

PENDEKATAN HOLISTIK MELALUI TERAPI BEKAM PADA PASIEN ASAM URAT DENGAN KELUHAN NYERI SENDI

¹Ade Sucipto*, ²Yayat Supriyatna ³Ni Putu Sinta Puspa Dewi

*Corresponding Author: antibiotikamoxillin@gmail.com

^{1,2,3}Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Borneo Cendekia Medika

Article Info

Article History

Received: 03 June 2026

Revised: 04 June 2026

Published: 27 June 2026

Keywords:

Holistic Nursing; Cupping Therapy;

Gout Arthritis; Joint Pain;

Complementary Therapy

Abstract

Gout arthritis is a metabolic disorder caused by increased uric acid levels that can lead to joint pain, swelling, and impaired physical activity. Joint pain experienced by patients often interferes with daily activities and decreases quality of life. One of the complementary therapies that can be used as a holistic nursing intervention is cupping therapy. This community service activity aimed to improve community knowledge regarding gout arthritis and reduce joint pain through holistic cupping therapy based on Evidence Based Practice (EBP). The activity was conducted in May 2026 at the local public health center area involving 20 participants with complaints of joint pain due to gout arthritis. The implementation stages consisted of preparation, health education, demonstration, cupping therapy intervention, and evaluation. The cupping therapy was performed at several points, including Al-Kahil, Al-Akhda'in, Rukbah, Saaq, and Fakh. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. The results showed that most participants experienced a decrease in pain intensity after cupping therapy. Before the intervention, participants were mostly in the moderate pain category, while after therapy most participants experienced mild pain levels. Participants also reported feeling more relaxed, comfortable, and experiencing improved mobility after therapy. In addition, health education increased participants' understanding regarding healthy lifestyle management and non-pharmacological pain management for gout arthritis. Holistic cupping therapy based on EBP can be used as a complementary nursing intervention to help reduce joint pain in patients with gout arthritis and improve community knowledge regarding holistic health management.

Artikel Info

Sejarah Artikel

Diterima: 03 Juni 2026

Direvisi: 04 Juni 2026

Dipublikasi: 27 Juni 2026

Kata kunci:

Keperawatan Holistik; Terapi Bekam;

Asam Urat; Nyeri Sendi; Terapi

Komplementer

Abstrak

Asam urat (*gout arthritis*) merupakan penyakit metabolik akibat peningkatan kadar asam urat dalam darah yang dapat menyebabkan nyeri sendi, pembengkakan, dan gangguan aktivitas fisik. Nyeri sendi yang dialami pasien sering mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai tindakan keperawatan holistik adalah terapi bekam. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit asam urat serta membantu mengurangi nyeri sendi melalui terapi bekam holistik berbasis *Evidence Based Practice* (EBP). Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di wilayah kerja Puskesmas setempat dengan melibatkan 20 peserta yang mengalami keluhan nyeri sendi akibat asam urat. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, edukasi kesehatan, demonstrasi, tindakan terapi bekam, dan evaluasi kegiatan. Terapi bekam dilakukan pada beberapa titik yaitu *Al-Kahil, Al-Akhda'in, Rukbah, Saaq, dan Fakh*. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah tindakan terapi bekam. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan terapi bekam. Sebelum tindakan, sebagian besar peserta berada pada kategori nyeri sedang, sedangkan setelah terapi mayoritas peserta mengalami penurunan menjadi nyeri ringan. Peserta juga menyampaikan bahwa tubuh terasa lebih

rileks, nyaman, dan pergerakan sendi menjadi lebih baik setelah terapi dilakukan. Selain itu, edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pola hidup sehat dan pengelolaan nyeri asam urat secara nonfarmakologis. Terapi bekam holistik berbasis Evidence Based Practice (EBP) dapat digunakan sebagai tindakan keperawatan komplementer untuk membantu mengurangi nyeri sendi pada pasien asam urat serta meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pengelolaan kesehatan secara holistik.

PENDAHULUAN

Asam urat atau *gout arthritis* merupakan salah satu penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar asam urat dalam darah sehingga menyebabkan penumpukan kristal monosodium urat pada persendian. Kondisi ini sering menimbulkan keluhan nyeri sendi, bengkak, kemerahan, dan keterbatasan aktivitas pada penderitanya. Nyeri sendi akibat asam urat dapat menurunkan kualitas hidup dan mengganggu aktivitas sehari-hari apabila tidak ditangani dengan baik [1]. Selain itu, pola makan tinggi purin, kurangnya aktivitas fisik, dan rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan asam urat turut meningkatkan risiko kekambuhan penyakit [2].

Penatalaksanaan asam urat umumnya menggunakan terapi farmakologis untuk mengurangi kadar asam urat dan menurunkan intensitas nyeri. Namun, penggunaan obat dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping tertentu sehingga diperlukan terapi pendamping atau terapi komplementer yang aman, mudah diterapkan, dan memiliki pendekatan holistik [3]. Salah satu terapi komplementer yang mulai banyak digunakan masyarakat adalah terapi bekam. Bekam merupakan metode pengobatan tradisional dengan teknik penghisapan pada titik tertentu tubuh untuk membantu melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi, serta membantu mengurangi nyeri [4].

Pendekatan holistik melalui terapi bekam tidak hanya berfokus pada penurunan keluhan fisik, tetapi juga memperhatikan keseimbangan tubuh secara menyeluruh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi bekam dapat membantu menurunkan

intensitas nyeri pada pasien dengan gangguan muskuloskeletal, termasuk nyeri sendi akibat asam urat [5]. Efek terapi bekam terjadi melalui peningkatan aliran darah lokal, stimulasi saraf perifer, serta membantu mengurangi proses inflamasi pada area nyeri [6]. Oleh karena itu, terapi bekam berbasis *Evidence Based Practice* (EBP) dapat dijadikan salah satu alternatif nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri pada pasien asam urat.

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, terapi bekam dilakukan pada beberapa titik yang umum digunakan dalam penanganan nyeri sendi akibat asam urat, yaitu titik *Al-Kahil*, *Al-Akhda'in*, *Rukbah*, *Saaq*, dan *Fakh*. Titik Rukbah digunakan pada area lutut untuk membantu mengurangi nyeri sendi lutut, titik Saaq pada tungkai bawah untuk membantu melancarkan sirkulasi darah, sedangkan titik Fakh digunakan pada area paha untuk membantu mengurangi ketegangan otot dan nyeri ekstremitas bawah [7]. Pemilihan titik bekam dilakukan berdasarkan pendekatan holistik dan evidence based practice yang disesuaikan dengan keluhan pasien.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui edukasi dan demonstrasi terapi bekam holistik pada pasien asam urat dengan keluhan nyeri sendi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai asam urat, manfaat terapi bekam, serta penerapan titik bekam berbasis EBP sebagai upaya nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri sendi pada pasien asam urat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan tindakan keperawatan holistik melalui edukasi dan demonstrasi terapi bekam pada pasien asam urat dengan keluhan nyeri sendi. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di wilayah kerja Puskesmas setempat dan diselenggarakan oleh dosen serta mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Borneo Cendekia Medika bekerja sama dengan pihak Puskesmas dan kader kesehatan.

Partisipan dalam kegiatan ini berjumlah 20 orang pasien asam urat yang mengalami nyeri sendi, bersedia mengikuti kegiatan, dan tidak memiliki kontraindikasi tindakan bekam. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak mitra, persiapan alat bekam steril, media edukasi, serta identifikasi peserta kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui pemberian edukasi kesehatan mengenai asam urat, manajemen nyeri, pola hidup sehat, serta terapi bekam sebagai tindakan keperawatan holistik berbasis *Evidence Based Practice* (EBP). Selanjutnya dilakukan demonstrasi dan tindakan bekam pada titik Al-Kahil, Al-Akhda'in, Rukbah, Saaq, dan Fakh untuk membantu mengurangi nyeri sendi dan meningkatkan kenyamanan pasien.

Instrumen yang digunakan meliputi leaflet edukasi, lembar observasi, dokumentasi kegiatan, dan pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah tindakan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan tingkat nyeri peserta sebelum dan sesudah terapi bekam serta mengevaluasi pemahaman peserta melalui sesi tanya jawab dan umpan balik selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pendekatan holistik melalui terapi bekam pada pasien asam urat dengan keluhan nyeri sendi telah dilaksanakan dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang di wilayah kerja Puskesmas setempat. Kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapat respon positif dari masyarakat. Seluruh peserta mengikuti kegiatan mulai dari tahap edukasi kesehatan, pemeriksaan keluhan nyeri, demonstrasi terapi bekam, hingga evaluasi akhir kegiatan.

Kegiatan diawali dengan pemberian edukasi kesehatan mengenai penyakit asam urat (*gout arthritis*), penyebab peningkatan kadar asam urat, tanda dan gejala, faktor risiko, pola makan rendah purin, serta manajemen nyeri secara nonfarmakologis. Selain itu, peserta juga diberikan penjelasan mengenai terapi bekam sebagai tindakan keperawatan holistik berbasis *Evidence Based Practice* (EBP) yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri sendi pada pasien asam urat. Selama proses edukasi berlangsung, peserta terlihat aktif bertanya mengenai makanan pantangan, frekuensi kekambuhan nyeri, serta keamanan terapi bekam bagi penderita asam urat.

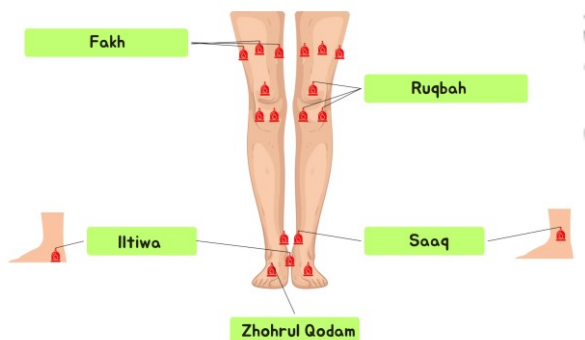
Berdasarkan hasil wawancara awal, sebagian besar peserta mengeluhkan nyeri pada area lutut, pergelangan kaki, telapak kaki, dan jari kaki yang sering kambuh terutama saat malam hari atau setelah mengonsumsi makanan tinggi purin. Beberapa peserta juga menyampaikan bahwa nyeri menyebabkan keterbatasan aktivitas sehari-hari seperti berjalan, berdiri terlalu lama, dan gangguan kualitas tidur. Sebelum dilakukan terapi bekam, sebagian besar peserta belum mengetahui titik bekam yang tepat untuk membantu mengurangi nyeri akibat asam urat dan masih mengandalkan obat pereda nyeri ketika keluhan muncul.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia 45–59 tahun	8	40%
Usia ≥60 tahun	12	60%
Laki-laki	7	35%
Perempuan	13	65%
Nyeri pada lutut	10	50%
Nyeri pada kaki/pergelangan kaki	7	35%
Nyeri pada jari kaki	3	15%

Sumber: Data Primer Pengabdian Masyarakat, 2026

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas peserta berada pada kelompok usia lanjut sebanyak 12 orang (60%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 13 orang (65%). Keluhan nyeri yang paling banyak dirasakan peserta berada pada area lutut sebanyak 10 orang (50%).



Setelah sesi edukasi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan tindakan terapi bekam holistik menggunakan titik *Al-Kahil*, *Al-Akhda'in*, *Rukbah*, *Saaq*, dan *Fakh*. Pemilihan titik dilakukan berdasarkan keluhan nyeri yang dialami peserta. Titik *Rukbah* digunakan pada area lutut untuk membantu mengurangi nyeri sendi lutut, titik *Saaq* pada area tungkai bawah untuk membantu melancarkan sirkulasi darah dan mengurangi pegal, sedangkan titik *Fakh* digunakan pada area paha dan ekstremitas bawah. Selain itu, titik *Al-Kahil* dan *Al-Akhda'in* digunakan untuk membantu meningkatkan relaksasi tubuh dan memperbaiki sirkulasi secara umum.

Pelaksanaan terapi bekam dilakukan dengan memperhatikan prinsip keselamatan pasien dan prosedur sterilitas alat. Sebelum tindakan dilakukan, peserta diberikan

penjelasan mengenai prosedur bekam, manfaat terapi, serta kemungkinan reaksi yang muncul setelah tindakan seperti rasa ringan pada tubuh atau bekas kemerahan pada area bekam. Selama tindakan berlangsung peserta tampak kooperatif dan mengikuti arahan yang diberikan oleh tim pelaksana.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi Bekam

Tingkat Nyeri	Sebelum	Sesudah
Nyeri Ringan	3 orang	12 orang
Nyeri Sedang	14 orang	8 orang
Nyeri Berat	3 orang	0 orang
Total	20 orang	20 orang

Sumber: Data Primer Pengabdian Masyarakat, 2026

Berdasarkan Tabel 2, terlihat adanya perubahan tingkat nyeri peserta setelah dilakukan terapi bekam holistik. Sebelum tindakan, sebagian besar peserta berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 14 orang (70%) dan nyeri berat sebanyak 3 orang (15%). Setelah dilakukan terapi bekam, mayoritas peserta mengalami penurunan nyeri menjadi kategori nyeri ringan sebanyak 12 orang (60%), sedangkan kategori nyeri berat tidak ditemukan lagi.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terapi bekam memberikan manfaat dalam membantu mengurangi nyeri sendi pada pasien asam urat. Peserta menyampaikan bahwa setelah terapi bekam tubuh terasa lebih ringan, nyeri berkurang, tidur menjadi lebih nyaman, dan pergerakan sendi terasa lebih baik dibandingkan sebelum tindakan. Selain itu, peserta juga memperoleh pengetahuan baru mengenai pengelolaan asam urat secara nonfarmakologis dan pentingnya menjaga pola makan sehat untuk mencegah kekambuhan nyeri.

Secara fisiologis, terapi bekam dapat membantu meningkatkan aliran darah lokal, memperbaiki sirkulasi, mengurangi ketegangan otot, serta membantu mengeluarkan mediator inflamasi yang berperan dalam munculnya nyeri sendi. Pendekatan keperawatan holistik melalui terapi bekam tidak hanya berfokus pada

penurunan nyeri fisik, tetapi juga memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kenyamanan psikologis pasien. Hal ini terlihat dari respon peserta yang tampak lebih rileks dan antusias selama kegiatan berlangsung.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi bekam efektif membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien *gout arthritis* dan gangguan muskuloskeletal lainnya. Selain itu, edukasi kesehatan yang diberikan selama kegiatan juga berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pengelolaan asam urat secara menyeluruh melalui pola hidup sehat dan terapi komplementer berbasis *Evidence Based Practice* (EBP).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk penerapan tindakan keperawatan holistik di masyarakat dalam membantu mengatasi nyeri sendi akibat asam urat secara aman, sederhana, dan mudah diterapkan. Selain memberikan manfaat bagi peserta, kegiatan ini juga meningkatkan peran tenaga kesehatan dan mahasiswa keperawatan dalam memberikan pelayanan promotif, preventif, dan komplementer kepada masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pendekatan holistik dengan terapi bekam pada pasien asam urat dengan keluhan nyeri sendi dapat dilaksanakan dengan baik dan mendapat respon positif dari masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta mengenai penyakit asam urat, pola hidup sehat, dan terapi komplementer, tetapi juga membantu menurunkan tingkat nyeri sendi yang dirasakan peserta setelah dilakukan tindakan bekam pada titik Al-Kahil, Al-Akhda'in, Rukbah, Saaq, dan Fakh. Pendekatan keperawatan holistik melalui terapi bekam berbasis *Evidence Based Practice* (EBP) memberikan manfaat dalam meningkatkan kenyamanan, relaksasi,

serta membantu peserta dalam mengelola nyeri secara nonfarmakologis.

Melalui kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat lebih memahami pentingnya pencegahan kekambuhan asam urat melalui pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pemanfaatan terapi komplementer secara aman. Selain itu, tenaga kesehatan dan institusi pendidikan diharapkan dapat terus mengembangkan kegiatan pengabdian masyarakat berbasis tindakan keperawatan holistik sebagai upaya promotif, preventif, dan komplementer dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA.

1. Yumna N, Hadi N, Rahmawati. Penurunan tingkat nyeri melalui terapi non farmakologi pada lansia dengan gout arthritis. *Jurnal Keperawatan Medika*. 2023;2(1):179-184.
2. Yuniawati, Rohani. Implementasi terapi bekam terhadap penurunan nyeri pada lansia dengan gout arthritis di panti sosial tresna werdha. *Jurnal Antara Keperawatan*. 2022;3(2):85-92.
3. Saputri EL, Sukanto, Surtini. The effect of dry cupping therapy on reducing uric acid levels. *Journal of Medical and Health Science*. 2024;2(2):44-50.
4. Wahyudi PS, Widada W, Shodikin M. Terapi bekam titik rukbah pada nyeri sendi lutut lansia. *International Journal of Islamic and Complementary Medicine*. 2023;4(1):12-18.
5. Kusumaningrum A. Penerapan terapi bekam untuk menurunkan nyeri pada pasien gout arthritis. *Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners*. Universitas dr. Soebandi; 2024.
6. Hasanah U, Fitriyani D. Pendekatan holistik terapi komplementer dalam penurunan nyeri muskuloskeletal. *Jurnal Holistik Kesehatan*. 2021;15(3):210-217.
7. Rahman A, Fitriani D. Efektivitas titik bekam pada pasien dengan nyeri sendi gout arthritis. *Jurnal Keperawatan Holistik*. 2022;6(1):55-61.