

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil telaah *Evidence Based Nursing* dari 10 jurnal didapatkan 4 jurnal terbaik yang menjawab rumusan masalah dan mengacu pada tujuan mengenai terapi bekam basah dan bekam kering, maka peneliti dapat menarik kesimpulan dari kedua terapi tersebut.

1. Terapi bekam basah merupakan tindakan pengekapan dengan perlukaan atau penusukan jarum sedangkan bekam kering tindakan pengekapan tanpa perlukaan atau penusukan jarum pada kulit.
2. Prosedur terapi bekam basah lebih baik dilakukan dilakukan pengekapan diawal sebelum pembekaman untuk melindungi kapiler dermal dari kerusakan dan memberikan kesempatan tekanan hisap untuk membantu ekskresi cairan antar sel lokal serta membantu dalam proses filtrasi kapiler sebagai efek anastesi sebelum dilakukan penusukan jarum.
3. Lama pemberian terapi bekam basah durasi 15-20 menit selama 14 hari dapat berpengaruh dalam melancarkan sirkulasi darah, membuang toksin dalam tubuh, mengobati nyeri otot, kejang dan menstimulasi sistem saraf tepi dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan fungsionalitas. Pada terapi bekam kering durasi 10 menit selama 8 - 12 minggu berpengaruh pada pengendalian rasa sakit dan peningkatan kualitas hidup, dan meminimalkan potensi risiko pengobatan farmasi.
4. Nyeri punggung bawah dapat diderita oleh siapapun baik pria maupun wanita

- namun rata-rata penderitanya usia 40 tahun keatas. Teridentifikasi menderita LBP kronis nonspesifik selama 4 - 12 minggu dan tidak menjalani pengobatan atau terapi apapun tiga bulan sebelumnya.
5. Terdapat tiga jurnal yang menggunakan alat ukur *Numerical Rating Scale* atau *Visual Analog Scale* dan satu jurnal yang menggunakan *Brief Pain Inventory* (BPI). Jenis alat ukur yang digunakan ini memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi.
 6. Pada kedua jurnal terapi bekam basah terdapat pengaruh yang signifikan lebih unggul dilihat dari hasil rata-rata rentang penurunan skala nyeri punggung bawah sebesar 3.5–6.0 dengan nilai ($P < 0,05$) sedangkan pada kedua jurnal terapi bekam kering rata - rata rentang penurunan skala nyeri punggung bawah sebesar 3,5 - 3,7 dengan nilai ($p = 0,554$) yang diukur menggunakan *Numerical Rating Scale* atau *Visual Analog Scale* dan *Brief Pain Inventory* (BPI).
 7. Berdasarkan kedua jenis terapi bekam yakni bekam basah dan bekam kering keduanya memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah. Namun, pengaruh yang signifikan lebih unggul pada terapi bekam basah. Menurut pandangan islam, dalam hadist Al Bukhari dan Muslim menjelaskan bahwa bekam atau Al-Hijamah sangat dianjurkan Rasullulah SAW sebagai pengobatan terbaik dalam menghilangkan nyeri dan memulihkan fungsi tubuh.

B. Saran

1. Saran Bagi Masyarakat

Pada masyarakat terutama lansia yang sering mengalami nyeri punggung bawah dapat menggunakan terapi bekam yang bisa diperoleh di pelayanan praktik mandiri atau mendatangkan tenaga ahli di bidang terapi bekam. Selain itu, masyarakat atau penderita sebaiknya mengurangi mengangkat beban berat dengan posisi yang salah, mengatur posisi duduk tegak dengan kursi yang terdapat sandaran sehingga posisi aktivitas tidak membungkuk.

2. Saran Bagi Mahasiswa

Menjadi pembelajaran untuk menambah pengetahuan tentang pengobatan alternatif pada nyeri punggung bawah salah satunya terapi bekam. Diharapkan mahasiswa dapat mempraktikkan terapi ini sebagai latihan menggunakan terapi bekam.

3. Saran Bagi Pelayanan Keperawatan

Diharapkan terapi bekam menjadi pengobatan nonfarmakologi yang efektif dan meminimalkan obat-obatan. Pengaplikasiannya terapi ini dilakukan oleh tenaga ahli yang sudah memiliki sertifikasi dalam pengobatan terapi bekam.

4. Saran Institusi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini dapat menambah referensi bagi pendidik. Diharapkan dijadikan bahan perkuliahan bagi mahasiswa keperawatan dalam hal penanganan nyeri punggung bawah dengan pengobatan komplementer yaitu terapi bekam.

5. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan meneliti manfaat lain dari terapi bekam basah dan bekam kering selain berpengaruh terhadap intensitas skala nyeri pada pasien *low back pain*. Dianjurkan untuk mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri yang dirasakan

responden seperti jenis kelamin, kegiatan atau aktivitas sehari-hari, tingkat pengetahuan terhadap terapi bekam dan pola koping yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.