeri dari kategori sedang menjadi ringan setelah menjalani latihan *stretching* selama 10 menit. *Stretching* membantu meningkatkan fleksibilitas otot, memperlancar sirkulasi darah, mengurangi spasme otot dan memperbaiki metabolisme otot (Mulyani *et al.*, 2023)

D. Evaluasi Keperawatan

Sehingga dapat disimpulkan bahwa implementasi intervensi selama dua kali pemberian terapi bekam pada pasien menunjukkan hasil evaluasi yang positif. Pada hari pertama, terjadi penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 3, dan pada hari kedua kembali menurun dari 3 menjadi 2. Pasien juga memperlihatkan respons klinis yang positif, di mana gerakan tubuh tampak lebih leluasa dan tidak lagi menunjukkan reaksi protektif seperti sering memegang area yang nyeri. Selain itu, terdapat peningkatan rentang gerak meskipun masih sedikit terbatas.

Selama pelaksanaan intervensi, tidak ditemukan adanya efek samping dari terapi bekam maupun pijatan yang diberikan. Tidak tampak pula tanda-tanda nyeri berat atau keluhan baru yang muncul setelah terapi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan bersifat aman dan memberikan dampak terapeutik yang signifikan terhadap penurunan nyeri dan peningkatan fungsi gerak pasien.

Hasil ini sejalan dengan temuan Wardhana et al. (2024) yang melaporkan penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 3 setelah satu kali sesi terapi bekam. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terapi bekam memberikan efek analgesik melalui mekanisme pengeluaran toksin, peningkatan sirkulasi darah lokal, dan stimulasi sistem saraf yang menghasilkan efek relaksasi dan antiinflamasi (Wardhana *et al.*, 2020).

Lebih lanjut, literatur review oleh Al-Shidhani dan Al-Mahrezi (2020) menegaskan bahwa terapi bekam memiliki efektivitas dalam penanganan nyeri muskuloskeletal, seperti low back pain. Beberapa teori yang menjelaskan mekanisme kerja bekam dalam meredakan nyeri antara lain adalah pain-gate theory dan conditioned pain modulation. Teori ini menyatakan bahwa tekanan negatif dari bekam mampu merangsang serabut saraf besar, yang kemudian menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak, sehingga persepsi nyeri berkurang (Al-Shidhani & Al-Mahrezi, 2020).

Terapi bekam juga dinilai aman secara klinis jika dilakukan dengan teknik dan kebersihan yang sesuai, serta tidak menimbulkan efek samping serius selain efek ringan seperti kemerahan atau memar yang sifatnya sementara. Dalam kasus ini, tidak ditemukan efek samping apapun, yang memperkuat temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya mengenai keamanan dan efektivitas terapi bekam dalam manajemen 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.