

RINGKASAN

Kebugaran adalah keadaan saat tubuh tidak mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan kegiatan rutin. Sedangkan dalam *Traditional Chinese Medicine* (TCM), kebugaran diartikan sebagai kelancaran peredaran *Qi*-energi dan *Xue*-darah yang dapat menyebabkan fungsi organ *Zhang Fu* berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dipengaruhi berbagai faktor dan dinilai dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan pengukuran $VO_2 \max$ yang dihitung dengan melakukan *cooper test* yaitu berlari selama 12 menit pada lintasan 400 meter. Semakin tinggi $VO_2 \max$ seseorang maka tingkat kebugaran jasmaninya semakin tinggi.

Berdasarkan pemeriksaan yang telah dilakukan, pasien terkena patogen panas berlebih pada Lambung, adanya patogen lembab dalam tubuh, serta *Qi* dan *Xue* yang tidak cukup. Penanganan kasus meningkatkan kebugaran dilakukan dengan terapi akupunktur dan terapi herbal. Terapi akupunktur dilakukan pada titik *Zusanli* (ST 36) dan *Sanyinjiao* (SP 6). Terapi herbal yang diberikan selama perawatan ialah infusa daun pegagan (*Centella asiatica* (L.) Urb) dan akar manis (*Glycyrrhiza glabra* L.)

Dalam menangani meningkatkan kebugaran, terapi akupunktur dilakukan sebanyak 12 kali dalam 4 tahap terapi. Untuk terapi herbal infusa daun pegagan segar sebanyak 2,5 gram dan serbuk akar manis sebanyak 2 gram, diminum setiap hari sebanyak 3 kali sehari. Terapi akupunktur dan herbal yang telah dilakukan selama 26 hari menunjukkan hasil yang baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil selama perawatan yakni peningkatan $VO_2 \max$ melalui uji *copper test* sebanyak 44,3% dan berkurangnya keluhan yang dirasakan pasien hingga menjadi tidak terasa lagi.

Kata kunci: meningkatkan kebugaran, $VO_2 \max$, *copper test*, akupunktur, pegagan, akar manis