

## BAB 4

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Akupunktur RSPAU dr. S. Hadjolukito yang berada di jalan Majapahit Blok O Pangkalan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta. Klinik ini berdiri pada tahun 2010 dan merupakan standar ruang pelayanan akupunktur primer yang pada awalnya dengan fasilitas 2 bed, berkembang menjadi 8 bed, berukuran 36 M<sup>2</sup> dibagi 3 bagian yaitu ruang administrasi/ penerimaan klien, ruang tindakan berisi 1 bed klien, ruang komputer dan ruang konsultasi, dengan peralatan penunjang antara lain meja, kursi, komputer, almari untuk menyimpan alat dan jarum akupunktur, *safety box*, tempat sampah, timbangan badan, serta 2 Elektro stimulator. Diawaki oleh 2 orang tenaga akupunktur terapis, yang melayani klien umum, TNI dan PNS beserta keluarganya yang mendaftar dari rawat jalan dan rawat inap, rujukan dari dokter-dokter terkait sebagai tindakan kolaoratif dan komplementer. Adapun jenis pelayanan yang diberikan meliputi akupunktur kesehatan dan akupunktur estetika, jam buka pelayanan setiap hari Senin sampai Jumat mulai pukul 08.00 sd 15.00.

##### 4.1.2 Karakteristik Partisipan

Partisipan adalah seorang laki-laki berusia 22 tahun dengan ciri-ciri sebagai berikut: Tinggi Badan 165 cm, Berat Badan 60 kg, Postur sedang, rambut hitam agak kering dan lurus, hidung agak mancung, wajah oval, warna

kulit sawo matang, pekerjaan TNI AU yang sehari- hari bekerja di RSPAU dr.S.Hardjolukito Yogyakarta pada bagian administrasi rawat inap. Pada awalnya partisipan mengeluh adanya rasa cepat lelah saat melaksanakan tes lari 12 menit dan sering kram kaki saat berolahraga kurang lebih 3 bulan yang lalu.

#### 4.1.3 Tata Laksana Terapi Akupunktur

##### Terapi I: Tanggal 19 Mei 2020

##### DATA PARTISIPAN

1. Nomor Register : 008275
2. Tanggal Datang : 19 Mei 2020
3. Nama : Tuan X
4. Tgl Lahir / umur : 22 Tahun
5. Jenis Kelamin : Laki-Laki
6. Pekerjaan : TNI AU
7. Alamat : Yogyakarta
8. No. Telepon : 08XXXXXXXX

#### 1. Pengkajian Terapi Akupunktur

##### Hasil Pemeriksaan Pengamatan

<b>Pemeriksaan Shen :</b>	
Cahaya mata	sayu
Warna wajah	kuning
Mimik muka	Tidak bersemangat
Kesadaran	Sadar
Bahasa / Bicara	Keras
Kondisi tubuh	sedang

Refleksi gerak / tingkah laku	Tidak terbatas
<b>Pemeriksaan Wajah :</b>	
Warna kulit wajah	kuning
Kesegaran kulit wajah	Kusam
Topografi organ pada wajah	Ada kantung mata
<b>Keadaan Tubuh :</b>	
Bentuk tubuh	sedang
Ketika berdiri	Tegak
Ketika berjalan	Tegak
Ketika duduk	Tegak
Ketika berbaring	Lurus/ tidak meringkuk
<b>Kepala :</b>	
Bentuk dan kondisi pose kepala	Bulat tidak ada benjolan
Gerakan kepala	Leluasa
<b>Rambut :</b>	
Warna	Hitam
Bentuk	Lurus
Kelebatan	Tipis
Kelembaban	Kering
<b>Bagian wajah :</b>	
Bengkak	Tidak ada bengkak
Kelumpuhan	Tidak ada kelumpuhan
Mimik	Kurang semangat
<b>Leher (Depan) :</b>	
Benjolan	Tidak ada benjolan
Saluran nafas	Nafas teratur
Nadi di leher	Teraba pelan
Tengkuk belakang	Tidak ada kekakuan otot leher
<b>Mata :</b>	
Warna	Sclera putih

Bentuk	Simetris
Gerakan	Leluasa bisa buka tutup mata
<b>Telinga :</b>	
Warna dan kesegaran	Kemerahan
Bentuk	Simetris
Cairan keluar dari telinga	Tidak ada cairan keluar dari telinga
<b>Hidung :</b>	
Bentuk dan warna	Simetris dan merah
Cairan keluar dari hidung	Tidak ada cairan keluar dari hidung
<b>Mulut / Bibir :</b>	
Warna dan kesegaran	Putih pucat dan kering pecah-pecah
<b>Gusi :</b>	
Warna	Merah muda
Perubahan pathologis	Tidak ada pendarahan gusi
<b>Tenggorokkan :</b>	
Warna	Merah muda
Perubahan pathologis	Tidak ada
<b>Kulit :</b>	
Warna dan kesegaran	Coklat kehitaman
Bentuk luar	Bersih tidak ada luka
Perubahan pathologis <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Chickenpox</i></li> <li>- <i>Spot / rash</i></li> <li>- <i>Miliaria alba</i></li> <li>- <i>Carbuncle, Cellutitis, Fruncle, Boil</i></li> </ul>	Tidak ada
<b>Otot Lidah / Badan Lidah</b>	

Bentuk	Gemuk
Warna	Merah muda
Gerakan	Leluasa
Nadi dibawah lidah	Tidak nampak pembuluh darah

<b>Selaput / Lumut Lidah</b>	
Ketebalan	Tipis
Warna	Putih
Tingkat kelembapan	Cukup lembab
Tingkat kebersihan	Bersih
Topografi Organ <i>Zang Fu</i> pada lidah	Limpa - ada tapak gigi samping lidah

### **Pemeriksaan Pendengaran (*Auskultasi*) dan Penciuman (*Olfaksi*)**

<b>Pendengaran (<i>Auskultasi</i>) :</b>	
Keluarnya suara	keras
Bicara	Cepat dan jelas
Pernafasan	Teratur
Bersin	Tidak ada bersin
Batuk	Tidak ada batuk
Muntah	Tidak ada muntah
Cegukan	Tidak ada cegukan
Sendawa	Tidak ada sendawa
Sighing (menarik nafas panjang)	Tidak ada suara nafas panjang
Suara usus	Tidak terdengar suara usus
<b>Penciuman (<i>Olfaksi</i>) :</b>	
Bau mulut	Tidak tercium bau mulut
Bau hidung	Tidak tercium bau hidung
Bau keringat	Tidak tercium bau keringat

Bau badan	Tidak tercium bau badan
Bau dari bahan ekskresi ( <i>excreta</i> )	Tidak di evaluasi
<b>Pemeriksaan Perabaan ( <i>Palpasi</i> )</b>	
Daerah keluhan	Kaki
Nyeri tekan	Ada nyeri tekan di titik <i>Yinjiao</i> (CV7)
Ketegangan	ada ketegangan di area <i>Yinjiao</i> (CV7) 1 cun dibawah <i>umbilicus</i>
Benjolan	Tidak ada benjolan
<b>Perabaan Titik Khusus :</b>	
<i>Yinjiao</i> (CV7)	Nyeri tekan dan tegang
<i>Taibai</i> (SP3)	Nyeri tekan
<i>Gongsun</i> (SP4)	Nyeri tekan
<b>Nadi ( <i>Pulse Feeling</i> ) :</b>	
Nadi umum	Mengambang
Nadi <i>Chi</i> kanan-ginjal	Bertenaga
Nadi <i>Guan</i> kanan-limpa lambung	Lemah
Nadi <i>Cun</i> kanan-paru	bertenaga
Nadi <i>Chi</i> kiri-ginjal	bertenaga
Nadi <i>Guan</i> kiri-hati	bertenaga
Nadi <i>Cun</i> kiri-jantung	bertenaga

### Hasil Wawancara I: Tanggal 19 Mei 2020

<b>Identitas Pasien</b>	
Selamat pagi mas	"selamat pagi bu"
Sebelum terapi, saya minta data dulu ya mas ?	"iya bu"
Sekarang umur berapa bu?	"22 tahun, bu"
Jenis kelamin	"laki-laki "
Kegiatan selain bekerja apa aja mas ?	"selain bekerja saya juga

	<i>melakukan aktifitas olahraga di luar ”</i>
<b>Pemeriksaan Wawancara</b>	
Keluhannya apa mas ?	<i>“mudah lelah saat melaksanakan tes samapta lari 12 menit”</i>
Ada keluhan yang lainnya?	<i>“kaki sering kram saat berolahraga”</i>
<b>Riwayat Penyakit Sekarang:</b>	
Keadaan terjadinya penyakit?	<i>“sudah 3 bulan mudah capek jika berolahraga”</i>
Perubahan keadaan penyakit?	<i>“kaki sering kram saat berolahraga”</i>
Perjalanan terapi yang pernah dilakukan?	<i>“jika capek dipijat dan diurut”</i>
<b>Riwayat Penyakit Dahulu:</b>	
Kondisi kesehatan dahulu?	<i>“cukup sehat”</i>
Sejarah tertular penyakit menular serta kondisi imunisasi?	<i>“tidak pernah imunisasi”</i>
Sejarah penyakit lainnya?	<i>“pernah sakit DBD”</i>
<b>Sejarah Pola Hidup Penderita:</b>	
Tempat lahir, tempat tinggal sekarang dan tempat yang pernah disinggahi?	<i>“lahir di Boyolali, sekarang tinggal di Yogyakarta ”</i>
Sifat pekerjaan yang dilakuan, sifat kerja-istirahat, sifat kehidupan sehari-hari?	<i>“sepanjang kerja di depan komputer, butuh konsentrasi”</i>
Sifat kebiasaan pola makan-minum?	<i>“makan teratur, suka pedas dan suka gorengan”</i>

Sejarah pernikahan dan melahirkan?	<i>Tidak ditanyakan</i>
Kondisi kejiwaan?	<i>“sehari-hari terburu-buru”</i>
<b>Sejarah keluarga:</b>	<i>“ibu masih hidup , bapak masih hidup, saudara 2 orang” semua sehat</i>
<b>Gejala Penyakit Sekarang:</b>	
Panas dingin?	<i>“suka hangat”</i>
Keringat?	<i>“berkeringat bila beraktifitas”</i>
<b>Keluhan (Rasa/Sensasi) pada bagian tubuh:</b>	
Kepala?	<i>“tidak ada sakit kepala”</i>
Dada / perut?	<i>“tidak ada keluhan”</i>
Tangan dan kaki?	<i>“kadang kram kaki waktu olahraga”</i>
Buang air besar?	<i>“setiap hari dan tuntas ”</i>
Buang air kecil?	<i>“lancar”</i>
Kebiasaan makan dan minum?	<i>“makan 3x sehari dan minum banyak air putih hangat”</i>
Rasa di mulut?	<i>“rasa tawar”</i>
Rasa haus?	<i>“tidak kehausan”</i>
Pendengaran?	<i>“tidak ada keluhan”</i>
Penglihatan?	<i>“tidak ada keluhan”</i>
Kualitas tidur?	<i>”tidur tidak nyenyak dan mudah terbangun”</i>
Masalah khusus pria	<i>“tidak ada keluhan, dan bisa bangun setiap pagi”</i>

## 2. Diagnosis Akupunktur :

Penyakit : Kelelahan (*fatigue*)

Sindrom : Defisiensi *Qi* Limpa

## 3. Perencanaan Terapi Akupunktur :



a. Prinsip dan Cara Terapi

- 1) Prinsip terapi: Karena Limpa defisiensi maka prinsip terapinya adalah menguatkan *Qi* Limpa
- 2) Cara terapi : ditonifikasi dengan tujuan untuk menguatkan/ menaikkan/ menyuburkan organ agar berfungsi dengan baik dalam mencerna makanan dan menyerap makanan, dan mengirimnya ke jantung untuk dikirim seluruh tubuh, mengendalikan darah, dan otot sehingga timbul tenaga untuk melaksanakan aktifitas.

b. Pemilihan Alat dan Bahan Terapi :

- 1) Alat terapi : jarum akupunktur (*stainlesssteel filiform needle*) ukuran 1,5 cun kapas steril, alkohol 70%, tempat kapas, tempat jarum bekas, dipan untuk tidur partisipan dan masker untuk terapis.
- 2) Bahan terapi : jarum akupunktur sekali pakai

c. Pemilihan Titik & Cara Manipulasi :

- 1) Zusanli (ST 36): untuk menguatkan fungsi pencernaan dan memperbaiki *Qi*.
- 2) *Yanglingquan* (GB 34) untuk menguatkan tendon.
- 3) *Sanyinjiao* (SP6) untuk menguatkan fungsi pencernaan dan menambah *Yin* tubuh.
- 4) *Taiyuan* (LU9): untuk tonifikasi karena titik ini merupakan titik dominan pembuluh darah.
- 5). *Tongli* (HT 5): untuk menenangkan pikiran dan Jantung.
- 6). *Taichong* (LR 3): untuk menenangkan *Yang* Hati.

Semua titik di atas dimanipulasi dengan cara ditonifikasi kecuali titik *Taichong* (LR3) dengan cara di sedasi.

d. Penentuan Jadwal :

Terapi dilaksanakan 2 kali seminggu selama 2 minggu dan dilanjutkan 1 kali seminggu selama 2 minggu. Jadi keseluruhan terapi akan dilaksanakan 6 kali. Mulai tanggal 19 Mei 2020 sampai dengan 5 Juni 2020.

e. Anjuran & Saran :

- 1) Terapi akupunktur diharapkan dilaksanakan secara rutin sesuai dengan jadwal yang ditentukan
- 2) Banyak minum air putih
- 3) Sebelum melaksanakan olahraga lakukan pemanasan yang cukup
- 4) Latihan lari di dalam lintasan rutin seminggu 2 kali minimal 30 menit
- 5) Makan yang bergizi
- 6) Tidur yang cukup

**4. Pelaksanaan Terapi Akupunktur sesuai SOP (*Standart Operation Procedure*)**

- a. Persiapan fasilitas, alat dan bahan yaitu menyiapkan ruangan, tempat tidur klien, jarum, kapas, alkohol 70%, masker, *handsoone*. dan tempat jarum bekas pakai.
- b. Persetujuan Klien (*Informed Consent*): yaitu setiap tindakan kesehatan perseorangan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan harus mendapat persetujuan. Persetujuan diberikan setelah mendapat penjelasan secara cukup dan patut yang meliputi: tata cara tindakan pelayanan, tujuan

tindakan pelayanan yang dilakukan, alternatif tindakan lain, resiko dan komplikasi yang mungkin terjadi, prognosis tindakan yang dilakukan. Persetujuan ini dapat diberikan secara lisan dan tertulis dan ditandatangani oleh yang memberikan persetujuan..

- c. Penataan posisi klien :yaitu klien di tidurkan dalam posisi telentang sesuai tujuan terapi dan lokasi titik.
- d. Dekontaminasi tangan: yaitu tindakan membersihkan tangan dengan hand sanitizer sebelum melkuakan terapi ke klien
- e. Pemakaian Alat Pelindung Diri :yaitu menggunakan masker, jas lab dan *handscoone*
- f. Persiapan Lokasi Sasaran Penusukan yaitu melakukan aseptis dengan menggunakan alkohol 70 % di titik tempat jarum ditancapkan.
- g. Durasi penjaruman: yaitu lama penjaruman 12 sd 20 menit
- h. Pengumpulan jarum :yaitu tindakan mengumpulkan jarum bekas pakai dan dibuang ke dalam tempat khusus (*safety box*)
- i. Dekontaminasi Peralatan: yaitu tindakan membersihkan peralahatan yang akan diguanakn dengan alhohol 70 %.
- j. *Standbay* tidak meninggalkan klien: yaitu tindakan terapis untuk tetap di tempat di dekat klien menunggu sampai waktu selesai.
- k. Tanggapan Tindakan (*response*): yaitu menanyakan kepada klien bagaimana dan apa yang dirasakan setelah dilakukan tindakan penusukan.
- l. Pencegahan resiko trauma/ cedera, yaitu tindakan untuk senantiasa berhati-hati dalam melakukan tindakan kepada klien sesuai SOP agar klien tidak takut, dan merasa nyaman. Memberikan saran ke klien agar tidak

merubah posisi tubuh, tidak segan-segan minta bantuan atau memanggil Akupunktur Terapis.

m. Pengenaan kembali pakaian klien: yaitu tindakan untuk membantu klien untuk mengenakan pakaian kembali karena terapi sudah selesai dilaksanakan.

n. Penyimpanan benda tajam: yaitu memastikan semua jarum atau benda tajam yang membahayakan klien disimpan di dalam tempat khusus.

o. Ketaatan azas kesehatan dan keselamatan: yaitu tindakan akupunktur dilakukan mengutamakan kesehatan dan keselamatan klien agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

#### 5. Evaluasi Setelah Terapi Akupunktur

Setelah terapi klien ada perubahan *shen* nampak cahaya muka cerah wajah lebih cerah dan mimik muka agak bersemangat. Dan hasil wawancara klien merasakan proses penjaruman tidak sakit, ada rasa nyaman sehingga selama proses terapi klien tertidur.

#### 6. Prognosis Setelah Terapi Akupunktur

Prognosis : Baik.

#### Terapi VI: Tanggal 5 Juni 2020

##### 1. Pengkajian Terapi Akupunktur

##### Hasil Pemeriksaan Pengamatan

Pemeriksaan <i>Shen</i> :	
Cahaya mata	Bersinar
Warna wajah	Merah muda
Mimik muka	Ceria

Kesadaran	Sadar penuh
Bahasa / Bicara	Keras
Kondisi tubuh	sedang
Refleksi gerak / tingkah laku	Leluasa
<b>Pemeriksaan Wajah :</b>	
Warna kulit wajah	Segar
Kesegaran kulit wajah	Segar
Topografi organ pada wajah	Tidak ada kantung mata
<b>Keadaan Tubuh :</b>	
Bentuk tubuh	Gemuk
Ketika berdiri	Tegak
Ketika berjalan	Tegak
Ketika duduk	Tegak
Ketika berbaring	Berbaring lurus tidak meringkuk
<b>Kepala :</b>	
Bentuk dan kondisi pose kepala	Bulat tidak ada benjolan, pose tegak
Gerakan kepala	leluasa
<b>Rambut :</b>	
Warna	Hitam
Bentuk	Lurus
Kelebatan	tipis
Kelembaban	kering
<b>Bagian wajah :</b>	
Bengkak	Tidak ada bengkak
Kelumpuhan	Tidak lumpuh
Mimik	Cerah ceria
<b>Leher (Depan) :</b>	
Benjolan	Tidak ada bengkak
Saluran nafas	Nafas teratur

Nadi di leher	Teraba bertenaga
Tengkuk belakang	Tidak ada ketegangan
<b>Mata :</b>	
Warna	Sclera putih
Bentuk	Simetris
Gerakan	Leluasa buka tutup mata

<b>Telinga :</b>	
Warna dan kesegaran	Segar
Bentuk	simetris
Cairan keluar dari telinga	Tidak ada cairan keluar dari telinga
<b>Hidung :</b>	
Bentuk dan warna	Simetris, merah muda
Cairan keluar dari hidung	Tidak ada cairan keluar dari hidung
<b>Mulut / Bibir :</b>	
Warna dan kesegaran	Merah dan segar
<b>Gusi :</b>	
Warna	Merah muda
Perubahan pathologis	Tidak ada bengkak
<b>Tenggorokkan :</b>	
Warna	Merah muda
Perubahan pathologis	Tidak ada bercak
<b>Kulit :</b>	
Warna dan kesegaran	Sawo matang
Bentuk luar	kering
Perubahan pathologis - <i>Chickenpox</i> - <i>Spot / rash</i>	Tidak ada

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Miliaria alba</i></li> <li>- <i>Carbuncle, Cellulitis, Fruncle, Boil</i></li> </ul>	
---	--

<b>Otot Lidah / Badan Lidah</b>	
Bentuk	Gemuk
Warna	Merah muda
Gerakan	Leluasa
Nadi dibawah lidah	Tidak Nampak pembuluh darah

<b>Selaput / Lumut Lidah</b>	
Ketebalan	Tipis
Warna	Putih
Tingkat kelembapan	Cukup lembab
Tingkat kebersihan	Bersih
Topografi Organ <i>Zang Fu</i> pada lidah	Limpa - tidak ada lagi tapak gigi samping lidah

**Pemeriksaan Pendengaran (*Auskultasi*), Penciuman (*Olfaksi*), Perabaan (*Palpasi*)**

<b>Pendengaran (<i>Auskultasi</i>) :</b>	
Keluarnya suara	Cukup keras
Bicara	Jelas
Pernafasan	Nafas teratur
Bersin	Tidak ada bersin
Batuk	Tidak ada batuk
Muntah	Tidak ada muntah
Cegukan	Tidak ada cegukan
Sendawa	Tidak ada sendawa
Sighing (menarik nafas panjang)	Tidak ada suara nafas

Suara usus	Tidak terdengar suara usus
------------	----------------------------

<b>Penciuman (Olfaksi) :</b>	
Bau mulut	Tidak tercium bau mulut
Bau hidung	Tidak tercium bau hidung
Bau keringat	Tidak tercium bau keringat
Bau badan	Tidak tercium bau badan
Bau dari bahan ekskresi ( <i>excreta</i> )	Tidak di evaluasi
<b>Pemeriksaan Perabaan ( Palpasi):</b>	
Daerah keluhan	Kaki
Nyeri tekan	Tidak ada nyeri tekan
Ketegangan	Tidak ada ketegangan di area <i>Yinjiao</i> (CV7)
Zusanli (ST 36)	Enak tekan
<b>Perabaan Titik Khusus</b>	
<i>Yinjiao</i> (CV7)	Tidak ada nyeri tekan
<i>Taibai</i> (SP3)	Tidak ada nyeri tekan
<i>Gongsun</i> (SP4)	Tidak ada nyeri tekan
<b>Nadi (Pulse Feeling) :</b>	
Nadi umum	bertenaga
Nadi kanan: <i>Cun, Guan, Chi</i>	bertenaga
Nadi kiri: <i>Cun, Guan, Chi</i>	

### Hasil Wawancara Terapi VI: Tanggal 5 Juni 2020

<b>Identitas Pasien</b>	
Selamat sore ?	"sore juga bu"
Bagaimana kabar dan keadaannya sekarang?	"sangat nyaman"
Bagaimana kondisi tubuhnya apakah masih mudah lelah?	"siap, sudah tidak bu "



<b>Pemeriksaan Wawancara</b>	
Bagaimana ada perubahan, setelah terapi yang lalu?	<i>“Ada bu, olahraga lebih nyaman karena badan dan kaki ringan dan tidak cepat lelah”</i>
Bagaimana perubahannya kram kakinya?	<i>“sudah tidak ada bu”</i>
<b>Keluhan (Rasa/Sensasi) pada bagian tubuh</b>	
Kaki nya bagaimana?	<i>Lebih bertenaga dan ringan</i>
Bagaimana dengan makan-minum?	<i>“nafsu makan baik”</i>
Rasa di mulut?	<i>“rasa tawar”</i>
Kualitas tidur?	<i>“nyenyak, bangun segar”</i>
<b>Jadwal Terapi</b>	<i>Setelah 6x terapi ini, silakan jika dilanjutkan apabila diperlukan untuk memelihara agar stamina tetap terjaga dapat dilaksanakan terapi seminggu sekali.</i>
<b>Saran</b>	<i>Sebelum olahraga hendaknya melaksanakan pemanasan yang cukup, latihan olahraga minim 3 kali seminggu selama 30 menit, Latihan lari di lintasan selama 12 menit seminggu sekali , makan yang bergizi, tidur yang cukup.</i>
<b>Prognosis</b>	<i>BAIK</i>

## 2. Diagnosis Akupunktur :

Penyakit :Memelihara *Qi* dan mempertahankan *immune system*

## 3. Perencanaan Terapi Akupunktur :

### a. Prinsip dan Cara Terapi

- 1) Prinsip terapi: mengharmoniskan sistim imun
- 2) Cara terapi: tonifikasi dengan tujuan untuk mengharmoniskan organ Ginjal, Paru dan Limpa agar ketiga organ tersebut saling berkaitan untuk mewujudkan *immune* yang seimbang.

### b.

Pemilihan Alat dan Bahan Terapi :

- 1) Alat terapi: jarum akupunktur (*stainless steel filiform needle*) ukuran 1,5 cun kapas steril, alkohol 70%, tempat kapas, tempat jarum bekas, dipan untuk tidur partisipan dan masker untuk terapis.
- 2) Bahan terapi : jarum akupunktur sekali pakai

### c. Pemilihan Titik & Cara Manipulasi :

- 1) *Zusanli* (ST 36): untuk perbaikan imunitas melalui *Spleen*
- 2) *Shenshu* (BL23) merupakan titik Shu Ginjal untuk meningkatkan immun system *Kidney*
- 3) *Sanyinjiao* (SP6) untuk perbaikan imunitas melalui *Spleen*
- 4) *Zhaohai* ( KI6) mengharmoniskan *Steroid Hormon*

Semua titik diatas manipulasinya dengan cara tonifikasi.

(Harjanto, 2010)

### d. Penentuan Jadwal Terapi

Setelah terapi VI jadwal terapi dilaksanakan 1x seminggu untuk menjaga stamina agar tetap baik.

e. Anjuran & Saran :

1) Terapi akupunktur dilaksanakan secara rutin sesuai dengan jadwal yang ditentukan

1) Banyak minum air putih

2) Sebelum melaksanakan olahraga lakukan pemanasan yang cukup

3) Latihan lari di dalam lintasan rutin seminggu 2 kali minimal 30 menit

4) Makan yang bergizi

5) Kelola stress

6) Tidur yang cukup

**4. Terapi Akupunktur (sesuai *Standart Operation Procedure*)**

a. Persiapan fasilitas: alat dan bahan yaitu menyiapkan ruangan, tempat tidur klien, jarum, kapas, alkohol 70%, masker, *handsoone*. dan tempat jarum bekas pakai.

b. Persetujuan Klien (*Informed Consent*): yaitu setiap tindakan kesehatan perseorangan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan harus mendapat persetujuan. Persetujuan diberikan setelah mendapat penjelasan secara cukup dan patut yang meliputi: tata cara tindakan pelayanan, tujuan tindakan pelayanan yang dilakukan, alternatif tindakan lain, resiko dan komplikasi yang mungkin terjadi, prognosis tindakan yang dilakukan. Persetujuan ini dapat diberikan secara lisan dan tertulis dan ditandatangani oleh yang memberikan persetujuan.

c. Penataan posisi klien: yaitu klien di tidurkan dalam posisi telentang sesuai tujuan terapi dan lokasi titik.

- d. Dekontaminasi tangan: yaitu tindakan membersihkan tangan dengan hand sanitizer sebelum melakukan terapi ke klien
- e. Pemakaian Alat Pelindung Diri: yaitu menggunakan masker, jas lab dan *handscoone*
- f. Persiapan Lokasi Sasaran Penusukan yaitu melakukan aseptis dengan menggunakan alkohol 70 % di titik penjaruman.
- g. Durasi penjaruman, yaitu lama penjaruman 12 sd 20 menit
- h. Pengumpulan jarum : yaitu tindakan mengumpulkan jarum bekas pakai dan dibuang ke dalam tempat khusus. (*safety box*)
- i. Dekontaminasi Peralatan: yaitu tindakan membersihkan peralalatan yang akan diguanakn dengan alhohol 70 %.
- j. *Standbay*, tidak meninggalkan klien, yaitu tindakan terapis untuk tetap di tempat di dekat klien menunggu sampai waktu selesai.
- k. Tanggapan Tindakan (*response*): yaitu menanyakan kepada klien bagaimana dan apa yang dirasakan setelah dilakukan tindakan penusukan.
- l. Pencegahan resiko trauma/ cedera: yaitu tindakan untuk senantiasa berhati-hati dalam melakukan tindakan kepada klien sesuai SOP agar klien tidak takut, dan merasa nyaman. Memberikan saran ke klien agar tidak merubah posisi tubuh, tidak segan-segan minta bantuan atau memanggil Akupunktur Terapis
- m. Pengenaan kembali pakaian klien: yaitu tindakan untuk membantu klien untuk mengenakan pakaian kembali karena terapi sudah selesai dilaksanakan.

n. Penyimpanan benda tajam: yaitu memastikan semua jarum atau benda tajam yang membahayakan klien disimpan di dalam tempat khusus.

o. Ketaatan azas kesehatan dan keselamatan: yaitu tindakan yang dilakukan mengutamakan kesehatan dan keselamatan klien agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan

## 5. Evaluasi Setelah Terapi Akupunktur

Setelah 5 kali menjalani terapi akupunktur, partisipan sudah merasakan banyak perubahan. Pada pemeriksaan *shen* partisipan didapatkan : cahaya mata bersinar, warna wajah merah muda cerah, mimik muka: cerah ceria, mulu/ bibir merah dan segar, topografi wajah rtidak tampak kantung mata, lidah sudah tidak tampak tapak gigi. Pada pemeriksanan *Qie* tidak ada ketegangan di area *Yinjiao* (CV7) dan titik *Yinjiao* (CV7) tidak ada nyeri tekan, Titik *Taibai* (SP3) tidak ada nyeri tekan, Titik *Gongsun* (SP4) tidak ada nyeri tekan. hasil wawancara partisipan mengatakan sudah nyaman dan tidak merasakan kelelahan lagi saat tes lari 12 menit, kaki sudah tidak kram lagi saat berolahraga dan kualitas tidur baik.

## 6. Prognosis Setelah Terapi Akupunktur

Prognosis : Baik

### 4.2 Pembahasan

#### 1. Menurut TCM

Dari hasil 4 cara pemeriksaan disimpulkan bahwa partisipan mengalami defisiensi *Qi* Limpa sehingga terapi yang diberikan adalah menguatkan *Qi* Limpa. Hal Ini didapat hasil pengamatan saat partisipan datang pertama tanggal 15 Mei 2020 didapatkan cahaya mata sayu, warna

wajah kuning, mimik muka tidak bersemangat, ada kantung mata, ada tapak gigi disamping kanan kiri lidah, pada perabaan didapatkan ketegangan di titik area *Yinjiao* (CV7), ada nyeri tekan di *Yinjiao* (CV7), *Taibai* (SP3) dan *Gongsun* (SP4), dari hasil wawancara partisipan mengeluhkan mudah lelah saat lari 12 menit dan tidur mudah terbangun serta sering kram kaki saat berolahraga..

Oleh karena itu direncanakan akan dilaksanakan terapi sebanyak 5 kali dengan pemilihan titik *Zusanli* (ST36) berfungsi memperbaiki fungsi Lambung dan Limpa sebagai organ yang mengatur proses transportasi dan transformasi makanan untuk pembentukan berbagai macam *Qi*, dan juga digunakan untuk menguatkan *Qi* dan pertahanan tubuh. Titik *Sanyinjiao* (SP6) merupakan titik pertemuan 3 organ *Yin*, yaitu limpa, Liver dan Ginjal yang berfungsi menguatkan Limpa dan Lambung, dalam transportasi dan transformasi makanan, menguatkan fungsi Hati dalam melancarkan aliran *Qi*, dan fungsi Ginjal dalam mengatur keseimbangan *Yin* dan *Yang* dalam tubuh. Titik *Yanglingquan* (GB34) untuk menguatkan tendon, Titik *Taiyuan* (LU9) untuk tonifikasi karena titik ini merupakan titik dominan pembuluh darah, Titik *Tongli* (HT5) untuk menenangkan pikiran dan Jantung, titik *Taichong* (LR3) untuk menenangkan *Yang* Hati (Saputra, 2005).

Menurut Mayang (2018) bahwa Titik *Zusanli* (ST36), titik *Sanyinjiao* (Sp6), dan titik *Chengsan* (BL57) bisa juga untuk meningkatkan stamina pada lomba lari kontingen Dam II Sriwijaya di Pusdik Armed Cimahi Jawa

Barat. Namun pada studi kasus ini utk titik *Chengsan* (BL57) tidak dilaksanakan penusukan, akan tetapi digantikan dengan titik yang lain.

Juga menurut Professor Jin dalam buku *Jin's 3 Needles Technique* bahwa penusukan titik akupunktur *Zusanli* (ST36), *Sanyinjiao* (SP6) dan *Taichong* (LR3) jika ditusukkan bersama-sama dapat mengobati kebas, lemas pada ekstremitas bawah dalam kasus ini dapat membantu mengurangi kram dan lelah saat olahraga..

Setelah terapi pertama partisipan merasakan nyaman sehingga pasien tertidur saat pelaksanaan terapi. Terapi dilaksanakan 6 kali. Yang dimulai tanggal 15 Mei 2020 sampai dengan 1 Juni 2020. Setelah melaksanakan 5 kali terapi partisipan sudah merasakan banyak perubahan dan *Qi* Limpa sudah naik. Terbukti dari hasil pemeriksaan *shen* partisipan: cahaya mata bersinar, warna wajah merah muda cerah, mimik muka: cerah ceria, mulut/bibir merah dan segar, topografi wajah sudah tidak tampak kantung mata, lidah sudah tidak tampak tapak gigi. Pada pemeriksaan *Qie* tidak ada ketegangan di area *Yinjiao* (CV7) dan titik *Yinjiao* (CV7) tidak ada nyeri tekan, Titik *Taibai* (SP3) tidak ada nyeri tekan, Titik *Gongsun* (SP4) tidak ada nyeri tekan. Hasil wawancara partisipan mengatakan sudah nyaman tidak merasakan kelelahan lagi saat tes lari 12 menit, kaki sudah tidak kram lagi saat berolahraga dan kualitas tidur baik.

Pada terapi ke 6 terapi yang diberikan bertujuan untuk memelihara *Qi* dan memelihara imun tubuh agar partisipan tetap terjaga kondisi tubuhnya dan staminanya bagus. Imun tubuh erat kaitannya dengan sistem Ginjal, Sistem Limpa dan Sistem Paru. Dalam kitab Klasik yang menjadi pegangan

semua ahli *Chinese Medicine* adalah *Huang Di Nei Ching* yang memberi pernyataan “*Wind is the source one hundred diseases*” yang berarti pada angin jaman dulu bukanlah secara harfiah, tetapi mempunyai arti yang lebih luas yang berarti bermacam-macam organisme mungkin bakteri, virus dan jamur, allergen sebagai unsur patogenik. Sedangkan unsur internal patogenik dapat pula mengganggu organ. *Wei Qi* sebenarnya faktor pertahanan tubuh (*immune system*) terhadap *Evil Qi* (*Huang Di Nei Ching*). Titik yang dipilih *Zusanli* (ST 36) untuk perbaikan imunitas melalui *Spleen* (Limpa), Titik *Shenshu* (BL23) merupakan titik *Shu* Ginjal untuk meningkatkan fungsi Ginjal dan *immune system Kidney* (Ginjal), Titik *Sanyanjiao* (SP6) perbaikan imunitas melalui *Spleen* (Limpa), Titik *Zhaohai* (KI6) untuk mengharmoniskan *Steroid Hormon*. Semua titik diatas manipulasinya dengan cara tonifikasi. (Harjanto, 2010)

## 2. Menurut Medis Barat

Secara medis Barat akupunktur dapat meningkatkan stamina. Limpa menurut medis barat adalah salah satu jaringan organ limfatik terbesar yang terletak di dalam bagian kiri atas rongga perut diantara diafragma dan Lambung dibawah tulang rusuk 9,10 dan 11 yang berwarna merah keunguan. Fungsinya antara lain sebagai penghasil getah bening yang membantu mencerna makanan dan mengangkut sari makanan ke seluruh tubuh, mengangkut racun yang dibantu oleh paru, tempat penyaringan darah, menyimpan komponen sel darah merah, sel pelindung tubuh dari bakteri, virus, dan benda asing lain yang membahayakan tubuh, menghasilkan antibodi, dan pembentukan sel darah pada janin. Jika



fungsi Limpa menurun atau terganggu maka tubuh akan kehilangan tenaga dan lemah sebab darah tidak bisa mengalir dengan lancar membawa makanan ke seluruh tubuh.

Penusukan titik akupunktur pada titik Limpa, Lambung, Paru, Hati, Kandung Empedu dan Jantung akan menghasilkan efek vasodilatasi dan peningkatan permeabilitas kapiler pada titik-titik tersebut sehingga terjadi vaskularisasi otot yang menyebabkan otot bermetabolisme lebih lama sehingga dapat memperpanjang waktu latihan. Akupunktur juga dapat meningkatkan jumlah nitrat oksida dalam darah ke seluruh tubuh. *Nitric oxide* menyebabkan pembuluh darah bersantai dan memperluas sehingga membuka arteri. Hal ini memungkinkan aliran darah lebih baik ke jantung dan organ penting lainnya sehingga dapat membantu memaksimalkan kekuatan otot, mengembalikan kesegaran, semangat dan kekuatan olahragawan dengan cepat, mekanisme pertahanan tubuh dan memulihkan homeostasis (Saputra, 2008).

Tes Lari 12 menit yang tergolong ke dalam olahraga berat memerlukan stamina yang prima. Stamina diperoleh jika organ Limpa, Lambung, Jantung, Hati, Paru dan Liver dapat berfungsi dengan baik. Dengan dilakukannya penusukan pada titik-titik akupunktur pada organ tersebut diharapkan kekuatan, daya dan ketahanan otot dapat terjaga sehingga dapat digunakan untuk aktifitas berat. Penentu akhir kesuksesan pada tes lari 12 menit adalah apa yang dapat dilakukan otot bagi tubuh, kekuatan otot saat dibutuhkan, daya yang dapat dicapai otot sewaktu melakukan kerja dan berapa lama otot dapat melakukan aktivitasnya.

Penampilan otot adalah ketahanan, ketahanan sebagian besar tergantung kepada dukungan nutrisi terhadap otot, terutama kandungan glikogen yang tersimpan dalam otot sebelum periode kerja fisik. Disamping itu diperlukan juga sistem kardiovaskular untuk mengangkut oksigen dan nutrisi bahan yang dibutuhkan ke otot-otot yang sedang bekerja. Untuk keperluan ini, aliran darah meningkat secara drastis selama kerja fisik (Hall, 2014).

Untuk mempertahankan stamina dan imun tubuh partisipan maka terapi dilanjutkan dengan titik-titik yang terkait dengan sistem Ginjal, Paru dan Limpa. Sistem Ginjal sebenarnya adalah sistem HPA Axis (*Hypothalamic Pituitary Adrenal*), sedangkan sistem Limpa adalah *Exocrine* dan regulator metabolisme Gula darah, dan sistem Paru mendominasi secara langsung sistem imun. Dari sini terlihat sistem imun tidak bisa bekerja sendiri, tetapi didukung kerja sistem Ginjal sebagai sistem *Endocrine*, sistem Limpa sebagai sistem metabolisme dan sistem Paru sebagai sistem imun. Ketiga sistem yang berkaitan inilah yang membuat imun dalam tubuh seimbang (Haryanto, 2010)