



Therapy Low Back Pain with Swedish Massage, Acupressure and Turmeric

Terapi Nyeri Punggung Bawah dengan Pijat Swedish, Akupresur dan Herbal Kunyit

Dyah Ayu Rhomandhoni Putri^{1*}, Ario Imandiri², Rakhmawati³

¹Student of Traditional Medicine, Faculty of Vocational Studies, Universitas Airlangga, Surabaya-Indonesia

²Departement of Health, Faculty of Vocational Studies, Universitas Airlangga, Surabaya-Indonesia

³Departement of Pharmacognosy and Phytochemistry, Faculty of Pharmacy, Universitas Airlangga, Surabaya-Indonesia

ABSTRACT

Background: Low back pain is pain that arises below the costal margin and above the inferior gluteal fold. In Traditional Chinese Medicine (TCM) low back pain is referred to as Yao Tong. Low back pain cases experienced by patients are pain that gets worse when exposed to cold air, is too tired and feels stiff and heavy. The patient has low back pain with damp cold pathogenic syndrome. **Purpose:** To prove the effect of combination therapy for Swedish massage in the back and waist area, acupressure at Shenshu (BL23), Dachangshu (BL25), Taixi (KI3), Taibai (SP3), Fenglong (ST40) and turmeric herbs (*Curcuma longa* Linn) on low back pain sufferers. **Methods:** Management of low back pain with Swedish, acupressure and herbal massage methods. Swedish massage therapy is performed on the back and waist area. Acupressure at the points of Shenshu (BL23), Dachangshu (BL25), Taixi (KI3), Taibai (SP3), Fenglong (ST40) with the principle of therapy of kidney and spleen tonification and elimination of cold moist pathogens. The most common herbal therapy for patients is turmeric (*Curcuma longa* Linn). **Results:** The curcumin compounds in turmeric can inhibit lipoxigenase, phospholipase A2 and COX-2 so they can reduce low back pain. In the treatment of low back pain, massage and acupressure are performed 2 times a week 12 times. While herbal therapy is given for 42 days taken once a day with a dose of 9 grams of turmeric *simplicia*. **Conclusion:** Swedish massage therapy, acupressure and herbs can reduce low back pain.

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri punggung bawah adalah rasa nyeri yang timbul pada bawah batas kosta dan di atas lipatan gluteal inferior. Dalam ilmu Traditional Chinese Medicine (TCM) Nyeri punggung bawah disebut sebagai Yao Tong. Kasus nyeri punggung bawah yang dialami pasien adalah nyeri bertambah parah saat terkena udara dingin, terlalu lelah serta terasa kaku dan berat. Pasien mengalami nyeri punggung bawah dengan sindroma patogen lembab dingin. **Tujuan:** Untuk membuktikan pengaruh terapi kombinasi pijat Swedish area punggung dan pinggang, akupresur pada titik Shenshu (BL23), Dachangshu (BL25), Taixi (KI3), Taibai (SP3), Fenglong (ST40) serta herbal kunyit (*Curcuma longa* Linn) pada penderita nyeri punggung bawah. **Metode:** Penanganan nyeri punggung bawah dengan metode pijat Swedish, akupresur serta herbal. Terapi pijat Swedish dilakukan pada area punggung dan pinggang. Akupresur pada titik Shenshu (BL23), Dachangshu (BL25), Taixi (KI3), Taibai (SP3), Fenglong (ST40) dengan prinsip terapi tonifikasi ginjal dan limpa serta eliminasi patogen lembab dingin. Terapi herbal yang diberikan pada pasien yaitu herbal kunyit (*Curcuma longa* Linn). **Hasil:** Senyawa kurkumin dalam kunyit dapat menghambat lipoksiginase, fosfolipase A2 dan COX-2 sehingga dapat mengurangi nyeri punggung bawah.

Journal of Vocational Health Studies p-ISSN: 2580-7161; e-ISSN: 2580-717x

DOI: 10.20473/jvhs.V4I1.2020.29-34

Open access under Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share A like 4.0 International Licence

(CC-BY-NC-SA)

Case Study
Studi Kasus

ARTICLE INFO

Received 20 April 2020

Accepted 20 Juni 2020

Online 31 Juli 2020

* Korespondensi (Correspondence):

Dyah Ayu Rhomandhoni Putri

E-mail:

dyahayu0418@gmail.com

Keywords:

Back Pain, Swedish Massage, Acupressure, Turmeric

Dalam penanganan nyeri punggung bawah dilakukan pijat dan akupresur sebanyak 2 kali dalam seminggu sebanyak 12 kali. Sedangkan terapi herbal diberikan selama 42 hari diminum 1 kali sehari dengan dosis simplisia kunyit 9 gram. **Kesimpulan:** Terapi pijat Swedish, akupresur serta herbal dapat mengurangi nyeri punggung bawah.

Kata kunci:

Nyeri Punggung, Pijat Swedish, Akupresur, Kunyit

PENDAHULUAN

Low Back Pain atau nyeri punggung bawah merupakan rasa nyeri pada bawah batas kosta dan di atas lipatan gluteal inferior yang disertai dengan nyeri kaki atau tanpa nyeri kaki. Rasa nyeri tersebut menimbulkan rasa ketidaknyamanan seseorang. Nyeri punggung bawah dapat timbul seara tiba tiba atau bertahap, nyeri yang dirasakan dapat berupa nyeri yang disertai sensasi panas, sama-samar, menusuk, dengan intensitas ringan hingga berat (Duthey, 2013). Nyeri punggung bawah dilihat dari lama terjadinya nyeri dapat dibedakan menjadi nyeri punggung bawah akut, subakut, dan kronis (Artana, 2016).

Penderita nyeri punggung bawah di Indonesia, diperkirakan mencapai 7,6% hingga 37%. Keluhan nyeri punggung bawah sering terjadi pada usia 20-40 tahun (Farhana, 2019). Penelitian yang dilakukan pada pekerja bangunan dengan 49 responden terdapat 33 responden (67,3%) mengalami keluhan nyeri punggung bawah (Septiawan, 2013). Beberapa faktor seperti kerja berlebihan, ketegangan otot, cedera otot dan nyeri punggung bawah non-spesifik dapat memicu timbulnya nyeri punggung bawah. Selain itu faktor usia, obesitas, posisi bekerja menjadi pemicu timbulnya nyeri punggung bawah (Wulandari, et. al., 2017)

Dalam *Traditional Chinese Medicine* (TCM) nyeri punggung bawah (*Yao Tong*) merupakan nyeri punggung bawah yang disebabkan oleh gangguan sirkulasi *Qi* dan darah di punggung bawah karena terlalu banyak pekerjaan, tubuh yang tua dan lemah, defisiensi ginjal, patogen angin, trauma dan adanya lembab dingin (Gongwang and Liya, 1996).

Penanganan nyeri punggung bawah dapat menggunakan penanganan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan secara farmakologi diantaranya NSID (*Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs*), relaksan otot, opioid, obat antidepresan. Sedangkan penanganan nonfarmakologi diantaranya adalah kompres air hangat atau dingin, *Transcutaneous electrical nerve stimulation* (TENS), penyinaran *infra red*, olahraga akupunktur, pijat dan akupresur (Wahyuni, Raden, & Nurhidayanti, 2016). Namun beberapa penanganan farmakologi dan nonfarmakologi tersebut memiliki kekurangan seperti pada terapi farmakologi yaitu obat aestaminofen tidak boleh digunakan pada pasien yang memiliki riwayat penyakit liver, puasa dan penggunaan obat bersamaan dengan obat-obat antiinflamasi misalnya NSID karena dapat menyebabkan terjadinya toksisitas hati (Huldani, 2012). Sedangkan kekurangan terapi nonfarmakologi pada terapi TENS yaitu alat tersebut membutuhkan keterampilan dan

bepengetahuan khusus, sehingga terapi TENS hanya dapat digunakan oleh tenaga medis atau fisioterapi (Wahyuni, et. al., 2016).

Pijat *Swedish* adalah pijat yang dilakukan dengan sentuhan tangan dengan tujuan untuk relaksasi otot, mengurangi nyeri dan memperbaiki sirkulasi darah (Purnomo, 2015). Sedangkan, akupresur merupakan teknik pemijatan dengan menstimulasi titik tertentu pada tubuh. Penekanan titik pada tubuh bertujuan untuk mengaktifkan kembali peredaran energi vital dan *Qi*, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, kelelahan serta ketegangan (Permatasari, 2019).

Kunyit merupakan tanaman herbal yang memiliki aktivitas analgesik dan antiinflamasi. Kandungan kurkumin yang terdapat pada kunyit dapat mengurangi nyeri dengan menghambat lipoksigenase, fosfolipase A2 dan COX-2, tetapi tidak COX-1 sehingga menghasilkan efek antiinflamasi dan analgesik tanpa menimbulkan efek samping (Eke-Okoro, et. al., 2018). Studi yang dilakukan pada tikus dengan memberikan ekstrak kunyit sebanyak dosis 400 mg/kg meunjukkan aktivitas analgesik yang signifikan pada tikus dan aktivitas analgesiknya sebanding dengan aspirin pada 90 dan 120 menit (Jogdand and Bhattacharjee, 2017). Penelitian lain menyebutkan bahwa ekstrak air kunyit dapat mengurangi peradangan akut pada telinga tikus yang dibuat edema, efek ekstrak air kunyit sebanding dengan curcuminoid dan tumeron (Bagad, et. al., 2013).

Kunyit dalam TCM merupakan herbal yang bersifat menghangatkan dan menstimulasi *Qi* (energi) dan darah serta membuka meridian sehingga dapat mengurangi nyeri. Kunyit memiliki rasa pahit dan agak pedas (Shrishail, et al., 2013). Belum banyak penelitian yang menunjukkan bahwa kombinasi pijat *Swedish*, akupresur pada titik *Shenshu* (BL23), *Dachangshu* (BL25), *Taixi* (KI3), *Taibai* (SP3), *Fenglong* (ST40) serta herbal rimpang kunyit (*Curcuma longa* Linn) untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

ANALISIS KASUS

Studi kasus yang dilakukan pada penderita nyeri punggung bawah dengan diberikan terapi pijat *Swedish* area punggung dan pinggang, akupresur pada titik *Shenshu* (BL23), *Dachangshu* (BL25), *Taixi* (KI3), *Taibai* (SP3), *Fenglong* (ST40) yang diberikan sebanyak 12 kali dengan interval 2 kali dalam seminggu. Terapi herbal diberikan selama 42 hari diminum 1 kali sehari dengan dosis simplisia kunyit 9 gram.

Pasien berjenis kelamin laki-laki berusia 22 tahun, status pasien belum menikah. Pasien merupakan

seorang yang berkerja di salah satu foto copy di Tuban. Pasien beragama islam, sekarang tinggal di jalan Merik, Tuban. Pada saat dilakukan pengamatan pasien dalam keadaan sadar, memiliki jiwa yang semangat, dengan ekspresi wajah berkilau dan mata yang berbinar. Gerak gerik pasien cepat. Pasien memiliki warna wajah kuning langsung sedikit pucat. Bentuk tubuh pasien kurus dan tinggi ditandai dengan tinggi badan 170 cm dan berat badan 49 kg. Posisi kepala dan leher pasien simetris. Posisi bibir, telinga dan mata pasien simetris. Pasien tidak menggunakan alat bantu penglihatan dan pendengaran. Bibir pasien tampak kering.

Berdasarkan pengamatan lidah pasien sebelum terapi, didapatkan otot lidah berwarna merah muda pucat, dengan ketebalan lidah tebal dan tampak lembab. Pada sisi kanan dan kiri lidah terdapat tapal gigi. Terdapat ekimosis pada ujung lidah dan pinggir lidah. Terdapat fisur pada tengah lidah. Selaput lidah pasien berwarna putih tebal ditengah hingga pangkal. Pada pemeriksaan pendengaran dan penciuman, didapatkan bahwa saat berbicara suara pasien keras, terdapat suara sedikit serak, tidak tercium bau badan pasien. Tidak ada suara nafas, batuk, muntah, sendawa, bersin cegukan maupun boborigmus. Tidak dilakukan pemeriksaan pada urin dan feses. Pasien memiliki keluhan utama nyeri punggung bawah yang bertambah parah saat terkena udara dingin, misalnya saat hujan dan tidur dilantai tanpa alas. Keluhan pertama dirasakan pasien sejak 8 tahun yang lalu. Sejak 8 tahun lalu pasien mengeluhkan sering kedinginan dan badan terasa ngilu saat terkena dingin serta kaki terasa berat saat bangun tidur. Selain itu pasien memiliki kebiasaan tidur dilantai dengan alas tipis. Patogen lembab dingin menjadi penyebab timbulnya nyeri punggung bawah. Berdasarkan jumlah nilai dari perhitungan kuesioner ODI didapatkan nilai total kuesioner yaitu 11 sebelum dilakukan terapi. Nilai total 11 merupakan kategori nyeri sedang. Hal ini membuat pasien kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Keluhan tambahan pasien adalah pasien mengeluhkan lutut kaku terasa sakit saat bangun tidur dan terlalu lelah disertai sensasi dingin pada lutut dan telapak kaki. Selain itu pasien mengeluhkan kaki terasa berat saat bangun tidur. Pasien juga mengeluhkan diare saat terkena udara dingin dan mengkonsumsi makanan yang bersifat asam.

Pemeriksaan hal-hal umum yaitu pasien menyukai tempat yang hangat, makanan yang bersifat hangat serta memiliki rasa yang pedas dan asin, suka dengan minuman yang bersifat hangat. Pasien gemar mengkonsumsi kopi dengan rasa pahit dan gemar mengkonsumsi gorengan. Pasien tidak langsung minum saat haus. BAB pasien rutin setiap hari sekali, feses lunak, dengan warna kuning cenderung normal, BAK pasien cenderung normal, warna kuning jernih dan bertenaga. Pasien memiliki kebiasaan tidur dilantai dengan alas tipis dan pulang pada malam hari. Lingkungan tempat tinggal pasien sejuk dan lembab.

Pada pemeriksaan hal-hal khusus diperoleh keluhan pada organ ginjal yaitu nyeri punggung bawah, keluhan pada organ limpa yaitu pasien mengeluhkan nyeri lutut, kaki terasa berat saat bangun tidur dan telapak kaki dingin. Keluhan pada organ lambung pasien mengeluhkan perut terasa nyeri saat terlambat makan. Keluhan pada organ usus besar yaitu pasien diare saat udara dingin dan mengkonsumsi makanan rasa yang bersifat asam seperti jeruk.

Hasil penekanan pada titik *Shu* dan *Mu* diperoleh seperti pada Tabel 1. Pada organ usus besar, limpa dan ginjal didapatkan enak tekan saat dilakukan penekanan, sedangkan pada organ lambung dan paru didapatkan nyeri tekan saat ditekan. Pada pemeriksaan nadi, perabaan pada *Chun*, *Guan*, *Che* didapatkan nadi *Guan* dan *Che* kiri dalam dan lamban dengan jumlah masing masing frekuensi detak adalah 54 dan 60 kali per menit.

Tabel 1. Pemeriksaan *Shu* dan *Mu*

Organ	Titik <i>Shu</i>	Titik <i>Mu</i>
Paru	Nyeri tekan	Nyeri tekan
Usus besar	Enak tekan	Tidak ada keluhan
Limpa	Enak tekan	Tidak ada keluhan
Lambung	Nyeri tekan	Nyeri tekan
Jantung	Tidak ada keluhan	Tidak ada keluhan
Usus kecil	Tidak ada keluhan	Tidak ada keluhan
Kandung kemih	Tidak ada keluhan	Tidak ada keluhan
Ginjal	Enak tekan	Enak tekan
Perikardium	Tidak ada keluhan	Tidak ada keluhan
Sanjiao	Enak tekan	Tidak ada keluhan
Kandung empedu	Tidak ada keluhan	Tidak ada keluhan
Hati	Enak tekan	Tidak ada keluhan

Tabel 2. Pemeriksaan nadi

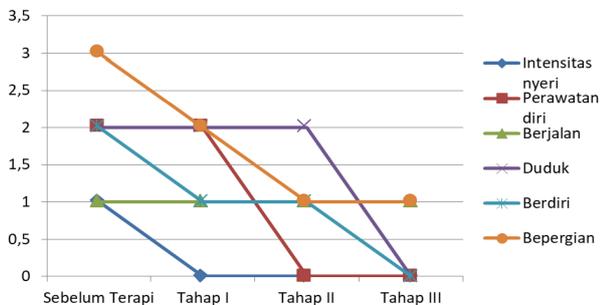
Nadi	Kanan	Kiri
<i>Cun</i>	Mengambang, 65 kali/menit	Mengambang, 60kali/menit
<i>Guan</i>	Tenggelam, 74kali/menit	Tenggelam, 54kali/menit
<i>Che</i>	Dalam, 54kali/menit	Dalam, 60kali/menit

HASIL

Hasil yang didapatkan dari terapi pijat *Swedish* area punggung dan pinggang, akupresur serta herbal kunyit yaitu terdapat penurunan nyeri punggung bawah. Selain itu perubahan juga didapatkan pada keluhan tambahan yang dirasakan pasien seperti kaki terasa berat saat bangun tidur, lutut terasa nyeri, serta diare saat terkena udara dingin.

Data pada Tabel 3 terapi pijat *Swedish*, akupresur dan herbal menunjukkan perubahan skor total kuesioner

ODI dari terapi tahap ke-1 hingga terapi ke-3. Pada Tabel 4 menunjukkan perubahan keluhan tambahan yang dirasakan pasien setelah terapi. Rekapitulasi hasil terapi pijat *Swedish* dan akupresur sebanyak 12 kali serta pemberian herbal sebanyak 42 kali pada kasus nyeri punggung bawah terhadap penurunan nyeri dapat dilihat pada gambar grafik.



Gambar 1. Grafik evaluasi kuesioner ODI

Tabel 3. Hasil penurunan angka kuesioner ODI

Perubahan skor total kuesioner ODI	
Sebelum terapi	11
Terapi tahap I	8
Terapi tahap II	5
Terapi tahap III	2

Tabel 4. Hasil penurunan angka kuesioner ODI

Keluhan tambahan	Sebelum terapi	Terapi tahap I	Terapi tahap II	Terapi tahap III
Kaki berat	√	√	-	-
Diare	√	√	-	-
Lutut terasa nyeri	√	√	-	-
Telapak kaki dingin	√	√	-	-

Penurunan nyeri dapat dilihat pada Gambar 1. Grafik evaluasi kuesioner ODI yang menunjukkan penurunan pada terapi tahap I yaitu pasien dapat menahan nyeri tanpa menggunakan obat pereda nyeri dan nyeri tidak bertambah buruk, dapat berdiri selama yang diinginkan tetapi menahan nyeri, saat berpergian nyeri menghambat berpergian lebih dari 2 jam. Pada tahap II didapatkan pasien dapat mentolerir nyeri, dapat merawat diri seperti mencuci tanpa menambah nyeri. Pada terapi tahap III terdapat penurunan yaitu pasien dapat duduk dan berdiri selama yang diinginkan tanpa menambah nyeri. Setelah dilakukan terapi, nyeri punggung bawah yang dialami pasien tidak kambuh selama 27 hari. Pasien kembali merasakan nyeri akibat pasien terpapar udara dingin.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis kasus pasien mengalami nyeri punggung bawah dengan sindroma patogen

lembab akibat patogen dingin menyerang limpa yang mengakibatkan ginjal lemah. Hal tersebut menunjukkan bahwa patogen lembab dingin dapat melukai *Yang Qi* limpa sehingga mengganggu proses transportasi dan transformasi. Organ limpa yang tidak bisa menjalankan fungsinya dengan baik mengakibatkan organ ginjal lemah sehingga timbul nyeri pinggang. Disamping itu kebiasaan pasien yang tidur dilantai dengan beralaskan kasur tipis dan pulang pada malam hari menyebabkan patogen lembab dingin berkumpul pada tubuh pasien. Prinsip terapi yang digunakan adalah mengeliminasi patogen lembab dingin dan menguatkan *Yang Qi* limpa dan ginjal dengan pijat *Swedish* area punggung dan akupresur pada titik *Shenhu* (BL23), *Dachangshu* (BL25), *Taixi* (KI3), *Taibai* (SP3), *Fenglong* (ST40), *Waiguan* (TE5) serta pemberian herbal kunyit (*Curcuma longa* Linn).

Berdasarkan hasil terapi pada tahap I yaitu menunjukkan penurunan pada nilai total kuesioner ODI dari 11 menjadi 8, pada tahap II nilai total kuesioner ODI menjadi 5. Setelah terapi tahap III nilai total kuesioner ODI menjadi 2 yang menunjukkan nyeri ringan dan mengurangi frekuensi timbulnya nyeri punggung bawah.

Patogen lembab dingin dapat mengganggu peredaran *Qi*, *Xue*-darah dan *Jin Ye* sehingga nutrisi yang diterima oleh tendon, otot, dan persendian tidak cukup. Selain itu, patogen lembab memiliki sifat mudah melekat dan turun ke bawah, sehingga menyebabkan perasaan berat dan rasa nyeri, sedangkan patogen dingin memiliki sifat membekukan, maka bagian yang terserang patogen dingin itu menjadi kaku dan sakit, bahkan hingga tidak dapat bergerak dengan leluasa (Jie, 1997).

Terapi pijat *Swedish* memiliki efek memperlancar sirkulasi darah dan membuat perasaan seseorang menjadi nyaman (Muslimah, et. al., 2019). Pijatan atau sentuhan tangan memiliki manfaat yaitu menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi dan meningkatkan sirkulasi (Noviyanti, et. al., 2016). Sehingga dengan pijatan dapat menurunkan nyeri punggung bawah.

Terapi akupresur diberikan pada titik *Shenshu* (BL23), *Dachangshu* (BL25), *Taixi* (KI3), *Taibai* (SP3), *Fenglong* (ST40) dan *Waiguan* (TE5). Titik tersebut memiliki kegunaan yang berbeda. Titik *Shenshu* (BL23) memiliki kegunaan untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan menguatkan organ ginjal. Selain itu, titik *Shenshu* (BL23) merupakan titik *Shu*-belakang organ ginjal yang memiliki manfaat untuk menutrisi Yang-ginjal (Yin and Liu, 2000). Titik *Taixi* (KI3) memiliki manfaat untuk mengurangi keluhan nyeri pinggang dan merupakan titik *Yuan* ginjal yang memiliki manfaat untuk menguatkan *Qi* ginjal (Yin and Liu, 2000). Titik *Dachangshu* (BL25) memiliki manfaat untuk mengurangi diare dan merupakan titik *Shu*-belakang usus besar, sehingga dapat menguatkan *Yang* di organ usus besar (Yin and Liu, 2000). Selain itu, titik *Dachangshu* (BL25) dapat digunakan untuk menguatkan paru-paru. Usus besar memiliki hubungan luar dalam dengan paru paru.

Organ paru-paru memiliki fungsi menguasai *Wei Qi* sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh pasien agar tidak mudah terserang patogen (Yanfu, 2002). Titik *Taibai* (SP3) yang merupakan titik *Yuan* limpa digunakan untuk menguatkan *Qi* dari organ limpa (Yin and Liu, 2000). Titik *Waiguan* (TE5) merupakan titik *Luo* dari sanjiao yang memiliki manfaat mengeleminasi patogen (Yin and Liu, 2000). Titik *Fenglong* (ST40) merupakan titik *Luo* dari lambung yang memiliki manfaat mentransformasikan lembab (Yin and Liu, 2000).

Rimpang kunyit dalam TCM memiliki rasa pahit dan sedikit pedas serta bersifat menghangatkan dan menstimulasi *Qi* (energi) dan darah dan membuka meredan sehingga dapat mengurangi nyeri. Mekanisme kerja kurkumin yang terkandung dalam kunyit sebagai antiinflamasi adalah dengan menurunkan aktivitas siklooksigenase-2 (COX-2), menghambat TNF- α (Nasser, 2020).

Keluhan tambahan yang dirasakan pasien sebelum terapi seperti diare, kaki terasa berat saat bangun tidur, nyeri lutut serta telapak kaki dingin. Setelah terapi tahap ke 3 pasien sudah tidak merasakan nyeri lutut, telapak kaki dingin, kaki terasa berat serta diare sudah berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa terapi yang diberikan dapat mengurangi keluhan tambahan yang dirasakan pasien.

Selain itu, akupresur yang diberikan pada titik *Taibai* (SP3) yang memiliki manfaat untuk menguatkan *Qi* limpa sehingga mengakibatkan limpa dapat menjalankan fungsinya untuk transportasi dan tranformasi sehingga lembab dapat ditransformasikan. Selain itu, titik *Dachangsu* (BL25) yang merupakan titik *Shu* belakang dari usus besar yang dapat meningkatkan *Yang* usus besar dan mengurangi diare.

Sebelum dilakukan terapi otot lidah tampak tebal, warna merah muda cenderung pucat dengan selaput putih tebal pada tengah hingga pangkal lidah. Terdapat *echimosis* pada ujung lidah serta tapal gigi pada sisi samping kanan dan kiri lidah. Selaput lidah putih tebal menunjukkan adanya patogen lembab dingin menyerang limpa dan ginjal (Jie,1997). Tapal gigi yang terdapat pada sisi pinggir lidah menunjukkan *Pi*-Limpa dan *Qi* lemah dan terdapat patogen lembab dalam tubuh (Jie, 1997). *Echimosi* diujung lidah menunjukkan adanya pembekuan darah atau terbentuknya darah statis akibat *Qi* yang lemah dan tidak dapat melancarkan peredaran darah dengan lancar. Setelah dilakukan terapi didapatkan otot lidah berwarna merah muda cenderung normal dengan selaput tipis pada tengah hingga pangkal, tapal gigi berkurang (Tabel 5).

Tabel 5. Kondisi lidah pasien sebelum terapi dan sesudah terapi

Tahap	Gambar	Keterangan
Sebelum terapi		Otot lidah tebal dengan warna merah muda cenderung pucat. Terdapat <i>echimosis</i> pada ujung lidah serta tapal gigi pada sisi samping kanan dan kiri lidah. Fisur pada tengah lidah. Selaput putih tebal pada tengah hingga pangkal lidah.
Sesudah terapi		Otot lidah berwarna merah muda cenderung normal, tapal gigi berkurang pada sisi kanan lidah, Selaput putih tipis pada tengah dan pangkal lidah

Studi kasus ini didukung dengan penelitian yang dilakukan terhadap pasien nyeri punggung bawah dengan sindroma patogen lembab dingin dengan terapi akupuntur pada titik *Phisu* (BL20), *Shenshu* (BL23), *Dachangshu* (BL25), *Waiguan* (TE5) serta herbal kunyit. Pemberian terapi akupuntur sebanyak 12 kali dengan herbal kunyit sebanyak 30 kali. Hasil yang didapat adalah sebelum terapi skala yang dirasakan pasien yaitu 8 setelah terapi nyeri berkurang menjadi 0 (Aszar, et al., 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus pada penanganan nyeri punggung bawah dapat disimpulkan bahwa terapi kombinasi pijat *Swedish* dan akupresur dengan teknik tonifikasi pada titik *Shenshu* (BL23), *Dachangshu* (BL25), *Taixi* (KI3), *Taibai* (SP3), dan teknik sedasi pada titik *Fenglong* (ST40) dan *Waiguan* (TE5) selama 12 kali serta pemberian herbal kunyit (*Curcuma longa* Linn) selama 42 hari diminum 1 kali sehari dengan dosis 9 gram simplisia kunyit dapat mengurangi nyeri punggung bawah. Pasien merasa lebih nyaman dan rasa nyeri berkurang. Ditandai dengan nilai total kuesioner ODI sebelum terapi adalah 11 setelah dilakukan terapi menjadi 2 yang menunjukkan nyeri ringan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang berkontribusi terhadap studi kasus ini. Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dengan pihak-pihak yang terkait dalam studi kasus ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Artana, I. W. 2016. Hubungan Usia dan Lama Bekerja Sebagai Pemahat Kayu dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) Di Banjar Samu. *Jurnal Dunia Kesehatan*. Vol.5(1). Pp. 54-56.
- Aszar, F. D., Imandiri, A., Mustika, A. 2018. Therapy For Low Back Pain With Acupuncture And Tumeric. *Journal of Vocational Health Studies*. Vol.2(2). Pp. 74-79.
- Bagad, A. S., Bhaskaran, N., Agarwal, A., Allan, J. J. 2013. Comparative Evaluation of Anti-Inflammatory Activity of Curcuminoids, Turmerones, and Aqueous Extract of *Curcuma longa*. *Advances in Pharmacological Sciences*. Vol. 2013. Pp. 1-7.
- Duthey, B. 2013. Background paper 6.24 Low Back Pain. *Priority Medicines for Europe and The World. Global Burden of Disease*. Pp. 1-29.
- Eke-Okoro, U., Robert, R., Joseph, P., Frank, B., Robert, T. J. 2018. Curcumin in Turmeric: Basic and Clinical Evidence for a Potential Role in Analgesia. *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics*. Vol.43(4). Pp. 460-466.
- Farhana, M. 2019. Hubungan Tinggi Dan Luas Alas Sepatu Hak Tinggi Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Sales Promotion Girls. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran Universitas. Universitas Jember.
- Gongwang, L., Liya, C. 1996. *Clinical Acupuncture and Moxibustion*. Tianjin: Tianjin Science and Technology
- Huldani. 2012. Nyeri Punggung. Artikel Ilmiah. Fakultas Kedokteran. Universitas Lambung Mangkurat.
- Jie, S. K. 1997. *Dasar Teori Ilmu Akupuntur*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Jogdand, S., Bhattacharjee, J. 2017. Evaluation of analgesic activity of turmeric (*Curcuma longa* Linn.) in Wister rats. *International Journal of Basic & Clinical Pharmacology* Vol.6(3). Pp. 568-571.
- Muslimah, N., Awaludin, S., Kurniawan, A. 2019. Implementasi Terapi Pijat Swedia untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Menstabilkan Tanda-Tanda Vital Pada Pasien Di Ruan Intensive Care Unit (ICU) Rumah Sakit Prof.Dr.Margono Soekarjo: Case Study. *Journal of Bionursing*. Vol.1(1). Pp. 216-224.
- Nasser, G. A. 2020. Kunyit Sebagai Agen Inflamasi. *Wellness and Healthy Magazine*. Vol.2 (1). Pp. 147-158.
- Noviyanti, A, I., Hamdah, N. M. 2016. Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Ibu Bersalin (Studi Kasus Di Kota Bandung). *The Southeast Asian Journal of Midwifery*. Vol.2(1). Pp. 1-8.
- Permatasari, R. D. 2019. Efektifitas Teknik Akupresur Pada Titik BL23, GV3, GV4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang. *J. HESTECH* Vol.2(1). Pp. 33-42.
- Purnomo, A. M. 2015. Manfaat Swedish Massage Untuk Pemulihan Kelelahan Pada Atlet. *Jurnal Efektor*. Vol. 27. Pp.1-11.
- Septiawan, H. 2013. Faktor Berhubungan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Bangunan PT. Mikroland Semarang. *Unnes Journal of Public Health*. Vol.2(2). Pp. 1-10.
- Shrishail, D., Harish K, H., Ravichandra, H., G, T., Shruthi, S. (2013). Turmeric: Nature's Precious Medicine. *Asian Journal Of Pharmaceutical And Research*. Vol.6(3). Pp. 10-16.
- Wahyuni, S., Raden, A., Nurhidayanti, E. 2016. Perbandingan Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Juwiring Kabupaten Klalten. *Motorik*. Vol.11(23). Pp. 16-28.
- Wulandari, M., Dwi, S., Zubaidi, A. 2017. Faktor Risiko Low Back Pain Pada Mahasiswa Jurusan Ortotik Prostetik Politeknik Kesehatan Surakarta. *Jurnal Keterampilan Fisik* Vol.2(1). Pp. 1-61.
- Yanfu, Z. 2002. *Diagnostics Of Traditional Chinese Medicine*. Shanghai: House of Shanghai University of Traditional Chinese Medicine.
- Yin, G., Liu, Z. 2000. *Advanced Modern Chinese Acupuncture Therapy*. Beijing: New World Press.