

TUGAS AKHIR

**ASUHAN AKUPUNKTUR PADA PRAJURIT PESERTA TES LARI 12 MENIT
DI KLINIK AKUPUNKTUR RSPAU dr. S. HARDJOLUKITO
YOGYAKARTA**



**OLEH
YUNI RUKMAWATI
NIM 17.3.083**

**PROGRAM STUDI AKUPUNKTUR
POLITEKNIK KESEHATAN RS. dr. SOEPRAOEN
MALANG
2020**

TUGAS AKHIR

ASUHAN AKUPUNKTUR PADA PRAJURIT PESERTA TES LARI 12 MENIT DI KLINIK AKUPUNKTUR RSPAU dr. S. HARDJOLUKITO YOGYAKARTA

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ahli Madya Akupunktur
(A.Md.Akup) Pada Program Studi Akupunktur Politeknik Kesehatan
RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH:
YUNI RUKMAWATI
NIM 17.3.083**

**PROGRAM STUDI AKUPUNKTUR
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPROAEN
MALANG
2020**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuni Rukmawati
Tempat/ tanggal lahir : Ponorogo, 1 Maret 1967
NIM : 17.3.083
Alamat : Komplek TNI AU Adisutjipto Blok Q no 16
Banguntapan, Bantul, DI Yogyakarta

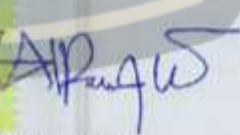
Menyatakan dan bersumpah bahwa Tugas Akhir berjudul "Asuhan Akupunktur Pada Prajurit Peserta Tes Lari 12 menit Di Klinik Akupunktur RSPAU dr. S. Hardjolukito Yogyakarta" ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar.

Jika di kemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun. Sumpah tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 25 Juni 2020

Yang Menyatakan




Yuni Rukmawati
NIM 17.3.083

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir dengan Judul “ Asuhan Akupunktur Pada Prajurit Peserta Tes Lari 12 menit Di Klinik Akupunktur RSPAU dr. S. Hardjolukito Yogyakarta “ telah Disetujui untuk Diujikan di Depan Tim Penguji.

Tanggal Persetujuan: 25 Juni 2020

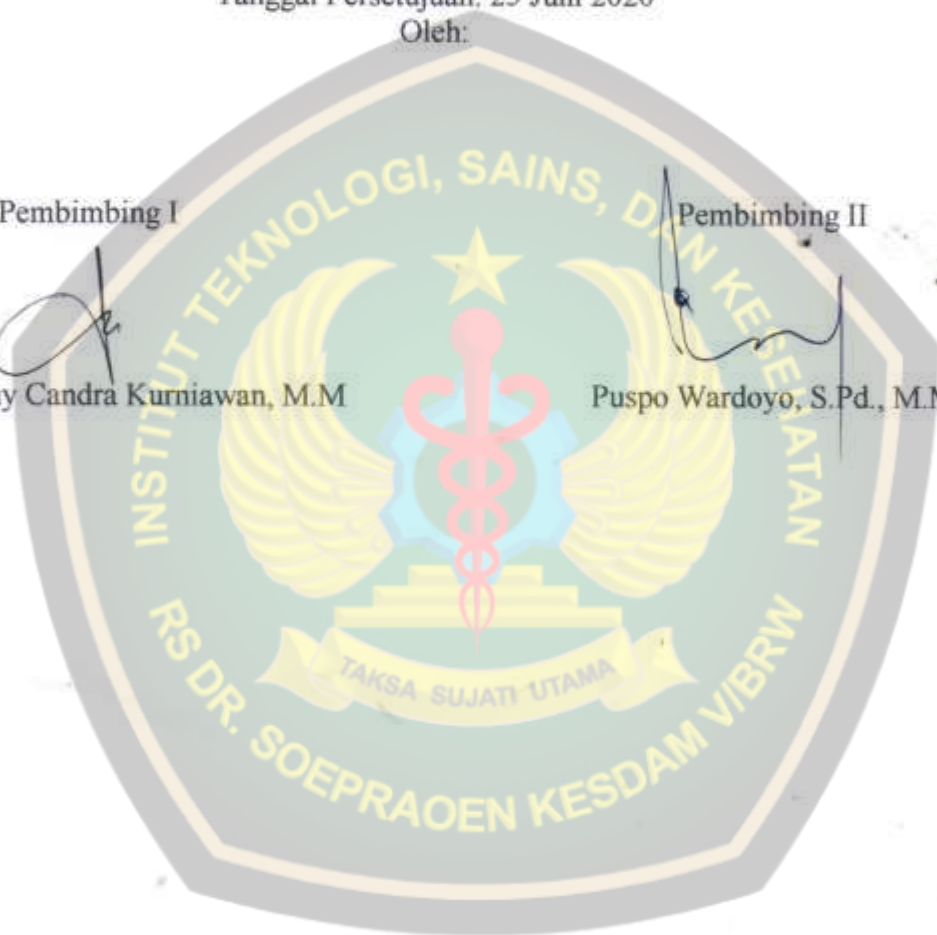
Oleh:

Pembimbing I

dr. Leny Candra Kurniawan, M.M

Pembimbing II

Puspo Wardoyo, S.Pd., M.M



LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan Judul “Asuhan Akupunktur Pada Prajurit Peserta Tes Lari 12 Menit di Klinik Akupunktur RSPAU dr. S. Hardjolukito Yogyakarta” telah Diujikan di Depan Tim Penguji.

Pada tanggal 29 Juni 2020

Tim Penguji	
Nama	Tanda Tangan
Penguji 1 : Ikhwan Abdullah, A.Md. Akp. S.Psi, M.M.	
Penguji 2 : dr. Leny Candra Kurniawan, A.Md. Akp., M.M.	
Penguji 3 : Puspo Wardoyo, S.Pd. M.M.	

Mengetahui,
Ketua Program Studi Akupunktur



dr. ~~Puspo Wardoyo~~ Puhandari, M.M.
NIDN 0710017605

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmad dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Asuhan Akupunktur Pada Prajurit Peserta Tes Lari 12 menit` di Klinik Akupunktur RSPAU dr. S. Hardjolukito Yogyakarta” sesuai waktu yang ditentukan.

Tugas Akhir ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Akupunktur di Program Studi Akupunktur Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Dalam penyusunan Tugas Akhir ini, penulis banyak mendapatkan pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Letkol Arif Efendi, S.M.Ph, S. Kep, Ns, M.M, M.Kes, selaku Direktur Poltekkes RS. dr. Soepraoen Malang.
2. dr. Mayang Wulandari, M.M, selaku Ketua program Studi Akupunktur Poltekkes RS. dr. Soepraoen Malang.
3. Ikhwan Abdullah, A.Md.Akp., S.Psi., M.M, selaku Penguji 1
4. dr. Leny Candra Kurniawan, M.M, selaku penguji 2 dan pembimbing 1 dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Tugas Akhir ini.
5. Puspo Wardoyo, S. Pd, M.M, selaku Penguji 3 dan pembimbing 2 dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
6. Responden yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Rekan- rekan mahasiswa Program Studi Akupunktur Poltekkes RS. dr. Soepraoen Malang dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Penulis berusaha untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini, dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik saran dari semua pihak untuk menyempurnakannya.

Malang,

2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Cover Dalam	ii

Halaman Pernyataan.....	iii
Lembar Persetujuan.....	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi.....	vii
Daftar Gambar.....	ix
Daftar Singkatan.....	x
Daftar Istilah	xi
Daftar Lampiran.....	xvii
Abstrak	xviii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.4.1 Tujuan Umum	3
1.4.2 Tujuan Khusus	3
1.5 Manfaat.....	4
1.5.1 Teoritis	4
1.5.2 Praktis.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kesamaptaan Jasmani.....	5
2.1.1 Definisi Kesamaptaan Jasmani	5
2.1.2 Manfaat Kesamaptaan Jasmani.....	5
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kesamaptaan Jasmani	6
2.1.4 Latihan Kesamaptaan Jasmani.....	7
2.1.5 Definisi Kesegaran Jasmani.....	8
2.1.6 Tes Kesegaran Jasmani.....	8
2.1.7 Penilaian Tes Kesegaran Jasmani.....	9
2.1.8 Penyebab Kegagalan Tes Lari 12 menit	9
2.1.9 Upaya Yang Dilakukan Agar Lulus Tes Lari 12 meter.....	9
2.2 Definisi akupunktur.....	10
2.2.1 Manfaat Akupunktur.....	10
2.2.2 Mekanisme Kerja Akupunktur.....	12
2.2.3 Konsep Tindakan Asuhan Akupunktur.....	15
2.2.4 Pemilihan Titik Akupunktur	17
2.2.5 Kerangka Konsep Asuhan Akupunktur	25

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	27
3.2 Batasan Istilah.....	27

3.3	Partisipan	27
3.4	Lokasi dan Waktu.....	27
3.5	Kerangka Kerja.....	28
3.6	Pengumpulan Data.....	29
3.7	Uji Keabsahan Data	30
3.8	Analisis Data.....	30
3.9	Etika Penelitian.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	33
4.1.1	Gambaran Lokasi.....	33
4.1.2	Gambaran Diri Partisipan.....	33
4.1.3	Pengkajian.....	34
4.2	Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan.....	59
5.2	Saran.....	60
5.2.1	Bagi Peneliti.....	60
5.2.2	Bagi Peneliti yang Akan Datang.....	60
5.2.2	Bagi Akupunktur Terapi.....	60
5.2.3	Bagi Institusi Pendidikan.....	60
DAFTAR PUSTAKA		61
LAMPIRAN- LAMPIRAN		

DAFTAR GAMBAR

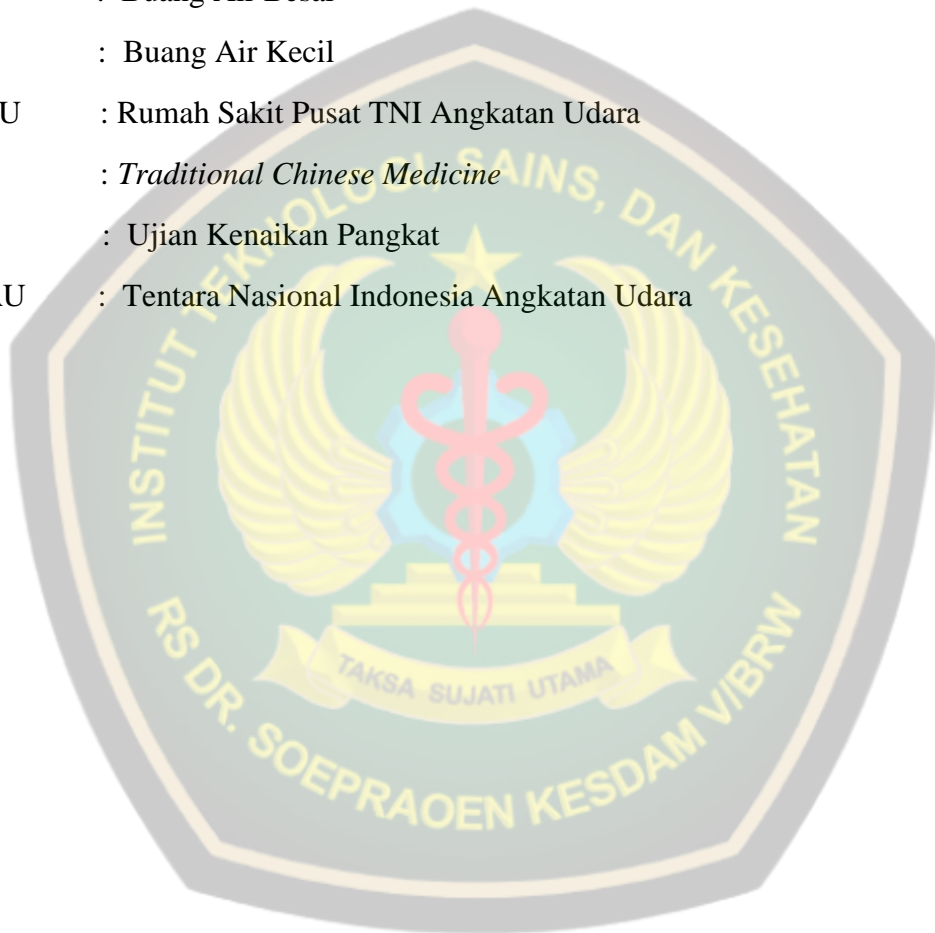
Gambar 2.1 : Titik <i>Taiyuan</i> (LU 9).....	17
Gambar 2.2 : Titik <i>Tongli</i> (HT 5).....	18
Gambar 2.3 : Titik <i>Taichong</i> (LR 3).....	19
Gambar 2.4 : Titik <i>Sanyinjiao</i> (SP 6).....	20
Gambar 2.5 : Titik <i>Zusanli</i> (ST 36).....	20
Gambar 2.6 : Titik <i>Yanglingquan</i> (GB 34).....	21
Gambar 2.7 : Titik <i>Taibai</i> (SP 3).....	22
Gambar 2.8 : Titik <i>Gongsun</i> (SP 4).....	23
Gambar 2.9 : Titik <i>Shen Shu</i> (BL 23).....	24
Gambar 2.10 : Kerangka Konsep.....	25



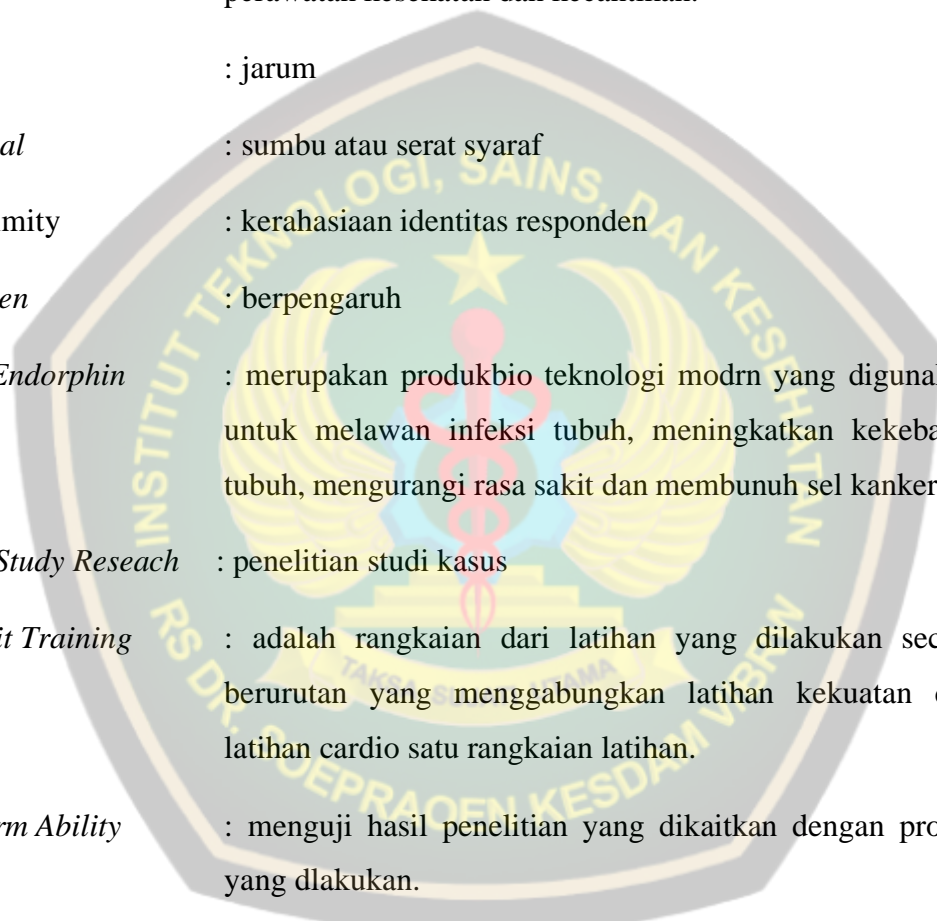
DAFTAR SINGKATAN

Arti Singkatan

BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil
RSPAU	: Rumah Sakit Pusat TNI Angkatan Udara
TCM	: <i>Traditional Chinese Medicine</i>
UKP	: Ujian Kenaikan Pangkat
TNI AU	: Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara



DAFTAR ISTILAH



<i>Abdomen</i>	: sebuah rongga besar yang dilingkupi oleh otot-otot perut pada bagian ventral dan lateral serta adanya kolumna spinalis disebelah dorsal.
<i>Accupoint</i>	: alat akupunktur kesehatan dengan teknologi canggih sebagai pengganti jarum akupunktur fungsinya untuk perawatan kesehatan dan kecantikan.
<i>Acus</i>	: jarum
<i>Aksonal</i>	: sumbu atau serat syaraf
<i>Anonimity</i>	: kerahasiaan identitas responden
<i>Asceden</i>	: berpengaruh
<i>Beta Endorphin</i>	: merupakan produkbio teknologi modrn yang digunakan untuk melawan infeksi tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh, mengurangi rasa sakit dan membunuh sel kanker.
<i>Case Study Reseach</i>	: penelitian studi kasus
<i>Circuit Training</i>	: adalah rangkaian dari latihan yang dilakukan secara berurutan yang menggabungkan latihan kekuatan dan latihan cardio satu rangkaian latihan.
<i>Confirm Ability</i>	: menguji hasil penelitian yang dikaitkan dengan proses yang dlakukan.
<i>Credibility</i>	: kepercayaan
<i>Defenabilty</i>	: keteguhan
<i>Depolarisasi</i>	: keadaan sel reseptor menerima rangsang
<i>Deskripsi</i>	: suatu tulisan yang menggambarkan atau menjelaskan tentang suatu objek atau keadaan tertentu seara ringkas dan tepat.

- Distal* : merupakan istilah anatomi/ morfologi yang berarti jauh dari poros.
- Doping* : penggunaan obat-obat oleh seorang olahragawan untuk meningkatkan performa dan kemampuan bertujuan untuk mendapatkan hasil yang bagus.
- Efek Analgesis* : efek yang ditimbulkan setelah pemberian analgetik yaitu obat untuk menghilangkan rasa sakit akibat radang sendi, operasi, sakit gigi, sakit kepala, kram dan nyeri otot.
- Efek Vasodilatasi* : efek suatu tindakan sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah
- Energetic Model* : giat, penuh semangat
- Endorfin* : adalah zat kimia seperti morfin yang dapat dihasilkan secara alami oleh tubuh dan mempunyai peran membantu mengurangi rasa sakit saat memicu perasaan positif sehingga seseorang merasa senang dan tubuhnya lebih kebal.
- Ethnography* : suatu penelitian yang sering diterapkan untuk mengumpulkandata empiris tentang masyarakat dan budaya manusia.
- Fascia* : adalah penghubung 650 otot dalam tubuh yang menyelimuti seluruh komponen badan bukan hanya otot tapi juga organ, tendon, ligament dan sel otot.
- Flexible* : mudah menyesuaikan
- Fibula* : adalah tulang lutut yang terlatak di bagian lateral dari tibia dan tulang fibula terhubung dengan tibia dibagian atas dan bawah.
- Ganglion* : tumor atau pembengkakan non karakter di atas sendi atau selubung penutup tendon.

<i>Ground Theory</i>	: teori dasar
Holistik	: menyeluruh
<i>Historical Research</i>	: penelitian historis
<i>Hypokondria</i>	: adalah keawatiran yang berlebihan atau obsesi dengan pemikiran bahwa anda sedang atau mungkin sakit parah,bisa jadi tidak menunjukkan gejala sama sekali.
<i>Hypopyse</i>	: kelenjar pituari atau hipofisis yaitu kelenjar endokrin yang letaknya pada dasar otak dan memproduksi banyak hormon yang penting untuk tubuh.
<i>Hypothalamus</i>	: adalah bagian dari otak yang terdiri dari sejumlah nukleus dengan berbagai fungsi yang sangat pek terhadap steroid dan glukokortiroid, glukosa dan suhu. Hypothamus juga merupakan pusat kontrol autonom.
Indikasi	: tanda-tanda.
Inflamasi	: adalah salah satu respon protektif terhadap cedera atau kerusakan jaringan dengan cara menghancurkan, mengurangi atau mengurung agen atau senyawa asing yang masuk untuk mempertahankan homeostasis tubuh dan membuang sel jaringan nekrotik yang diakibatkan oleh kerusakan sel.
<i>Informed Consent</i>	: persetujuan yang diberikan oleh pasien atau keluarganya atas dasar penjelasan mengenai tindakan medik yang akan dilakukan terhadap pasien tersebut.
Insomnia	: adalah gangguan tidur yang menyebabkan penderitanya sulit tidur atau tidak cukup tidur meskipun terdapat cukup waktu untuk melakukannya.
<i>Interviewer</i>	: pewawancara

Metatarsal	: adalah kelompok lima tulang panjang di kaki terletak diantara tulang-tulang tarsal dari belakang dan pertengahan kaki dan falang jari-jari kaki.
Motivasi	: adalah proses yang menjelaskan intensitas, arah dan ketekunan seorang individu untuk mencapai tujuannya.
<i>Neurasthenia</i>	: gangguan yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental yang kronis sekalipun tidak ditemui tanda-tanda fisik.
<i>Neurodermatitis</i>	: penyakit kulit kronis yang dimulai dengan bercak kulit yang terasa gatal.
Partisipan	: subjek yang dilibatkan dalam penelitian
Patela	: adalah tulang lutut berbentuk segitiga dan tebal yang akan bersendi dengan tulang paha (femur).
<i>Permeabilitas Kapiler</i>	: kemampuan pembuluh darah untuk menahan partikel-partikel pengisinya.
Persepsi	: tanggapan atau penerimaan langsung terhadap sesuatu
<i>Phenomenologi</i>	: adalah penelitian kualitatif yang mencoba menjelaskan atau mengungkap makna konsep atau fenomena pengalaman yang didasari oleh kesadaran yang terjadi dalam situasi yang alam, sehingga tidak ada batasan dalam memaknai atau memahami fenomena yang dikaji dan peneliti bebas untuk menganalisis data yang diperoleh.
<i>Plexus</i>	: adalah jaringan percabangan dari syaraf yang berpotongan yang terdiri dari serat aferen dan eferen yang timbul dari penggabungan rami anterior saraf tulang belakang dan pembuluh darah.
<i>Privacy</i>	: pribadi.
<i>Pruritus</i>	: adalah rasa gatah yang bisa meliputi seluruh tubuh atau sebagian tubuh seseorang.

<i>Puncture</i>	: menusuk
<i>Qi</i>	: energi
<i>Qie</i>	: perabaan atau palpasi
<i>Sciatica</i>	: nyeri yang disebabkan oleh saraf rusak atau terjepit.
<i>Shen</i>	: semangat yang bisa diamati dari luar oleh mata
<i>Sensorik Perifer</i>	: adalah bagian dari sistem saraf yang di dalam sarafnya terdiri dari sel-sel yang membawa informasi ke sel saraf sensorik dan dari sel saraf motorik sistem saraf pusat, yang terletak di luar otak dan sumsum tulang belakang.
<i>Sing Tay</i>	: pengamatan type tubuh.
<i>Skiping</i>	: olahraga lompat tali.
Testor	: petugas pengetes.
Titik <i>Luo</i>	: titik yang kalau dirangsang akan menimbulkan keseimbangan energi.
Titik <i>Yuen</i>	: titik yang berada di dekat pergelangan tangan atau sendi kaki dari empat anggota gerak dimana energi vital melewati organ zang fu sampai batas tertentu terakumulasi.
Tonifikasi	: dikuatkan.
<i>Transferability</i>	: kemudahan untuk bergerak dari daerah satu ke daerah yang lain.
<i>Vaskularisasi</i>	: pembuluh darah yang mensuplai oksigen dan nutrisi ke organ-organ pencernaan.
<i>Vertigo</i>	: sensasi berputar di dalam atau di luar kepala yang tiba-tiba, seringkali dipicu karena menggerakkan kepala terlalu cepat.

Vasoaktif : adalah agen endogen atau obat-obatan farmasi yang memiliki efek meningkatkan atau menurunkan tekanan darah.

Wang : pengamatan menggunakan mata (penglihatan)

Wen : pendengaran dan penciuman.

Wun : bertanya / anamnesa.

Xue : energi darah mengalir dalam tubuh kita.

Zhenjiu : adalah zhen artinya jarum dan Jiu artinya pemanasan/ api. Kalau dalam tradisi pengobatan Cina akupunktur lebih dikenal dengan sebutan zhenjiu



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Permohonan Pengambilan Data Studi Kasus
Lampiran 3	Pemberian Ijin Pengambilan Data
Lampiran 4	Surat Pernyataan
Lampiran 5	Permohonan Kesiediaan Menjadi Partisipan
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Menjadi Partisipan
Lampiran 7	Kartu Data Klien
Lampiran 8	Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Prajurit Pria
Lampiran 9	Kartu Bimbingan Tugas Akhir
Lampiran 10	Gambar Hasil Penelitian



ABSTRAK

Rukmawati, Y. 2020. *Asuhan Akupunktur pada Prajurit Peserta Tes Lari 12 Menit Di Klinik Akupunktur RSPAU dr. S. Hardjolukito Yogyakarta*. Pembimbing I dr. Leny Candra Kurniawan, A.Md.Akp., M.M., Pembimbing II Puspo Wardoyo S.Pd., M.M.

Tes Lari 12 menit merupakan salah satu macam tes kesamaptaaan jasmani yang wajib dilaksanakan oleh setiap prajurit TNI AU secara periodik enam bulan sekali dan pada saat kenaikan pangkat, bertujuan untuk menilai tingkat kebugaran prajurit. Pada pelaksanaannya beberapa prajurit hanya menjalani dengan berjalan kaki karena mudah lelah dan stamina jelek sehingga diperlukam latihan lari secara rutin dan upaya lain yaitu terapi akupunktur olahraga yang berfungsi sebagai doping alami untuk memaksimalkan kekuatan otot, mampu mengembalikan kebugaran, stamina dengan cepat dengan cara melakukan penusukan pada organ-organ yang terkait.

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan melibatkan seorang partisipan prajurit usia 22 tahun yang mengeluh lelah saat melaksanakan tes samapta lari 12 menit kurang lebih 3 bulan yang lalu dan kaki sering kram saat berolahraga serta mudah terbangun saat tidur. Untuk memperoleh data partisipan dilakukan 4 cara pemeriksaan sesuai dalam kaidah terapi akupunktur yaitu *Wang* (observasi), *Wen* (olfaksi dan auskultasi), *Wun* (anamnesa) dan *Qie* (palpasi). Selanjutnya data yang diperoleh digunakan sebagai bahan menyusun diagnosa, merencanakan dan melaksanakan tindakan beserta evaluasinya.

Dari hasil pemeriksaan di atas didapatkan bahwa lelah yang dirasakan pada prajurit tersebut disebabkan oleh defisiensi *Qi* Limpa, sehingga perlu disusun jadwal terapi sebanyak 5 kali dengan prinsip terapi untuk menaikkan *Qi* Limpa dan Lambung sebagai sumber nutrisi tubuh dan menaikkan stamina tubuh. Titik-titik akupunktur yang digunakan *Taiyuan* (LU9) untuk menguatkan *Qi* paru, *Tongli* (HT5) untuk menenangkan pikiran, *Taichong* (LR3) untuk mengatur *Qi* dan *xue*, *Sanyinjiao* (SP6) untuk tonifikasi *Qi* Limpa, *Zusanli* (ST36) untuk meningkatkan stamina dan tonifikasi *Qi* Limpa dan *Yanglingquan* (GB34) untuk memperkuat tendon. Dilanjutkan terapi ke 6 sebagai tambahan terapi untuk memelihara stamina yang sudah didapat dengan titik *Taibai* (SP3), *Gongsun* (SP4) dan *Shen Shu* (BL23).

Penelitian studi kasus ini menghasilkan bahwa partisipan merasa nyaman setelah melakukan terapi akupunktur yang pertama. Keluhan mudah lelah yang dirasakan saat lari 12 menit mulai berkurang. Sedangkan pada terapi kedua dan ketiga semua keluhan sudah hilang. Namun terapi tetap dilanjutkan sampai 6 kali hingga memperoleh hasil yang sangat bagus dan partisipan tidak mengeluh lagi pada saat melaksanakan tes samapta lari 12 menit dan kaki sudah tidak kram lagi saat berolahraga serta tidur bisa nyenyak.

Kata kunci: Akupunktur, Lari 12 menit, Stamina