

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan masalah kesehatan yang mengganggu aktifitas lansia. Banyak lansia yang belum mengetahui manfaat terapi bekam untuk menurunkan tingkat nyeri punggung bawah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi bekam terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Lemahputro Sidoarjo.

Desain penelitian ini adalah *Quasy Experiment* dengan *pre-post test control group design* dengan populasi lansia 23 orang. Besar sampel 22 responden, terbagi kelompok perlakuan dan kontrol masing-masing 11 responden diambil dengan teknik *purposive sampling*. Variabel independen adalah pemberian terapi bekam, variabel dependen adalah tingkat nyeri punggung bawah. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi, dianalisis menggunakan uji statistik *independent t-test* dengan kemaknaan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian sebelum dilakukan terapi bekam, 11 responden kelompok perlakuan rata-rata nyeri 5,73, sementara 11 responden kelompok kontrol rata-rata nyeri 5,00.

Hasil penelitian sesudah dilakukan terapi bekam, 11 responden kelompok perlakuan rata-rata nyeri 2,45, sementara 11 responden kelompok kontrol rata-rata nyeri 4,82. Hasil analisis $p=0,000$, karena $p < \alpha$ maka H_0 ditolak, ada pengaruh yang bermakna pada tingkat nyeri setelah dilakukan terapi bekam.

Simpulan penelitian ini terapi bekam mampu menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada lansia. Perawat diharapkan dapat meningkatkan keterampilan manajemen nyeri punggung bawah pada lansia dengan teknik penurunan nyeri nonfarmakologis seperti terapi bekam yang dapat dilakukan setiap sebulan sekali.

Kata kunci : nyeri punggung bawah, lansia, terapi bekam, tingkat nyeri.