

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembangunan kesehatan saat ini membentuk sikap disiplin terhadap diri sendiri akan kesehatan. Dalam upaya preventif, adanya peningkatan kebugaran fisik (jasmani) pada masyarakat merupakan hal yang wajib diperhatikan. Kemajuan teknologi yang berkembang pesat dalam bidang peralatan maupun fasilitas umum yang serba otomatis seperti eskalator dan *remote control tv* maupun AC cenderung mengurangi aktivitas fisik menjadi lebih malas dalam bergerak. Menurut Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 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% (Kemenpora, 2019). Dengan kurangnya aktivitas fisik tersebut maka jumlah mobilitas gerak seseorang menurun dan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang (Nurchahyo, Fathan. 2011).

Kebugaran jasmani apabila ditinjau dari segi ilmu fisiologi merupakan suatu kesanggupan dan kemampuan seseorang dalam usaha melakukan sesuatu hal tanpa merasakan kelelahan berarti untuk memenuhi sebuah kebutuhan. Kondisi fisik merupakan suatu hal penting, dengan mempunyai kondisi fisik baik maka baik juga tingkat produktifitasnya (Puskerjasrek,2001).

Seseorang yang telah berusia 20–30 tahun memiliki daya tahan jantung dan paru yang termasuk kedalam usia puncak dan kemudian secara signifikan

akan menurun sebesar 8–10% perdekade terhadap seseorang yang tidak sering melakukan olahraga sehari-hari karena jika semakin bertambah usia seseorang itu lebih memilih menggunakan waktunya untuk bekerja dibandingkan melakukan aktivitas olahraga. Selain faktor kebutuhan, faktor penurunan organ tubuh seperti kontraksi otot jantung, kapasitas vital paru, massa otot jantung, dan kapasitas otot skelet juga dapat mempengaruhi kondisi tubuh (Ani dalam Byantara, 2016).

Pencapaian indeks partisipasi masyarakat berolahraga yang ada dalam *Sport Development Indeks* (SDI) tahun 2018 menunjukkan presentase sebesar 0.34 (34%) yang termasuk di kategori kurang, yang dapat disimpulkan jika banyaknya masyarakat sebanyak 100 orang hanya 34 orang saja yang aktif berolahraga, hal tersebut menunjukkan bahwa budaya bergerak masih belum muncul secara maksimal. Jika budaya bergerak belum muncul diantara masyarakat, maka akan sulit menimbulkan masyarakat yang gemar berolahraga (Kemenpora, 2019). Setiap negara memiliki prevalensi kebugaran yang bervariasi, seperti halnya ketidakbugaran jasmani di Amerika Serikat dapat menimbulkan penyakit penyebab kematian nomor satu yaitu penyakit jantung dan atau pembuluh darah, dimana setiap tahun hampir satu juta orang Amerika Serikat meninggal akibat penyakit tersebut (Maurice dalam Soraya, 2014).

Awal tahun 2000-an ada beberapa produk asam amino yang gencar memberikan promosi mengenai penanganan kelelahan yang mudah didapatkan sehingga menjadi kebutuhan yang utama bagi masyarakat. Asam

amino sendiri tergolong dalam suplemen makanan yang mengandung beberapa komponen seperti isolat murni asam amino (asam amino esensial, non esensial dan kondisional) saja dan memiliki nilai gizi maupun efek fisiologis yang ada dalam jumlah terkonsentrasi tanpa mengetahui spesifik manfaat dari produk tersebut (Setiawan, 2010).

Selain mengonsumsi tablet asam amino, beberapa masyarakat pun juga mengatasi kelelahan dengan meminum minuman berenergi tinggi yang dapat dibeli dengan mudah di supermarket. Namun dampak dari mengonsumsi minuman berenergi dalam dosis tinggi menyebabkan terjadinya gangguan fungsi ginjal, dan mengonsumsi dalam dosis rendah pun dapat menyebabkan terjadinya peningkatan ekskresi albumin (Suharjono, 2015).

Salah satu metode pengobatan dalam *Traditional Chinese Medicine* (TCM) untuk meningkatkan kebugaran dalam beraktivitas seharian adalah dengan akupunktur. Kelelahan yang didapatkan setelah beraktivitas seharian menghasilkan asam laktat dalam otot. Penelitian yang dilakukan oleh Lenny Tandy pada pemain basket *elite* dengan menerapi pasien pada titik akupunktur *Neiguan* (PC 6) dan *Zusanli* (ST 36). Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupunktur dapat menurunkan kadar laktat darah pada atlet bola basket *elite* setelah latihan dengan penurunan kadar laktat yang menyebabkan kelelahan (Tandy, 2014).

Studi kasus mengenai peningkatan kebugaran dengan metode akupunktur pada titik *Zusanli* (ST 36) dan *Sanyinjao* (SP 6) serta herbal pegagan (*Centella asiatica(L.).URB.*) dan akar manis (*Glycrrhiza glabra L.*)

memiliki hasil yang menunjukkan bahwa perawatan akupunktur pada titik *Zusanli* (ST 36) dan *Sanyinjao* (SP 6) serta herbal pegagan (*Centella asiatica(L.).URB.*) dan akar manis (*Glycrrhiza glabra L.*) dapat meningkatkan kebugaran (Pratama, 2016).

Penelitian di atas membuktikan bahwa akupunktur dapat memiliki efek yang positif dalam mempercepat peningkatan kebugaran tubuh. Karena itu, peneliti bertujuan melakukan penelitian dengan metode akupunktur pada titik *Zusanli* (ST 36) dan titik *Sanyinjao* (SP 6) untuk meningkatkan kebugaran.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah terapi akupunktur melalui titik *Zusanli* (ST 36) dan titik *Sanyinjao* (SP 6) selama 20 menit dalam 12 kali terapi dalam waktu 4 minggu dapat meningkatkan kebugaran?
2. Apakah terapi akupunktur dapat mengatasi lelah mental atau lelah fisik?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Untuk menganalisis pengaruh akupunktur pada titik *Zusanli* (ST 36) dan titik *Sanyinjao* (SP 6) terhadap kebugaran.

1.3.2. Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui tingkat kardiopulmonal (nilai VO_2 maks) sebelum dilakukan akupunktur pada titik *Zusanli* (ST 36) dan titik *Sanyinjao* (SP 6) terhadap kebugaran.

2. Membandingkan rerata VO_2 maks antara sebelum dan sesudah dilakukan akupunktur.
3. Untuk mengetahui perbedaan rerata nilai udara yang keluar dari paru-paru sebelum dan sesudah dilakukan akupunktur pada titik *Zusanli* (ST 36) dan titik *Sanyinjao* (SP 6) terhadap kebugaran menggunakan alat *peak flow* meter.
4. Untuk mengetahui distribusi kelelahan berdasarkan *Chalder Fatigue Scale* pada mahasiswa UKM *floorball*.
5. Untuk mengetahui perbedaan peningkatan kualitas hidup pada mahasiswa UKM *floorball*.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Menambah pengalaman mengenai penelitian terapi akupunktur pada titik *Zusanli* (ST 36) dan titik *Sanyinjao* (SP 6) untuk meningkatkan kebugaran.

2. Bagi pelayanan

Menjadikan terapi akupunktur sebagai salah satu modalitas terapi dalam meningkatkan kebugaran dan dapat dijadikan tambahan literatur untuk dilakukan secara individu.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Dapat memberikan pengetahuan baru mengenai peningkatan kebugaran dengan terapi akupunktur pada titik *Zusanli* (ST 36) dan titik *Sanyinjao* (SP 6) agar dapat dijadikan sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya.