

AKUPUNTUR SEBAGAI TERAPI PADA *LOW BACK PAIN*

Rifka Kurniati, Khie Khiong

Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda, Jakarta Timur, Indonesia
Email: Rifkak98@gmail.com, khiekhiong2773@gmail.com

Abstrak

Nyeri punggung bawah adalah nyeri, ketegangan otot atau kekakuan yang terlokalisasi dibawah batas kosta dan diatas lipatan gluteal inferior, dengan atau tanpa sciatica, dan didefinisikan sebagai kronik saat terjadi nyeri pada 12 minggu atau lebih. Secara tradisional, penyakit LBP dapat disebabkan adanya PPD trauma eksternal, atau defisiensi internal resistensi tubuh dan masuknya PPL patogen angin dingin atau dingin lembab, mengakibatkan hambatan qi dan darah pada meridian merupakan penyebab terjadi sakit daerah lumbar. Tujuannya untuk menganalisis efektifitas dan pengaruh terapi akupunktur dengan titik-titik yang berbeda sebagai pengobatan untuk kasus nyeri punggung bawah. Metode review jurnal didapatkan 10 jurnal dengan tahun terbit 2012-2021. Metode pencarian jurnal dilakukan secara elektronik dengan menggunakan mesin pencari *google scholar* dengan kata kunci "*acupuncture for low back pain*". Sedangkan untuk jurnal nasional menggunakan pencarian dengan kata kunci "*akupuntur untuk nyeri punggung bawah*". Analisis review jurnal didapatkan 6 dari 10 jurnal menggunakan instrument VAS (*visual analog scale*). Adapun subjek digunakan ialah laki-laki dan perempuan dengan rentang umur 45-65 tahun. Hasilnya adalah akupunktur efektif dalam menghilangkan nyeri yang menyertai penyakit LBP dengan cara menyeimbangkan energy Qi tubuh. Titik terapi akupunktur pada titik *Dachangshu*, *Shenshu*, *weizhong*, *taixi*, *hegu*, dan *sanyijiao* dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien dengan *Low Back Pain* dan memiliki nilai yang signifikan.

Kata Kunci: akupuntur; *low back pain*; *dachangshu*; *shenshu*; *weizhong*; *taixi*; *hegu*; dan *sanyijiao*

Abstract

Low back pain is pain, muscle tension, or stiffness that is localized below the costal margin and above the inferior gluteal fold, with or without sciatica, and is defined as chronic when pain persists for 12 weeks or more. Traditionally, LBP disease can be caused by external trauma PPD, or internal deficiency of the body's resistance and the entry of pathogenic PPL wind-cold or damp cold, resulting in the inhibition of qi and blood in the meridians which is the cause of lumbar pain. The aim was to analyze the effectiveness and effect of acupuncture therapy with different points as a treatment for cases of low back pain. The journal review method obtained 10 journals with the year 2012-2021 published.

The journal search method was carried out electronically using the search engine Google Scholar with the keywords "acupuncture for low back pain". Meanwhile, for national journals using a search with the keywords "acupuncture for low back pain". Analysis of journal reviews obtained 6 out of 10 journals using the VAS (instrument visual analog scale). The subjects used were men and women with an age range of 45-65 years. The result is that acupuncture is effective in relieving the pain that accompanies LBP by balancing the body's Qi energy. Acupuncture therapy points at Dachangshu, Shenshu, weizhong, taixi, hegu, and sanyijiao points can reduce pain levels in patients with Low Back Pain and have a significant value.

Keywords: *acupuncture; low back pain; dachangshu; shenshu; weizhong; taixi; hegu; dan sanyijiao*

Received: 2021-10-20; Accepted: 2021-11-05; Published: 2021-11-20

Pendahuluan

Dewasa ini, nyeri punggung bawah seringkali menjadi permasalahan yang sering dikeluhkan pada masyarakat. Dikarenakan posisi yang salah yang menjadi persoalan utama akibat nyeri punggung bawah. Aktivitas yang sering dilakukan setiap hari secara terus-menerus dan kurangnya kesadaran terhadap posisi yang salah. Nyeri punggung bawah / Low Back Pain (LBP) merupakan masalah kesehatan yang paling sering dijumpai dalam keseharian masyarakat. LBP didefinisikan sebagai suatu kondisi tidak spesifik yang mengacu pada keluhan nyeri akut atau kronik dan ketidaknyamanan pada atau di dekat daerah lumbosacral, yang dapat disebabkan oleh inflamasi, degenerative, keganasan, kelaianan ginekologi, trauma dan gangguan metabolik (Chou, 2011).

Nyeri punggung adalah nyeri yang di bagian lumbar, lumbosacral, atau di daerah leher. Nyeri ini sangat beragam ketajaman dan intensitasnya. Nyeri punggung diakibatkan oleh rengangan otot atau tekanan pada akar saraf (1). Definisi LBP dalam keseharian yang berkaitan dengan kegiatan membungkuk ataupun aktivitas yang mencederai lumbosacral sehingga terjadinya inflamasi yang bermanifestasi nyeri pada punggung bagian bawah. Definisi lain, nyeri punggung bawah adalah nyeri, ketegangan otot atau kekakuan yang terlokalisasi dibawah batas kosta dan diatas lipatan gluteal inferior, dengan atau tanpa sciatica, dan didefinisikan sebagai kronik saat terjadi nyeri pada 12 minggu atau lebih (Chou, 2011).

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2013 dalam (Satriadi, 2018), prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia, berdasarkan 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 secara pasti, namun diperkirakan antara 7,6% sampai 37%. Berdasarkan IASP (International Association for The Study of Pain) (2021), yaitu prevalensi LBP pada tahun 2017 diperkirakan lebih dari 7,5% di populasi dunia, atau sekitar 577 juta orang.

Berdasarkan studi IASP (2021) menyatakan bahwa terjadi kenaikan pada penderita LBP sejak tahun 1990. Disabilitas terkait dengan LBP naik pada semua umur

diantara tahun 1990 dan 2019 dan pada kelompok umur 50-54 di tahun 2019. Sekitar 70% dialami pada usia produktif (20-65 tahun).

Menurut teori pengobatan barat mengenai nyeri punggung bawah adalah penyakit degenerative yang bersifat kronis. Kebanyakan nyeri ini mulai dialami pada mereka yang berusia dekade kedua dan kejadian tertinggi ditemui pada dekade keliam (Remon, dkk. 2015). Menurut Denny setyawan (2018) dalam kutipannya menyebutkan bahwa LBP menjadi alasan ke rumah sakit dengan urutan ke-2 dan menjadi urutan ke-5 dengan alasan penyebab dilakukannya tindakan operasi.

Perbedaan penanganan kasus LBP dapat menggunakan pengobatan barat dan/atau pengobatan timur. Secara pengobatan barat, Manajemen kasus LBP meliputi pertimbangan bedah, intervensional, farmakologikal, fisik, psikologis, pengetahuan dan didukung modalitas majemen diri (Williamson, 2021). Penggunaan obat nyeri yang diberikan agar mengurangi rasa nyeri yang diderita oleh penderita.

Dalam penanganannya bisa menggunakan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi ialah terapi dalam bentuk pemberian obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologi dalam bentuk terapi akupuntur, bekam, tui na dan lain-lain (Kurnillah, 2020). Selama ini orang yang mengalami low back pain hanya melakukan pengobatan dengan cara minum obat untuk mengurangi nyeri. Masih jarang sekali yang langsung melakukan terapi alternative dengan menggunakan terapi akupuntur untuk mengobati keluhan tersebut. Dalam beberapa studi menjelaskan bahwa terapi akupuntur dapat menurunkan nyeri tanpa efek samping, walaupun pemberian terapi akupuntur membutuhkan waktu yang lebih lama (Kurnillah, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh university of Maryland pada tahun 2003 menunjukkan bahwa titik shenshu (BL23), titik Qihaishu (BL24), titik Dachangshu (BL25) dan titik Panguangshu (BL28) dengan menggunakan akupuntur mengalami perbaikan pada rasa sakit pada kasus LBP. Hal ini menunjukkan bahwa rangsangan tersebut sangat efektif untuk mengobati pada pasien yang mengalami Low Back Pain (Meng, et al., 2003). Penelitian lain yang dilakukan Southern Medical University pada tahun 2013 menyatakan bahwa terapi akupuntur dan akupresur pada titik Yaoyangguan (DU3) dapat mengurangi nyeri sciatica akut (Danpin Luo, et al., 2013).

Menurut Rachmi L. P. Rukmono, Fidha Rahmayani dan nurul utami (2019) menjelaskan bahwa akupuntur digunakan sebagai terapi untuk rasa sakit, alergi, peradangan, gangguan metabolisme dan pasca stroke. Akupuntur merupakan stimulasi terhadap titik anatomis tertentu pada tubuh dengan berbagai macam teknik melalui penyisipan jarum besi yang tipis menembus kulit menggunakan tangan atau dengan stimulus listrik.

Secara tradisional, penyakit LBP dapat disebabkan adanya PPD trauma eksternal, atau defisiensi internal resistensi tubuh dan masuknya PPL patogen angin dingin atau dingin lembab, megakibatkan hambatan qi dan darah pada meridian merupakan penyebab terjadi sakit daerah lumbar (Yin dan Liu. 2000). Faktor lain yang menyebabkan terjadi LBP seperti angin dingin dan patogen lembab yang menyerang tubuh hingga masuk ke dalam organ dan penderita merasakan nyeri pada daerah

punggung bawah, darah stasis yang terjadi akibat Qi yang lemah dan adanya serangan patogen sehingga peredaran darah menjadi tidak lancar dan berakhir pada darah stasis, serta defisiensi Jing ginjal yang biasanya diakibatkan karena keadaan lemah atau sakit, faktor usia atau aktivitas seksual berlebih sehingga mengganggu organ ginjal yang menyebabkan nyeri pinggang (Utari. 2017).

Metode Penelitian

Strategi pencarian jurnal elektronik internasional yaitu menggunakan mesin pencari google scholar dengan kata kunci acupuncture for low back pain. Jurnal elektronik yang didapatkan dari mesin pencari google mencapai 93.700, hal ini terjadi dikarenakan adanya kemiripan antara jurnal akupresur dengan jurnal akupuntur. Jurnal kemudian dipilih sesuai dengan topic sehingga terkumpul 10 jurnal yang dianggap mewakili dari keseluruhan jurnal tentang akupuntur dalam menurunkan nyeri. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu elektronik jurnal internasional dan nasional yang terbit antara tahun 2012-2021, desain penelitian eksperimental, menggunakan terapi akupuntur untuk menurunkan nyeri. Kriteria eksklusi yang digunakan yaitu terapi akupresur dengan menggunakan penekanan.

Ada beberapa teknik akupuntur yang digunakan dalam menurunkan nyeri pada kelompok intervensi yaitu sebagian besar akupuntur dilakukan secara manual pada titik tertentu.

Sampel yang digunakan dalam penelitian jurnal berkisar antara 20 responden sampai 152 responden. Sebagian besar jurnal akupuntur menggunakan metode randomized controlled trial dan beberapa jurnal menggunakan quasi Eksperimental study. Alat mengukur tingkat nyeri hampir semua jurnal akupuntur menggunakan visual analogue scale (VAS).

Hasil dan Pembahasan

Pada 10 jurnal dalam review jurnal ini, terdapat berbagai macam bentuk jurnal penelitian tentang akupuntur sebagai pengobatan Low Back Pain, masing-masing jurnal juga menjelaskan mengenai pengaruh dan keefektivan akupuntur.

Pada penelitian yang dilakukan (Purwanto, Purwandari, & Arfianto, 2012) mengenai pengaruh terapi akupuntur terhadap penurunan kasus Low Back Pain menunjukkan bahwa hasil pre terapi akupuntur sebanyak 11 (55%) orang mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan terapi akupuntur terjadi perubahan sebanyak 12 (60%) orang mengalami nyeri sedang dan sebanyak 7 (35%) orang mengalami nyeri ringan dari total 20 orang. Selain itu, nilai mean antara pre dan post menunjukkan penurunan, dimana pada pre terapi akupuntur didapatkan nilai meannya 5,4 dan nilai mean post terapi akupuntur didapatkan 3,25, yang artinya ada penurunan dari nilai tersebut. Sehingga dapat disimpulkan ada perubahan yang signifikan antara sebelum dan setelah terapi akupuntur.

Author	Judul	Metode	Titik yang digunakan	Hasil
(Kusumawati, Estuningsih, & Widowati, 2016)	Efektivitas Pemberian Terapi Akupuntur Dengan KOMBINASI Titik Akupuntur BL-23 (Sheshu), Bl-40 (Weizhong) dan BL-23 (shenshu), KI 3 (Taixi) Terhadap Perbaikan Keluhan Nyeri Pada Kasus Nyeri Punggung Bawah Di Posyandu Lansia Klodran Dan Bendo Colomandu	Subjek: 15 penelitian Durasi: 8 minggu Desain: <i>Quasi Experimental</i> dengan <i>prepost</i> Test Instrumen:	Akupuntur BL-23 (Sheshu), Bl-40 (Weizhong) dan BL-23 (shenshu), KI 3 (Taixi)	Pada uji Mann-Whitney terhadap VAS sebelum dan sesudah terapi Akupuntur didapatkan bahwa nilai signifikan $p = 0,085 > 0,05$ maka H_0 diterima yang artinya tidak ada perbedaan nilai VAS sebelum dan sesudah terapi. Akupuntur antara kelompok peertama (kombinasi BL 23, Bl 40) dengan kelompok (BL23, KI 3).
(Purwanto et al., 2012)	Pengaruh Terapi Akupuntur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pasien <i>Low Back Pain</i> (LBP) di Polineurologi RSUD Dr. Harjono Ponorogo	Subjek: 20 penelitian Durasi: 1-30 desember 2012 Desain: <i>Pre-experimental</i> dengan one-group prepost test Instrumen: analisis menggunakan wilcoxon rank test		Hasil uji statistik pengaruh pemberian akupuntur terhadap tingakt nyeri pasien low back pain di poli neurologi RSUD Dr. Harjono Ponorogo. Fdari data tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi akupuntur kemudia dilakukan uji <i>wilcoxon sign rank test</i> didapatkan nilai $p\ value = 0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh pemberian terapi akupuntur terhadap penurunan tingkat nyeri pasien LBP di Poli Neurologi RSUD

					Dr. Harjono ponorogo.
(Yatmihatun, Badri, & Wardoyo, 2019)	Pengaruh Kombinasi Titik Lokal dan YNSA Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Pada Pasien Nyeri Pinggang (<i>Low Back Pain</i>)	Subjek: 45 responden Durasi: januari-September 2017 Desain: <i>Prepost Test</i> Instrumen: Visual Analog Scale (VAS)	Titik lokal, titik YNSA dan titik kombinasi (titik lokal dan titik YNSA)	45	Terapi akupuntur menggunakan kombinasi titik akupuntur lokal dan titik <i>Yamamoto News Scalp Acupuncture</i> (YNSA) paling efektif dalam menurunkan nyeri pinggang dibandingkan menggunakan terapi akupuntur titik lokal atau titik YNSA
(Widowati, 2017)	Efektivitas Terapi Akupuntur Dan Inframerah Dalam Menurunkan Nyeri Muskuloskeletal Pada Lanjut Usia	Subjek: 60 responden Durasi: mei 2016 Desain: <i>Prepost Test</i> Instrumen: Kruskall Wallis Test and Post-Hoc Test menggunakan Mann-Whitney	Titik ST 36 (zusanli), titik LI4 (Hegu), titik PC 6 (Neiguan), dan titik Sp 6 (Sanyijiao)	60	Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney didapatkan bahwa penurunan nyeri muskuloskeletal pada lanjut usia yang paling efektif adalah pada kombinasi terapi akupuntur dan inframerah ($p < 0.001$; mean difference = 2.53). terapi kombinasi akupuntur dan inframerah paling efektif dalam menurunkan nyeri muskuloskeletal pada lanjut usia
(Haryanto & Ningtyas, 2020)	Efektivitas Penggunaan Terapi Akupuntur Metode Korean Hand Therapy Pada Lansia dengan Nyeri Muskuloskeletal di Posyandu Lansia Poltekkes Kemenkes Surakarta	Subjek: 30 responden Durasi: maret-mei 2019 Desain: <i>quasi experimental</i> Instrumen: Visual Analog Scale (VAS)	Metode <i>Korean hand therapy</i>	30	Hasil test signifikan $> 0,05$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak adapa perbedaan metode dalam menurunkan nyeri. Sehingga ketiga grup tersebut tidak ada perbedaan dalam menurunkan nyeri baik kelompok terapi akupuntur, terapi Korean hand terapi dan kombinasi.
(Çevik, Anıl, &	Effective	Subjek:	34 Yintang,		Mean nyeri punggung

İşeri, 2015)	Chronic Low Back And Knee Pain Treatment With Acupuncture in Geriatric Patients	<p>responden</p> <p>Durasi: 2 hari sekari selama 10 sesi. Dan 20 menit setiap terapi</p> <p>Desain: <i>quasi experimental</i></p> <p>Instrumen: Visual Analog Scale (VAS)</p>	HT 7, LI4, KI 3 dan KI6	<p>skor (8.8696±1.546) and mean nyeri lutut skor (9.1304±1.4239) signifikan menurunkan nyeri pada pasien menjadi 2.1739 ±1.466 dan 1.455±0,7; <i>p</i> <0.001 setelah dilakukan akupuntur. Hasil yang didapatkan dalam rasio untuk penggunaan terapi akupuntur khususnya kronik nyeri punggung bawah dan nyeri lutut pada kelompok anak-anak dapat menurunkan nyeri.</p>
(Lee et al., 2018)	Efficacy and Safety of Thread Embedding Acupuncture for Chronic Low Back Pain : A Randomized Controlled Pilot Trial	<p>Subjek: 40 responden</p> <p>Durasi: 8 minggu</p> <p>Desain: <i>blinded randomized controlled pilot trial</i></p> <p>Instrumen: Visual Analog Scale (VAS)</p>	GC 3, BL 23, BL 24, BL 25, BL 26, BL 40, BL 60, GB 30, GB31 dan EX-B7	<p>Dari 40 partisipasi, 36 orang menyelesaikan dan 4 d.o. antara grup TEA dan akupuntur menunjukkan adanya perubahan signifikan pada VAS, SF-MPQ dan ODI skor.</p>
(Yong et al., 2019)	Effect of Hand-Ear Acupuncture on Chronic Low Back Pain: a Randomized Controlled Trial	<p>Subjek: 152 responden</p> <p>Durasi : 15 menit pada setiap terapi, selama 6 bulan</p> <p>Desain: <i>a randomized controlled trial</i></p> <p>Instrumen: Visual Analog Scale (VAS)</p>	BL 23, BL 40, dan KI 3. Tangan-telinga akupuntur	<p>Pada bulan ke 6 skor RNDQ menunjukkan 7.74 poin dari akupuntur tangan-telinga. Dan menunjukkan perubahan signifikan pada VAS dan RMDQ pada kelompok akupuntur (<i>p</i><0.0001), dan tidak ada perubahan yang signifikan pada kelompok standar akupuntur. Antara kelompok tangan-telinga akupuntur dan astandar akupuntur</p>

				<p>sangat bermanfaat dan efektif untuk menurunkan cLBP dengan ditambah perawatan biasanya.</p>
(Kizhakkeveettil, Rose, Kadar, & Hurwitz, 2019)	An Exploratory Analysis of Gender as a Potential Modifier of Treatment Effect Among Patients in a Randomized Controlled Trial of Integrative Acupuncture and spinal Manipulation for Low Back Pain	<p>Subjek: 100 responden Durasi :60 hari Desain: a <i>randomized controlled trial</i> Instrumen: RMDQ dan VAS</p>		<p>Perempuan yang mendapatkan akupuntur menunjukkan rata-rata 3.8 poin penurunan LBP dan 2.0 point pada SMT, sedangkan laki-laki yang menunjukkan rata-rata 3.5 point penurunan pada SMT dan 1.8 poin pada akupuntur (P untuk interaksi =0,4). Pada perempuan yang mendapatkan akupuntur merasakan 50% lebih baik untuk menurunkan nyeri dan sedangkan laki-laki yang menerima SMT menunjukkan 50% lebih baik dalam menurunkan nyeri</p>
(Sung et al., 2020)	Efficacy and Safety of Thread Embedding Acupuncture Combined With Acupuncture for Chronic Low Back Pain	<p>Subjek: 38 responden Durasi: 8 minggu (16 kali sesi) Desain: a <i>randomized controlled trial</i> Instrumen: VAS, RMDQ, Quality of life, global assessment, economic analysis, credibility test dan safety assesment</p>	GV 3, BL 23, BL 24, BL 25, BL 26, BL 40, BL 60, dan EX-B5	<p>Hasil dari kelompok terapi menunjukkan penurunan signifikan pada skor VAS saat dibandingkan dengan kelompok kontrol (-33.7±25.1 vs -15.6±17.0, $P = 0.13$). Adapun pengukuran hasil sekunder, kelompok yang diberi perlakuan menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam penurun sebesar 50% pada VAS dan kesan perubahan global pasien. Dan tidak ada efek samping serius</p>

(Delavar et al., 2021)	Effect of Acupuncture on the Pain of Patients with Acute Low Back Pain : A Randomized Double-Blind Clinical Study	Subjek: 80 responden Durasi: 2 minggu Desain: a <i>randomized controlled trial</i> Instrumen: numeric rating scale	yang terkait dengan TEA dan AT Rerata perubahan nyeri pada kelompok akupuntur pada awal penelitian dan dua jam serta satu hari setelah akupuntur secara signifikan menunjukkan ($P=0,001$).
------------------------	---	---	--

Terapi non farmakologis untuk nyeri punggung bawah semakin menarik dan termasuk dalam rekomendasi pengobatan saat ini. Akupuntur, salah satu yang paling umum digunakan saat ini, dapat dianggap sebagai bentuk stimulasi sensorik, dan penggunaannya untuk menghilangkan rasa sakit didukung oleh bukti mekanisme biologis untuk pengaruhnya

Hormone endorphin merupakan senyawa yang dikeluarkan dibagian bawah belakang otak, yang berfungsi dapat membuat orang merasa nyaman, dan senang sehingga nyeri yang diderita dapat berkurang (Nadeseul dan Retno Kusuma. 2015). Dalam penjelasan mekanisme yang terjadi saat distimulasi, yakni :

1. Menstimulasi saraf afferent tipe I dan tipe II atau serat delta di otot yang akan mengirim impuls menuju traktus anterolateral di medulla spinalis. Sesampainya di medulla spinalis, nyeri dihambat pada presinaptik oleh pelepasan enkephalin dan dynorphin, mencegah pesan nyeri menaiki traktus spintalamik.
2. Menstimulasi otak tengah dengan mengaktifasi sel-sel di periaqueductal gray matter dan inti raphe. Kemudian akan dikirim sinyal menurun melewati traktus dorsolateral, yang menyebabkan pelepasan monoamine norepineprin dan serotonin di medulla spinalis. Neurotransmitter ini akan menghambat nyeri pada presinaptik dan postsinaptik dengan menurunkan transmisi sinyal melewati traktus spinothalamik.
3. Stimulasi pada kompleks puitarihypothalamik menyebabkan pelepasan sistemik dari beta-endorfin ke dalam aliran darah dari kelenjar puitari. Pelepasan beta-endorfin di sertai dengan pelepasan hormone adrenokortikotropik.

(Kurniyawan, Enggal Hadi. 2016).

Prinsip pengobatan TCM dengan akupuntur yakni untuk memperkuat dan memperlancar peredaran darah (Kurnillah, 2020) titik yang sering digunakan dalam beberapa penelitian diatas salah satunya titik.

Dalam Perspektif TCM

Terjadinya Rasa nyeri dapat timbul disebabkan oleh sindroma She atau sindroma Xi. Pada sindroma She, nyeri yang terjadi disebabkan patogen luar, Qi-energi yang tidak lancar, darah stasis (yang tidak lancar), adanya Than-dahak, makanan tidak tercerna, atau mikroba. Beberapa peyebab tersebut dapat menyebabkan terjadinya peredaran Qi dan Xue-darah yang tidak lancar dan timbul perasaan nyeri. Pada sindroma Xi atau kekurangan, nyeri biasanya disebabkan tubuh kekurangan Qi, Xue-darah, atau Jing sehingga pada organ Zhang Fu dan meridian menjadi kekurangan nutrisi dan terjadi perasaan nyeri (Jie & Herfan, 1997).

Daerah punggung bawah seringkali yang dikaitkan dengan ginjal ataupun dengan meridian ginjal. Dalam sindroma She (berlebihan) nyeri pinggang sering disebabkan serangan pathogen angin, dingin, lembab, panas dan darah stasis (tidak lancar). Sedangkan dalam sindroma Xi nyeri pinggang biasanya terjadi disebabkan kekurangan Jing, Qi, Yin atau Yang di dalam Shen-ginjal (Jie & Herfan, 1997). Nyeri pada daerah lumbago biasanya disebabkan obstruksi meridian pada daerah tersebut (Ridho, 2012).

Menurut TCM, penyebab terjadi suatu penyakit dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara Yin dan Yang. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh Sie Qi (faktor patogen) dan Zheng Qi (daya tahan tubuh). Zheng Qi yakni aktivitas fungsional dari berbagai macam organ Zhang Fu, jaringan dan daya tahan tubuh manusia. Sedangkan Sie Qi yakni berbagai jenis penyebab penyakit atau patogen. Walaupun adanya berbagai jenis penyebab penyakit, yang menjadi penentu terjadinya suatu penyakit yakni dari keadaan Zheng Qi. (Jie, 1997) dan (Abdurrahman, dkk. 2015).

Jika seseorang dengan kondisi organ Zhang Fu yang berfungsi baik, Qi dan darah yang tercukupi dan daya tahan tubuh yang baik, maka patogen tidak akan masuk ke dalam tubuh. Sebaliknya, jika seseorang dengan kondisi organ Zhang Fu dalam keadaan lemah, Qi dan darah yang tidak tercukupi dan daya tahan tubuh lemah, maka patogen akan mudah masuk ke dalam tubuh tersebut (Jie, 1997).

Dalam TCM, penyebab penyakit dapat dikategorikan menjadi dua, yakni penyebab penyakit dari luar (PPL) dan penyebab penyakit dari dalam (PPD). Penyebab penyakit dari luar adalah patogen angin, dingin, panas, lembab, kering, dan api. Berbagai jenis luka atau trauma seperti yang disebabkan oleh gigitan binatang, jatuh, dan mendapat benturan juga dapat digolongkan dalam penyebab penyakit dari luar. Sedangkan penyebab penyakit dari dalam adalah emosi yang berlebihan serta makanan dan minuman (Jie, 1997).

Berdasarkan jurnal diatas, titik yang sering digunakan untuk terapi akupuntur pada nyeri punggung bawah adala sebagai berikut:

Penggunaan Titik Akupuntur

No.	Nama	Letak	Indikasi
1.	Titik <i>Dachangshu</i> (BL25)	terletak pada daerah lumbar, pada tingkat yang sama dengan batas inferior dari spinous process pada lumbar vertebra keempat (L4), 1.5 cun lateral ke garis tengah posterior	Mengurangi rasa sakit pada daerah lokal
2.	Titik <i>Yaoyangguan</i> (DU3)	terletak pada daerah lumbar, di inferior bawah menuju spinous process pada lumbar vertebra keempat, di garis tengah posterior.	Mengurangi rasa sakit pada daerah lokal
3.	Titik <i>Shenshu</i> (BL23)	Terletak Pada daerah lumbar, pada garis inferior yang sama dengan spinous process lumbar vertebrata kedua, 1.5 cun lateral ke garis posterior.	Melancarkan aliran darah dan mengurangi rasa sakit pada daerah lokal.
4.	Titik <i>qihai</i> (BL 24)	1,5 Cun lateral ke batas bawah proses spinose dari vertebrata kayu ke 3 (L3)	Borborygmus, distensi abdomen, disminore, nyeri punggung bawah
5.	Titik <i>Guanyuan</i> (BL26)	1,5 cun lateral ke batas bawah proses spinose dari vertebrata ke 5 (L5)	Distensi perut, sakit punggung bawah, dan sering berkemih atau retensi urine.
6.	Titik <i>Weizhong</i> (BL40)	Titik tengah dari lipatan transversal dari fossa popliteal	Poin utama untuk rasa sakit punggung dan lumbar, kejang yang disebabkan oleh demam tinggi, muntah akut dan diare (memantuk darh)
7.	Titik <i>Hegu</i> (LI 4)	Di dorsum tangan, ditengah tengah antara tuang metacarpal ke-1 dan ke-2 metacarpal, kira-kira di tengah-tengah tulang metacarpal ke-2 disisi radial	Penyakit wajah, mnenghilangkan rasa sakit dari seluruh tubuh, menurunkan tekanan darah, dan untuk sakit atau mati rasa, terutama untuk gangguan pergerakan tangan
8.	Titik <i>Taixi</i> (KI3)	Dalam depresi antara keunggulan media malleolous dan tendon tumit	Tekanan darah tinggi, tinnitus, insomnia, sakit kepala dan sakit gigi serta sakit tenggorokan disebabkan oleh kekurangan yin yang berlebihan.

Kesimpulan

Akupunktur merupakan terapi komplementer alternatif dasar ilmu akupunktur karena terapi komplementer alternative sangat berguna dan bermanfaat dalam mengatasi berbagai maca masalah gejala-gejala yang muncul dari penyakit sehingga dapat digunakan sebagai terapi alternative atau terapi tambahan bersama dengan terapi alternatif atau terapi tambahan bersama dengan terapi farmakologi. Akupunktur juga efektif dalam menghilangkan nyeri yang menyertai penyakit nyeri punggung bawah dengan cara menyeimbangkan aliran energy Qi tubuh. Titik terapi akupunktur pada titik Shenshu (BL23), titik Weizhong (BL 40), Titik qihai (BL 24), Titik Guanyuanshu (BL26), Titik Dachangshu (BL25), Titik Hegu (LI 4), dan Titik Taixi (KI3) dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien dengan nyeri punggung bawah.

Penulis memberikan saran pada para terapis atau tenaga medis dengan kompetensi ilmu akupunktur diharapkan lebih banyak memperdalam tentang akupunktur agar masyarakat dapat diperkenalkan pengobatan terapi komplementer ini sebagai pendamping pengobatan konvensional sehingga hasil pengobatan yang maksimal dapat tercapai.

BIBLIOGRAFI

- Çevik, Cemal, Anıl, Afitap, & İşeri, Sevgin Özlem. (2015). Effective Chronic Low Back Pain And Knee Pain Treatment With Acupuncture In Geriatric Patients. *Journal Of Back And Musculoskeletal Rehabilitation*, 28(3), 517–520.
- Chou, Robert. (2011). Low Back Pain (Chronic). *American Family Physician*, 84(4), 437–438.
- Delavar, Peyman, Foroughian, Mahdi, Khorsand Vakilzadeh, Ali, Jarahi, Lida, Kalani, Navid, & Bolvardi, Ehsan. (2021). Effect Of Acupuncture On The Pain Of Patients With Acute Low Back Pain: A Randomized Double-Blind Clinical Trial Study. *Koomesh*, 23(3), 338–346.
- Haryanto, Joko Tri, & Ningtyas, Listina Ade Widya. (2020). Efektivitas Penggunaan Terapi Akupunktur Metode Korean Hand Therapy Pada Lansia Dengan Nyeri Muskuloskeletal Di Posyandu Lansia Poltekkes Kemenkes Surakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 96–103.
- Jie, Sim Kie, & Herfan, Djony. (1997). *Dasar Teori Ilmu Akupunktur: Identifikasi Dan Klasifikasi Penyakit*. Gramedia Widiasarana Indonesia (Grasindo).
- Kizhakkeveettil, Anupama, Rose, Kevin A., Kadar, Gena E., & Hurwitz, Eric L. (2019). An Exploratory Analysis Of Gender As A Potential Modifier Of Treatment Effect Among Patients In A Randomized Controlled Trial Of Integrative Acupuncture And Spinal Manipulation For Low Back Pain. *Journal Of Manipulative And Physiological Therapeutics*, 42(3), 177–186.
- Kurnillah, Alvin Rizqa. (2020). *Akupunktur Sebagai Pengobatan Alternatif Nyeri Lutut Pada Pasien Dengan Osteoarthritis*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Kusumawati, Heni Nur, Estuningsih, Estuningsih, & Widowati, Risna. (2016). Efektivitas Pemberian Terapi Akupunktur Dengan Kombinasi Titik Akupunktur BL-23 (Shenshu), BL-40 (Weizhong) Dan BL-23 (Shenshu), KI 3 (Taixi) Terhadap Perbaikan Keluhan Nyeri Pada Kasus Nyeri Punggung Bawah Di Posyandu Lansia Klodran Dan Bendo Colomadu. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 144–148.
- Lee, Hyun Jong, Choi, Byung Il, Jun, Seungah, Park, Mu Seob, Oh, Se Jung, Lee, Jung Hee, Gong, Han Mi, Kim, Jae Soo, Lee, Young Joon, & Jung, So Young. (2018). Efficacy And Safety Of Thread Embedding Acupuncture For Chronic Low Back Pain: A Randomized Controlled Pilot Trial. *Trials*, 19(1), 1–10.
- Purwanto, Purwanto, Purwandari, Henny, & Arfianto, Moh Ari. (2012). Pengaruh Terapi Akupunktur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pasien Low Back Pain (LBP) Di Polineurologi RSUD Dr. Harjono Ponorogo. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 7–13.

- Ridho, Ahmad Ali. (2012). *Bekam Sinergi: Rahasia Sinergi Pengobatan Nabi, Medis Modern & Traditional Chinese Medicine*. Aqwamedika.
- Satriadi, Albertus Are. (2018). Pengaruh Peregangan Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Bagian Produksi Di PT. SDJ Pontianak. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 4(2).
- Sung, Won Suk, Hong, Yejin, Jeon, Sae Rom, Yoon, Jimin, Chung, Eun Kyoung, Jo, Hyeong Geun, Kim, Tae Hun, Shin, Seungwon, Lee, Hyun Jong, & Kim, Eun Jung. (2020). Efficacy And Safety Of Thread Embedding Acupuncture Combined With Acupuncture For Chronic Low Back Pain: A Randomized, Controlled, Assessor-Blinded, Multicenter Clinical Trial. *Medicine*, 99(49).
- Widowati, RISNA. (2017). Efektifitas Terapi Akupunktur Dan Inframerah Dalam Menurunkan Nyeri Muskuloskeletal Pada Lanjut Usia. R. Widowati," *Efektifitas Terapi Akupunktur Dan Inframerah Dalam Menindonesian Journal Of Medicine*, 2(1), 41–51.
- Williamson, Owen D. (2021). The Global Burden Of Low Back Pain. *International Association For The Study Of Pain*.
- Yatmihatun, Sri, Badri, Sholichan, & Wardoyo, Suwaji Handaru. (2019). Pengaruh Kombinasi Titik Lokal Dan YNSA Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Pada Pasien Nyeri Pinggang (Low Back Pain). *Jurnal Keterampilan Fisik*, 4(2), 100–104.
- Yong, Luo, Min, Yang, Tao, Liu, Xiaolong, Zhong, Wen, Tang, Mingyang, Guo, & Yonghe, Hu. (2019). Effect Of Hand-Ear Acupuncture On Chronic Low-Back Pain: A Randomized Controlled Trial. *Journal Of Traditional Chinese Medicine*, 39(4), 587–594.

Copyright holder:

Eko Prasetyo, Ivan Anindito Arista, Rudi Hermawan, Erlanda Pane (2021)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

