PENGARUH akupunktur PADA TITIK *ZUSANLI* (ST 36) DAN TITIK *SANYINJAO* (SP 6) TERHADAP KEBUGARAN

Abstrak

Latar belakang : Kebugaran adalah suatu kemampuan seseorang dalam usaha melakukan aktivitas tanpa merasakan kelelahan berlebih. Kemajuan teknologi yang berkembang pesat dalam bidang peralatan maupun fasilitas umum yang serba otomatis cenderung mengurangi aktivitas fisik,menurunnya mobilitas gerak seseorang dan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Menurut riskesdas tahun 2018 membuktikan bahwa meningkatnya jumlah penduduk yang kurang beraktivitas fisik di Indonesia dengan rentang usia diatas 10 tahun yaitu 26,1% meningkat menjadi 33,5%. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran adalah akupunktur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas setelah 12 kali terapi akupunktur pada titik *Zusanli* (ST 36) dan titik *Sanyinjao* (SP 6). Metode penelitian, berupa *Pretest-Posttest Control Group Design*. Penelitian dilakukan selama 4 minggu pada bulan Agustus-September 2019. Pengumpulan sampel menggunakan metode *Random Sampling* dengan kuota 30 orang. Penilaian skor dilakukan dengan pengukuran *Cooper test* dengan hasil VO_2 maks, nilai *peak flow* meter, *Chalder Fatigue Scale* dan GHQ-12. Analisa data menggunakan uji statistik *Paired t-test* dengan membandingkan hasil kebugaran *pretest-posttest* setelah 12 kali terapi. Hasil analisa uji statistik *pretest-posttest* kelompok terapi indikator hasil VO_2 maks (P=0.000), nilai *peak flow* meter (P=0.000), *Chalder Fatigue Scale* (P=0.000) dan GHQ-12 (P=0.000).

Kesimpulan, akupunktur pada titik ST 36 *Zusanli* dan SP 6 *Sanyinjao* efektif dapat meningkatkan kebugaran.

Kata kunci : Kebugaran, *Chronic Fatigue Syndrome,* akupunktur, *Cooper test*, *peak flow* meter, *Chalder Fatigue Scale* dan GHQ-12.

EFFECT OF ACUPUNCTURE WITH *ZUSANLI* POINT (ST 36) AND *SANYINJIAO* POINT (SP 6) FOR PHYSICAL FITNESS

Abstract

Physical fitness is a person's ability to do activities without feeling excessive fatigue. Rapidly technological progress in any instrumentation and public facilities which are completely automated tend to reduce physical activity, decrease mobility movements and take effect of someone's physical fitness. Based on Basic Health Research 2018 the increasing number who lack of physical activity in Indonesia with an age range over 10 years is 26.1%, increasing to 33.5%. One of the complementary therapy can be used to improve physical fitness is acupuncture. The purpose of this study was to determine the effectiveness after 12 times therapies at Zusanli point (ST 36) and Sanyinjao point (SP 6). The method chosen was Pretest-Posttest Control Group Design. The study was conducted for 4 weeks in August-September 2019. Sample collection using the method Random Sampling with 30 respondents.The score assessment is done by measuring Cooper test with VO_2 max results, peak flow meter values, Chalder Fatigue Scale and GHQ-12. Data analysis using Paired T-Test with compared result measurement pretest-posttest physical fitness after 12 treatments. The results of the statistical analysis of the pretest-posttest treatment group are VO_2 max (P = 0.000), peak flow meter values (P = 0.000), Chalder Fatigue Scale (P = 0.000) and GHQ-12 (P = 0.000). In conclusion, acupuncture therapy after 12 times at ST 36 Zusanli and SP 6 Sanyinjao can significantly improve physical fitness.

Keywords : Physical Fitness, Chronic Fatigue Syndrome, acupuncture, Cooper test, peak flow meter, Chalder Fatigue Scale and GHQ-12.