

---

## LOW BACK PAIN DITINJAU DARI TEORI MEDIS BARAT DAN TCM

Susana Agustina, Tjhia Khie Khiong  
STAB-Nalanda

Email: susana.agustina.gbu@gmail.com, Khie\_khiong@yahoo.com

---

### Abstrak

Low Back Pain (LBP) merupakan gejala penyakit yang paling sering ditemukan pada praktek sehari-hari. Sekitar 80% penduduk dunia pernah merasakan keluhan ini, Hal ini yang membuat pentingnya upaya penyelesaian masalah ini tidak hanya dari sisi Medis Barat tetapi juga secara TCM dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dimana penelitian memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informan, serta dilakukan dalam latar setting yang alamiah khususnya untuk kasus Law Back Pain yang dimaksud, dengan menyajikan bagaimana gambaran kasus ini ditinjau dari terori Medis Barat dan TCM, dan dapat terlihat bahwa pola pikir etiologi Law Back Pain memang tidak sama dari sudut pandang TCM yang saat ini penulis pelajari, bahwa Law Back pain dimana dalam teori TCM, Qi dianggap sebagai bentuk energi penyeimbang yang mengalir melalui tubuh. Qi menjaga tubuh selaras dengan lingkungan internal dan eksternal yang menyatukan kesejahteraan keseluruhan untuk seseorang mencapai kondisi kesehatannya secara optimal. Keseimbangan antara Yin dan Yang yang membentuk Qi dapat mencerminkan aktivitas seluler, yang menyeimbangkan aksi agonis dan antagonis endogen, serta sistem saraf simpatis dan parasimpatis.

---

**Kata Kunci:** Law Back Pain, Qi, Yin dan yang.

---

### Abstract

*Low Back Pain (LBP) is a symptom of the disease that is most often found in daily practice. About 80% of the world's population has felt this complaint, which makes it important to solve this problem not only from the Western Medical side but also TCM using qualitative research methods where research understands human or social phenomena by creating a comprehensive and complex picture that can be presented in words, reporting detailed views obtained from informant sources, and carried out in a natural setting, especially for the Law Back Pain case in question, by presenting how the description of this case is viewed from Western Medical and TCM terminology, and it can be seen that the etiological mindset of Law Back Pain is indeed not the same from the TCM point of view that the author is currently studying, that Law Back pain where in TCM theory, Qi is considered a form of balancing energy that flows through the body. Qi keeps the body in tune with the internal and external environment which brings together overall well-being for a person to achieve his or her state of health optimally. The balance between Yin and Yang that make up Qi can reflect cellular activity, which balances the actions of endogenous agonists and antagonists, as well as the sympathetic and parasympathetic nervous systems.*

---

**Keywords:** The Law of Back Pain, Qi, Yin and Yang.

---

## **PENDAHULUAN**

Nyeri punggung bawah atau Low Back Pain (LBP) merupakan gejala penyakit yang paling sering ditemukan pada praktek sehari-hari (Mahasih, 2019). Sekitar 80% penduduk dunia pernah merasakan keluhan ini, sehingga nyeri punggung bawah memiliki dampak sosio ekonomi yang cukup besar. Keluhan ini dapat sangat mengganggu aktivitas sehingga mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidup seseorang (Mahasih, 2019). Sehingga penulis tertarik untuk mengambil kasus ini sebagai penyelesaian tugas dari Mata Ajaran kapita Seleksa di semester enam ini. Pembahasannya akan ditinjau dari Teori Medis Barat dan TCM, sehingga masyarakat dapat mengetahui gambaran etiologi dan proses pendiagnosaan dan terapi baik secara medis maupun TCM (Rahman, 2016). Pembahasannya akan ditinjau dari Teori Medis Barat dan TCM, sehingga masyarakat dapat mengetahui gambaran etiologi dan proses pendiagnosaan dan terapi baik secara medis maupun TCM (Saputra, 2017).

Penulis berharap dengan adanya gambaran gangguan kesehatan Law Back Pain ditinjau dari Medis Barat dan TCM, masyarakat dapat menentukan pilihannya sendiri dalam memutuskan pengobatan atas gangguan kesehatannya tersebut, sekaligus memperkenalkan TCM kepada masyarakat, bahwa gangguan kesehatan khususnya Law Back Pain juga dapat diatasi dengan TCM sesuai bukti dasar keilmuan tradisional Tiongkok yg sudah banyak terbukti sangat efektif dalam mengatasi gangguan kesehatan di atas.

## **METODE PENELITIAN**

Metode Penelitian yang diambil adalah kualitatif yaitu suatu proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informan, serta dilakukan dalam latar seting yang alamiah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil**

Berdasarkan uraian teori, etiologi dan proses sebab gangguan kesehatan Law Back Pain maka hasilnya didapatkan bahwa secara biomolekular low back pain adalah otot maupun ligamen yang robek atau tertarik. Hal ini bisa dalam bentuk keseleo atau ketegangan punggung bawah bisa terjadi tiba-tiba, atau bisa berkembang perlahan seiring waktu karena gerakan berulang.

Nyeri dirasakan sepanjang serabut saraf dan bertambah dengan peregangan serabut saraf misalnya karena pergerakan (Mahasih, 2019). Kedua, penekanan mengenai serabut saraf. Pada kondisi ini terjadi perubahan biomolekuler dimana terjadi akumulasi saluran ion Na dan ion lainnya. Penumpukan ini menyebabkan timbulnya mechano hot spot yang sangat peka terhadap rangsang mekanikal dan termal sesuai teori dari Bimariotejo, 2009 dalam Supriano, 2019.

Sedangkan perbandingan pandangan dari sisi TCM, LBP tersebut membuat 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, sesuai teori dari Jie

& Herfan, 1997.

Dua hal yang memiliki pola pikir berbeda tentang LBP ini berakhir dengan prinsip pengobatan yang berbeda dengan tujuan yg sama yaitu menghilangkan rasa nyeri yang diakibatkan LBP tersebut dan mengembalikan organ tubuh kembali ke kondisi sehatnya.

Salah satu cara pengobatan yang diambil penulis adalah akupuntur. Diharapkan dengan akupuntur keseimbangan Qi dan Xue terjadi yang mempengaruhi organ Zhang Fu untuk menyelaraskan Yin dan Yang di dalam tubuh sehingga rasa nyeri hilang dan organ tubuh yang mempengaruhi Shen - Ginjal dapat berfungsi dengan baik kembali. Sehingga kekurangan Jing, Qi dan Xue yg menimbulkan nyeri tersebut dapat terpenuhi dengan baik, dan rasa sakit hilang.

## **B. Pembahasan**

### **A. Low Back Pain Ditinjau Dari Teori Medis Barat**

#### **1. Pengertian**

*Low back pain* atau nyeri punggung bawah adalah kondisi saat muncul rasa nyeri atau perasaan tidak nyaman pada punggung bagian bawah, mulai dari bawah kostal sampai lipatan bawah bokong tapi tanpa nyeri menjalar ke kaki. Rasa nyeri pada bagian tubuh bagian belakang khususnya pinggang. Rasa sakitnya terkadang bisa Anda rasakan hingga ke bagian pantat dan juga paha. Bahkan, apabila parah rasa sakitnya bisa menjalar hingga ke bagian kaki (Mahasih, 2019). Jika tidak ditangani dengan benar, maka nyeri punggung bawah dapat menurunkan mobilitas lumbal sehingga akan terjadi keterbatasan gerak dan mengganggu aktivitas.

Secara teori, daerah pinggang tersusun atas ligamen, otot dan juga tulang punggung. Bagian tubuh ini sangat penting untuk menopang tubuh Anda ketika sedang berdiri (Sianturi, 2020). Pada bagian tubuh ini juga sebagai tempat saraf mengatur pergerakan dan menerima rangsangan salah satunya nyeri punggung bawah.

Nyeri punggung bawah dapat terasa ringan atau bisa parah. Kondisi ini juga bisa terjadi tiba-tiba, atau bisa juga perlahan, hingga terasa datang dan pergi tetapi secara bertahap menjadi lebih buruk dari waktu ke waktu. Bahaya low back pain adalah timbulnya penyakit-penyakit tertentu yang ternyata akibat dari sakit punggung yang Anda biarkan. Apabila rasanya mati rasa, kesemutan dan terasa lemah di bagian lengan, kaki, ataupun pangkal paha, mungkin gejala tersebut karena adanya kerusakan pada sumsum tulang belakang. Biasanya, low back pain hanya akan terasa selama beberapa hari, paling lama hingga berminggu-minggu.

Low Back Pain (LBP) adalah rasa nyeri yang terjadi di daerah pinggang bagian bawah dan dapat menjalar ke kaki terutama bagian sebelah belakang dan samping luar (Mutmainna, Ali, & Loho, 2014).

#### **2. Tanda dan Gejala**

Tergantung pada penyebab yang mendasari rasa sakit, gejala dapat dialami dalam berbagai cara, seperti:

- Nyeri atau pegal di area punggung bawah
- Rasa sakit yang menyengat dan membakar, terasa menjalar dari punggung bawah ke bagian belakang paha, terkadang ke tungkai bawah atau kaki; dapat termasuk mati rasa atau kesemutan (pegel linu)
- Kejang dan sesak otot di punggung bawah, panggul, dan pinggul
- Nyeri yang memburuk setelah lama duduk atau berdiri
- Kesulitan berdiri tegak, berjalan, atau berpindah dari berdiri ke duduk

Selain itu, gejala nyeri punggung bawah juga berbeda sesuai tingkat keparahan, yaitu:

- Nyeri punggung bawah akut: biasanya datang tiba-tiba dan berlangsung selama beberapa hari atau minggu. Kondisi ini dianggap sebagai respons normal tubuh terhadap cedera atau kerusakan jaringan. Rasa sakit secara bertahap mereda saat tubuh sembuh.
- Nyeri punggung bawah subakut: umumnya berlangsung antara 6 minggu dan 3 bulan dan biasanya bersifat mekanis (seperti ketegangan otot atau nyeri sendi) tetapi berkepanjangan. Pada titik ini, pemeriksaan medis dapat dipertimbangkan, dan disarankan jika rasa sakitnya parah dan mengganggu aktivitas.
- Nyeri punggung bawah kronis: berlangsung lebih dari 3 bulan, jenis nyeri ini biasanya parah, tidak merespon pengobatan awal, dan memerlukan pemeriksaan medis menyeluruh untuk menentukan sumber nyeri yang tepat.

### 3. Penyebab

Penyebab paling umum dari *low back pain* adalah otot maupun ligamen yang robek atau tertarik (Agave, 2022). Hal ini bisa dalam bentuk keseleo atau ketegangan punggung bawah bisa terjadi tiba-tiba, atau bisa berkembang perlahan seiring waktu karena gerakan berulang.

Nyeri dirasakan sepanjang serabut saraf dan bertambah dengan peregangan serabut saraf misalnya karena pergerakan (Susilawati, Primayanti, & Yundarwati, 2019). Kedua, penekanan mengenai serabut saraf. Pada kondisi ini terjadi perubahan biomolekuler dimana terjadi 32 akumulasi saluran ion Na dan ion lainnya. Penumpukan ini menyebabkan timbulnya mechano hot spot yang sangat peka terhadap rangsang mekanikal dan termal (Mahasih, 2019).

*Strain* terjadi ketika otot diregangkan terlalu jauh dan robek, merusak otot itu sendiri. Selain itu, juga bisa karena terkilir yang terjadi ketika peregangan berlebihan dan robekan mempengaruhi ligamen, yang menghubungkan tulang bersama-sama.

Keseleo dan ketegangan yang memicu nyeri punggung bagian bawah dapat disebabkan oleh sejumlah faktor seperti:

- Mengangkat benda berat, atau memutar tulang belakang saat mengangkat
- Gerakan tiba-tiba yang membuat terlalu banyak tekanan pada punggung bawah, seperti jatuh
- Postur tubuh yang buruk dari waktu ke waktu
- Cedera olahraga, terutama dalam olahraga yang melibatkan putaran atau kekuatan benturan yang besar.

Selain itu, nyeri dianggap kronis setelah berlangsung lebih dari tiga bulan dan melebihi proses penyembuhan alami tubuh. Nyeri kronis di punggung bawah sering melibatkan masalah cakram, masalah persendian, dan/atau akar saraf yang teriritasi. Sejumlah kondisi yang menyebabkan yaitu:

- Lumbar disc hernia
- Penyakit cakram degeneratif
- Disfungsi sendi
- Stenosis tulang belakang.
- Spondylolisthesis
- Osteoarthritis
- Kelainan bentuk

- Trauma
- Fraktur kompres
- Infeksi
- Tumor
- Penyakit autoimun

#### 4. Cara Mengatasi

Ada beberapa cara untuk mengatasi nyeri punggung bawah, antara lain:

- Terapi latihan adalah gerakan-gerakan tertentu yang didesain untuk melatih kembali kekuatan otot punggung dan perut, sehingga elastisitasnya kembali. Gerakan-gerakan atau latihan disesuaikan dengan faktor penyebab dari *low back pain*, gerakan yang tidak tepat dapat memperparah keluhan dan kondisi penderita.
- Tirah Baring. Cara ini adalah tidur dengan tempat tidur yang memiliki alat untuk mengendurkan otot. Kemudian di bawah lutut Anda ganjal dengan bantal untuk mengurangi yang namanya *hiperlordosis lumbal*.
- Minum Obat. Obat ini bisa obat tunggal maupun kombinasi. Tentunya dengan dosis yang seminimal mungkin.
- Fisioterapi dan Psikoterapi. Nyeri punggung bawah dapat diatasi dengan fisioterapi mulai dari latihan-latihan khusus, stimulasi listrik dan lain sebagainya. Kemudian psikoterapi dengan cara relaksasi, *biofeedback training* dan juga *hypnosis* yang punya peranan psikopatologi dalam timbulnya sebuah persepsi rasa sakit maupun nyeri.
- Akupunktur. Metode pengobatan dengan menggunakan jarum ini bisa mengatasi nyeri punggung.
- Latihan khusus. Beberapa latihan khusus juga bisa Anda lakukan untuk mengurangi penyakit punggung. Anda bisa melakukan beberapa *exercise* seperti *standing hamstring stretch*, *cat and camel stretch*, *pelvic tilt*, *partial curl*, *extension exercise*, *quadruped arm/leg raise*, *gluteal stretch*, dan *side plank*.
- Biasanya, *low back pain* akan mengalami perbaikan dengan *bed rest*, medikamentosa (obat-obatan), pemasangan braces (lumbal korset), dan fisioterapi, hanya sekitar 1 - 2% membutuhkan tindakan operasi.
- Tindakan operasi akan dilakukan terutama pada kondisi herniasi (HNP) atau terjadi penurunan fungsi motorik dan sensoris dari anggota gerak bawah.
- Saat nyeri punggung bawah, fisioterapi adalah penanganan yang sering dianjurkan untuk segala usia. Tujuannya untuk memelihara, meningkatkan, mengembalikan fungsi, dan ketergantungan bila individu mengalami gangguan kemampuan gerak dan fungsi atau masalah yang disebabkan kerusakan fisik.

Tujuan pengobatan LBP adalah untuk mengontrol atau mengurangi rasa sakit, untuk memperbaiki kerusakan struktur tulang belakang dan untuk kembali ke aktivitas kehidupan normal sesegera mungkin (Khotimah et al., 2022). Pedoman internasional terbaru merekomendasikan manajemen farmakologis untuk menghilangkan nyeri LBP, termasuk parasetamol, obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), pelemas otot, analgesik opioid, steroid epidural, antikonvulsan, antidepresan, dan kortikosteroid, antara.

Namun, sebagian besar pengobatan farmakologis ini menghasilkan pereda nyeri yang terbatas dan disertai dengan efek samping yang serius, seperti mengantuk, pusing, kecanduan, reaksi alergi, penurunan fungsi hati yang reversibel, dan dampak negatif pada fungsi gastrointestinal.

Masalah utama dengan pendekatan ini adalah bahwa rasa sakit dapat dihilangkan untuk sementara tetapi sumber LBP tidak teridentifikasi dan diperlukan pengobatan alternatif untuk LBP (Ertiana, 2016). Ini termasuk rehabilitasi multidisiplin berdasarkan fisioterapi, manipulasi tulang belakang, terapi olahraga, terapi pijat, terapi perilaku kognitif, yoga, tai-chi, dan akupunktur.

## **B. Low Back Pain Ditinjau Dari Teori China Medicine ( Dikaitkan Dengan Proses Biomolekular Pada Akupunktur )**

### **1. Teori Pengobatan TCM**

Pengobatan Tradisional Cina (TCM), salah satu komponen terpenting dari budaya Cina, memiliki sejarah panjang dan terdiri dari kekayaan pengalaman dan sumber pengetahuan yang mendalam (Mahasih, 2019). Ia telah memberikan kontribusi besar bagi kesejahteraan rakyatnya secara keseluruhan. Saat ini, TCM juga menjadi terkenal secara global, memainkan peran unik dalam pengembangan kesehatan masyarakat, salah satunya dengan menggunakan terapi akupunktur.

Dalam teori TCM, Qi dianggap sebagai bentuk energi penyeimbang yang mengalir melalui tubuh. Qi menjaga tubuh selaras dengan lingkungan internal dan eksternal yang menyatukan kesejahteraan keseluruhan seseorang.

Produksi Qi berasal dari kombinasi makanan yang kita konsumsi dan udara yang kita hirup. Makanan dicerna oleh lambung dan nutrisinya diserap oleh limpa dan dikirim ke paru-paru untuk membentuk pengumpulan Qi (Mahasih, 2019). Pengumpulan Qi membantu paru-paru dalam mengendalikan Qi dan pernapasan, dan meningkatkan fungsi jantung dalam mengatur darah dan pembuluh darah. Ini bergabung dengan Qi asli yang berasal dari ginjal dan dapat dibandingkan dengan kekuatan motif dinamis yang mengaktifkan dan menggerakkan aktivitas fungsional semua organ, untuk membentuk Qi sejati. True Qi adalah tahap akhir dalam proses penyempurnaan dan transformasi Qi. True Qi selanjutnya dibagi menjadi Qi nutrisi dan Qi defensif.

Fungsi utama Qi nutrisi adalah untuk menyehatkan organ dalam. Qi Gizi juga berhubungan dengan darah, dan mengalir dalam saluran dan pembuluh darah. Nutrisi Qi diaktifkan setiap kali jarum dimasukkan ke titik akupunktur. Sesuai dengan namanya, Qi defensif berarti membela atau melindungi tubuh. Tidak seperti Qi nutrisi, ia mengalir di luar saluran.

Salah satu cara terbaik untuk menjelaskan sifat Qi secara ilmiah adalah menghubungkannya dengan teori pensinyalan ekstraseluler dan intraseluler (Lestari, 2022). Qi dapat dianggap berasal dari proses pensinyalan dalam tubuh, yang mencakup kaskade fosforilasi/defosforilasi, dan pensinyalan protein pengikat nukleotida guanin (protein G) yang melibatkan produksi dan degradasi adenosin monofosfat siklik (cAMP), atau pelepasan dan penyerapan kalsium. Keseimbangan antara Yin dan Yang yang membentuk Qi dapat mencerminkan aktivitas seluler, yang menyeimbangkan aksi agonis dan antagonis endogen, serta sistem saraf simpatis dan parasimpatis

### **2. Akupunktur**

Akupunktur secara hukum diakui oleh banyak negara di Asia, Australia, Amerika, Kanada, dan beberapa bagian Eropa dan Amerika Latin (Mahasih, 2019). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa sepertiga populasi dunia tidak memiliki akses teratur terhadap obat-obatan modern, terutama di banyak bagian Afrika, Asia, dan Amerika Latin. Untungnya, pengobatan komplementer dan alternatif (CAM) seperti pengobatan herbal dan tradisional serta akupunktur tersedia dan dapat diakses.

Berbeda dengan perspektif anatomi dan ilmiah, teori mekanisme kerja TCM pada LBP berbeda secara signifikan dari farmakologi modern. TCM menyatakan bahwa rasa sakit disebabkan oleh ketidakharmonisan internal antara Yin dan Yang, ketidakseimbangan antara Qi dan Darah, dan perbedaan dalam Lima Elemen. Disinilah peran akupuntur dilaksanakan untuk menyeimbangkan antara Yin dan Yang pada tubuh yang tidak seimbang sehingga menyebabkan sakit.

Qi, esensi kehidupan, diyakini beredar dalam saluran khusus dalam tubuh yang disebut meridian dan kolateral yang menghubungkan semua bagian tubuh, termasuk menghubungkan sistem organ satu sama lain dan organ indera terkait. Ketika ada kekurangan Qi, atau ketika meridian tersumbat, ini menyebabkan ketidakseimbangan antara Yin dan Yang, mengganggu meridian, menghambat kelancaran aliran Qi dan mengakibatkan stagnasi Qi dan darah, menyebabkan rasa sakit dan penyakit termasuk LBP.

Dari kajian dibidang kedokteran modern baik secara seluler maupun molekuler membuktikan bahwa setelah penusukan jarum pada titik *acupuncture* akan meningkatkan konsentrasi dari berbagai neurotransmitter di plasma dan jaringan otak seperti  $\beta$ -endormorfin, enkefalin, 5-HT (serotonin), dan dopamine. Seperti diketahui bahwa beberapa neurotransmitter tersebut berfungsi untuk mengurangi rasa sakit serta bersifat menenangkan, tidak hanya berfungsi untuk meregangkan otot-otot yang kaku sehingga kita bisa rileks tetapi juga menenangkan sistem organ serta psikologi kita.

Selain itu *acupuncture* juga mempunyai efek imunomodulator pada sistem imun dan efek lipolitik pada sistem metabolisme. Oleh karena kemampuannya menimbulkan efek tersebut maka *acupuncture* dapat digunakan sebagai pengobatan berbagai penyakit yang berhubungan dengan gangguan sistem saraf, nyeri, gangguan metabolisme, sistem organ, sistem imun, psikosomatik dan rehabilitasi.

Jadi sudah jelas bahwa teknik *acupuncture* dapat digunakan sebagai strategi terapi untuk mengatasi berbagai penyakit dengan mengaktifkan neurotransmitter yang ada di tubuh kita sendiri.

### 3. Pengobatan LBP dengan Akupuntur

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).

Biomolekular atau molekul biologis adalah istilah yang digunakan secara longgar untuk menyebut molekul di dalam tubuh organisme yang berperan penting dalam satu proses biologis tertentu atau lebih, seperti pembelahan sel, morfogenesis, atau perkembangan.

Nyeri punggung bawah atau Low Back Pain (LBP) merupakan gejala penyakit yang paling sering ditemukan pada praktek sehari-hari. Sekitar 80% penduduk dunia pernah merasakan keluhan ini, sehingga nyeri punggung bawah memiliki dampak sosioekonomi yang cukup besar. Keluhan ini dapat sangat mengganggu aktivitas sehingga mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidup seseorang.

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 efektif dan pengaruh terapi akupunktur dengan titik-titik yang berbeda sebagai pengobatan untuk kasus nyeri punggung bawah.

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. Di sini, fokusnya adalah penilaian kritis terhadap manfaat akupunktur dalam pengobatan LBP.

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 penyebab 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 (Mahasih, 2019).

Daerah punggung bawah seringkali yang dikaitkan dengan ginjal ataupun dengan meridian ginjal (Kurniati & Khiong, 2021). 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 & Kresnawati, 2022).

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 (Zhang et al., 2020).

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 akupunktur pada nyeri punggung bawah adalah sebagai berikut:

#### **4. Penggunaan Titik Akupunktur**

Akupunktur merupakan terapi komplementer alternatif dasar ilmu akupunktur karena terapi komplementer alternative sangat berguna dan bermanfaat dalam mengatasi berbagai macam 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 (Tasalim, Kep, Astuti, & Kep, 2021). Akupunktur juga efektif dalam menghilangkan nyeri yang menyertai penyakit nyeri punggung bawah dengan cara menyeimbangkan aliran energy Qi tubuh (Dzia, 2021). Titik terapi akupunktur pada titik Shenshu (BL23), titik Weizhong (BL 40),

Titik qihaihu (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.

Pada pemilihan titik Shenshu (BL23), Sanyinjiao (SP6), Weizhong (BL40). Shenshu adalah titik shu belakang organ ginjal dan memiliki fungsi menguatkan Yang ginjal, menghilangkan lembab dingin dan memperbaiki sirkulasi Qi melalui titik yang mempunyai potensi terhadap tonifikasi Yang, sedangkan titik Weizhong merupakan titik utama untuk nyeri lumbar akut atau kronis, dan titik Sanyinjiao merupakan titik persimpangan antara organ Limpa, Hati, dan meridian Ginjal serta untuk meredakan nyeri.

### KESIMPULAN

Demikian telah kami jelaskan tentang LBP dan pelaksanaan terapi berdasarkan etiologi dikaitkan dengan biomolekular dari sudut medis Barat dan TCM dengan harapan masyarakat yang mengalami penyakit ini dapat memilih terapi yang akan dilakukan guna mencapai kesehatan pribadinya yang teroptimal. Sekaligus menjelaskan kepada masyarakat alasan dilakukan terapi secara TCM berdasarkan pendiagnosaan yang diperoleh serta alasan mengapa dipilih terapi akupuntur dengan titik akupuntur yang digunakan seperti yang sudah dijelaskan di atas. Kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan di dalam banyaknya kekurangan kami menyajikan materi tentang LBP tersebut. Semoga dapat bermanfaat bagi masyarakat, institusi dan profesi akupuntur.

### BIBLIOGRAFI

- Agave, Kezia. (2022). *Karakteristik Nyeri Punggung Bawah Et Causa Hernia Nukleus Pulposus di Rumah Sakit Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar Periode Januari 2020-Desember 2020= Characteristics of Low Back Pain Et Causa Hernia Nukleus Pulposus at Dr. Hospital. Wahidin Sudirohusodo Makassar Period January 2020-December 2020*. Universitas Hasanuddin.
- Dzia, Afrida Gholibatun. (2021). *Akupresur Untuk Dismenore: Study Literature Review*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Ertiana, Dwi. (2016). *Path Analysis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Siswi Sekolah Menengah Atas Di Kecamatan Parekabupaten Kediri*. UNS (Sebelas Maret University).
- Khotimah, Khotimah, Sihombing, Kirana Patrolina, Limbong, Martalina, Shintya, Lea Andy, Purnamasari, Neza, Hidayah, Nurul, Saputra, Bima Adi, Panjaitan, Mayer Derold, & Siringoringo, Sharely Nursy. (2022). *Penyakit Gangguan Sistem Tubuh*. Yayasan Kita Menulis.
- Kurniati, Rifka, & Khiong, Khie. (2021). Akupuntur sebagai Terapi pada Low Back Pain. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(2), 1143–1157.
- Lestari, Wahyu. (2022). *Photoaging*. Syiah Kuala University Press.
- Mahasih, Teki. (2019). Pengaruh Stimulus Kutaneus Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pengrajin Rotan Yang Menderita Low Back Pain (Lbp). *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 32–38.
- Mutmainna, Sri C., Ali, Ramli Hadji, & Loho, Elvie. (2014). GAMBARAN FOTO LUMBAL PASIEN DENGAN GEJALA KLINIS NYERI PUNGGUNG BAWAH DI BAGIAN/SMF RADIOLOGI BLU RSUP PROF. DR. RD KANDOU MANADO PERIODE JANUARI 2012–DESEMBER 2012. *Jurnal Biomedik: JBM*, 6(1).
- Rahman, Muhammad Alfian. (2016). *Pengaruh Terapi Bekam terhadap Tekanan Darah*

- pada Pasien Hipertensi di Klinik Bekam Abu Zaky Mubarak.*
- Ridho, Ardo, & Kresnawati, Megahnanda Alidyan. (2022). Hubungan Amerika Serikat dan Meksiko Menghadapi Money Laundering Tahun 2008-2012. *Global and Policy Journal of International Relations*, 10(01).
- Saputra, Koosnadi. (2017). *Akupunktur Dasar Edisi 2*. Airlangga University Press.
- Sianturi, Wahyuni Apriani. (2020). *UPAYA MEMPERTAHANKAN ERGONOMIK PADA POSISI BERBARING, DUDUK, BERDIRI DAN BERJALAN SERTA UPAYA MENCEGAH HAZARD PSIKOSOSIAL*.
- Susilawati, Indri, Primayanti, Intan, & Yundarwati, Susi. (2019). Pengaruh Latihan Penguatan Otot Punggung (Back Exercise) Untuk Mencegah Nyeri Punggung (Back Pain) Pada Dosen Dan Karyawan Ikip Mataram. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 3(1).
- Tasalim, Ns Rian, Kep, M., Astuti, Ns Laily Widya, & Kep, M. (2021). *Terapi Komplementer*. GUEPEDIA.
- Zhang, Long, Jie, Lanlan, Zhang, Ming, Wang, Yi, Xie, Yiwei, Shi, Yaocheng, & Dai, Daoxin. (2020). Ultrahigh-Q silicon racetrack resonators. *Photonics Research*, 8(5), 684–689.



**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.**