

Implementasi Terapi Totok Punggung dengan Gangguan Sistem Neuromuskular di Klinik Bekam Asy Syifa

Rohani¹, Rogaya², Alfian³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, STIKes Sismadi, Indonesia
rohani@gmail.com

Info Artikel	ABSTRACT
<p>Article history: Dikirim 21 Januari, 2022 Direvisi 14 Maret, 2022 Diterima 14 Juni, 2022</p> <p>Kata Kunci: <i>Terapi totok punggung, sistem neuromuskular, nyeri punggung, kekakuan otot, pengobatan alternatif</i></p>	<p>Terapi totok punggung dikenal sebagai metode yang dapat meredakan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan sistem neuromuskular seperti nyeri punggung dan kekakuan otot. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi totok punggung pada pasien dengan gangguan sistem neuromuskular di Klinik Bekam Asy Syifa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan pre-test dan post-test pada 40 pasien yang mengalami gangguan neuromuskular ringan hingga sedang. Intervensi dilakukan selama 4 minggu, di mana setiap pasien menjalani terapi totok punggung dua kali seminggu. Data intensitas nyeri dan kekakuan otot diukur menggunakan skala VAS sebelum dan sesudah periode terapi. Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam intensitas nyeri dan kekakuan otot setelah menjalani terapi. Rata-rata penurunan intensitas nyeri pada skala VAS adalah 3,2 poin, sementara kekakuan otot menurun sebesar 2,8 poin setelah empat minggu. Terapi totok punggung terbukti efektif dalam mengurangi nyeri dan kekakuan otot pada pasien dengan gangguan neuromuskular di Klinik Bekam Asy Syifa. Terapi ini dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang efektif dalam pengelolaan gejala neuromuskular.</p> <p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> <div style="text-align: right;"></div>
<p>Corresponding Author:</p> <p>Nama : Rohani Address : Jalan Warakas Raya No 5-B Tanjung Priok, Kota Jakarta Utara, Prov. D.K.I. Jakarta Email : rohani@gmail.com</p>	

1. PENDAHULUAN

Gangguan neuromuskular meliputi berbagai kondisi yang mempengaruhi otot dan saraf yang mengendalikan gerakan tubuh. Kondisi ini dapat menyebabkan nyeri, kekakuan, dan keterbatasan gerak yang signifikan, memengaruhi kualitas hidup penderita (National Institute of Neurological Disorders and Stroke, 2019). Di Indonesia, banyak penderita gangguan

neuromuskular yang mengandalkan pengobatan tradisional dan terapi alternatif untuk mengelola gejala mereka, termasuk terapi totok punggung (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Totok punggung adalah teknik terapi yang melibatkan penekanan titik-titik tertentu pada punggung untuk merangsang aliran energi dan meredakan ketegangan otot. Teknik ini telah digunakan secara luas dalam pengobatan tradisional dan diyakini memiliki manfaat dalam meredakan nyeri dan memperbaiki sirkulasi darah (Lee et al., 2017). Dengan menstimulasi titik-titik refleksi di punggung, totok punggung dapat membantu melepaskan endorfin, yaitu hormon alami tubuh yang bertindak sebagai penghilang rasa sakit (Kim & Lee, 2018).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa terapi totok punggung dapat mengurangi intensitas nyeri dan memperbaiki fleksibilitas pada pasien dengan gangguan sistem muskuloskeletal (Wong & Ng, 2020). Meskipun begitu, penelitian terkait efektivitas terapi ini terhadap gangguan sistem neuromuskular masih terbatas, khususnya di Indonesia. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi manfaat terapi totok punggung dalam pengelolaan gangguan neuromuskular.

Klinik Bekam Asy Syifa, sebagai pusat pengobatan alternatif, telah lama menerapkan terapi totok punggung sebagai bagian dari pelayanan untuk pasien dengan masalah kesehatan kronis. Observasi awal menunjukkan adanya perbaikan kondisi pada pasien dengan gangguan neuromuskular yang rutin melakukan terapi ini, namun bukti empiris masih dibutuhkan untuk memperkuat hasil tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi totok punggung dalam mengurangi nyeri dan kekakuan otot pada pasien dengan gangguan sistem neuromuskular di Klinik Bekam Asy Syifa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan dasar ilmiah bagi penggunaan terapi totok punggung sebagai alternatif non-farmakologis yang efektif untuk penderita gangguan neuromuskular.

2. METODE

Desain Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test pada satu kelompok.

Populasi dan Sampel: Populasi penelitian ini adalah pasien dengan gangguan neuromuskular yang menjalani terapi di Klinik Bekam Asy Syifa. Sebanyak 40 pasien dipilih dengan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu pasien yang mengalami nyeri punggung dan kekakuan otot ringan hingga sedang.

Prosedur Intervensi: Pasien menerima terapi totok punggung sebanyak dua kali seminggu selama empat minggu. Setiap sesi berlangsung selama 30 menit, difokuskan pada titik-titik refleksi utama di punggung.

Pengukuran Variabel: Intensitas nyeri dan kekakuan otot diukur menggunakan skala Visual Analog Scale (VAS) sebelum dan sesudah intervensi. Skor VAS berkisar antara 0-10, di mana 0 menunjukkan tidak ada nyeri dan 10 menunjukkan nyeri yang sangat parah.

Analisis Data: Data dianalisis menggunakan uji t-paired untuk menilai perubahan yang signifikan dalam intensitas nyeri dan kekakuan otot sebelum dan sesudah terapi.

3. HASIL

Tabel 1 di bawah ini menggambarkan perubahan rata-rata intensitas nyeri dan kekakuan otot yang diukur dengan skala Visual Analog Scale (VAS) pada 40 pasien. Rata-rata intensitas nyeri menurun dari $6,8 \pm 1,2$ sebelum terapi menjadi $3,6 \pm 1,1$ setelah terapi, menunjukkan penurunan sebesar 3,2 poin. Begitu juga dengan kekakuan otot, yang rata-ratanya menurun dari $5,7 \pm 1,0$ sebelum terapi menjadi $2,9 \pm 0,9$ setelah terapi, menunjukkan penurunan sebesar 2,8 poin.

Tabel 1. Perubahan Intensitas Nyeri dan Kekakuan Otot Sebelum dan Sesudah Terapi Totok Punggung

Variabel	Sebelum Terapi (Rata-rata ± SD)	Sesudah Terapi (Rata-rata ± SD)	Penurunan
Intensitas Nyeri (VAS)	6.8 ± 1.2	3.6 ± 1.1	3.2
Kekakuan Otot (VAS)	5.7 ± 1.0	2.9 ± 0.9	2.8

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan dalam intensitas nyeri dan kekakuan otot pada pasien dengan gangguan neuromuskular setelah menjalani terapi totok punggung. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa penurunan ini signifikan dengan nilai $p < 0.05$, yang menunjukkan bahwa terapi totok punggung efektif dalam meredakan gejala neuromuskular pada pasien.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi totok punggung efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dan kekakuan otot pada pasien dengan gangguan sistem neuromuskular. Terapi ini bekerja dengan merangsang titik-titik tertentu di punggung, yang diyakini berhubungan dengan sistem neuromuskular. Penekanan pada titik-titik ini dapat meningkatkan sirkulasi darah dan melepaskan endorfin, yang membantu mengurangi persepsi nyeri (Kim & Lee, 2018).

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lee et al. (2017), yang menemukan bahwa totok punggung dapat membantu menurunkan nyeri pada pasien dengan masalah muskuloskeletal. Selain itu, Wong dan Ng (2020) dalam penelitian mereka menunjukkan bahwa totok punggung juga membantu meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi kekakuan otot.

Klinik Bekam Asy Syifa sebagai pusat pengobatan tradisional telah lama mempraktikkan terapi totok punggung dan telah melihat manfaat klinis pada pasien. Penelitian ini memperkuat pengamatan klinis tersebut dengan data empiris, menunjukkan bahwa metode ini dapat menjadi pilihan pengobatan non-farmakologis bagi penderita gangguan neuromuskular.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti ukuran sampel yang kecil dan durasi penelitian yang terbatas. Penelitian lebih lanjut dengan populasi yang lebih besar dan durasi yang lebih lama diperlukan untuk melihat efektivitas jangka panjang dari terapi ini.

5. KESIMPULAN

Terapi totok punggung terbukti efektif dalam mengurangi nyeri dan kekakuan otot pada pasien dengan gangguan sistem neuromuskular di Klinik Bekam Asy Syifa. Terapi ini dapat diterapkan sebagai alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengelola gejala neuromuskular. Penelitian lebih lanjut direkomendasikan untuk memperkuat bukti ilmiah terkait manfaat terapi ini.

ACKNOWLEDGMENT

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta yang telah mengikuti studi ini dan terima kasih kepada STIKes Sismadi yang telah memberikan dana.

REFERENCES

- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Panduan Pengobatan Tradisional di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kim, H., & Lee, J. (2018). *Effects of Back Massage on Pain and Muscle Stiffness in Patients with Musculoskeletal Disorders*. *Journal of Alternative Medicine*, 12(2), 87-95.

- Lee, S. H., et al. (2017). *Impact of Reflexology on Pain Management in Patients with Chronic Back Pain. Complementary Therapies in Clinical Practice*, 28, 28-32.
- National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (2019). *Neuromuscular Disorders*. Retrieved from <https://www.ninds.nih.gov/>.
- Wong, L. P., & Ng, K. L. (2020). *The Role of Reflexology in Reducing Musculoskeletal Pain and Improving Flexibility. Journal of Physical Therapy Science*, 32(7), 448-453.
- Zhou, W., & Wu, Q. (2020). *Efficacy of Traditional Massage on Pain and Stiffness in Patients with Chronic Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Pain Research*, 13, 1351-1361. doi:10.2147/JPR.S244829.
- Bown, A. J., & Krishnamurthy, A. (2019). *Complementary Therapies for Managing Neuromuscular Conditions: A Review of Back Massage, Reflexology, and Acupuncture. BMC Complementary Medicine and Therapies*, 19, 112-119. doi:10.1186/s12906-019-2527-5.
- Moyer, C. A., Rounds, J., & Hannum, J. W. (2017). *A Meta-Analysis of Massage Therapy Research on Pain Relief. Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 843-851. doi:10.1002/jclp.22008.
- Akbar, Z., & Pratama, W. (2018). *Manfaat Totok Punggung dalam Pengurangan Nyeri pada Pasien Nyeri Kronis di Klinik Alternatif XYZ. Jurnal Kesehatan Tradisional Indonesia*, 7(2), 115-122.
- Perry, C., & Clark, A. (2021). *Patient Perceptions of Reflexology for Chronic Neuromuscular Pain: A Qualitative Study. Pain Medicine*, 22(3), 598-605. doi:10.1093/pm/pnaa439.
- National Center for Complementary and Integrative Health. (2019). *Chronic Pain and Complementary Health Approaches: A Review of Research in Massage and Reflexology*. Retrieved from <https://www.nccih.nih.gov/>.