

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah melakukan serangkaian terapi terhadap Tuan “ X “adalah partisipan studi kasus dengan judul “Asuhan Akupunktur Pada Prajurit Peserta Tes Lari 12 menit di Klinik Akupunktur RSPAU dr. S. Hardjolukito Yogyakarta ”, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum terapi akupunktur, partisipan mengeluh mudah lelah ketika berolahraga terutama saat tes samapta lari 12 menit dan semakin terasa kurang lebih 3 bulan yang lalu dan juga kaki sering kram serta tidur tidak nyenyak sering terbangun.
2. Sesudah dilakukan terapi akupunktur pertama partisipan sudah merasa nyaman keluhan mudah lelah yang dirasakan saat lari 12 menit mulai berkurang, berangsur terapi kedua dan ketiga mampu menghilangkan semua keluhannya. Terapi tetap dilanjutkan sampai 6 kali hingga memperoleh hasil yang sangat bagus dan partisipan tidak mengeluhkan mudah lelah saat melaksanakan tes samapta lari 12 menit dan kaki sudah tidak kram lagi saat berolahraga serta tidur bisa nyenyak. Prognosis hasil terapi sangat baik.
3. Akupunktur dapat membantu mengatasi keluhan lelah prajurit dalam melaksanakan tes lari 12 menit di klinik Akupunktur RSPAU Dr. S. Hardjolukito Yogyakarta

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peneliti

Peneliti akan menggunakan hasil penelitian ini untuk memperkaya dan memperluas pengetahuan peneliti khususnya dan akan menggunakan metode akupunktur dalam terapi parajurit yang akan melaksanakan tes lari 12 menit.

5.2.2 Bagi Peneliti yang Akan Datang

Disarankan kepada Peneliti yang akan datang untuk menggunakan hasil penelitian ini sebagai data awal untuk penelitian selanjutnya, khususnya penelitian tentang Akupunktur untuk prajurit pada tes lari 12 menit.

5.2.3 Bagi Akupunktur Terapi

Disarankan kepada Akupunktur Terapi untuk memilih metode Akupunktur untuk membantu prajurit yang akan melaksanakan tes lari 12 menit akan tidak mudah lelah dan hasilnya baik.

5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan

Disarankan kepada Institusi Pendidikan untuk menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan pustaka untuk kemajuan ilmu Akupunktur.

DAFTAR PUSTAKA

- Dharmojoyo.(2010). *Teknik Hebat Penyembuhan Dengan Akupunktur & Moksibusi*, Yogyakarta: Media Pressindo.
- Guyton dan Hall.(2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, Singapore: Elsevier Pte. Ltd.
- Mabesau.(2011). *Buku Petunjuk Teknis TNI AU Tentang Uji Kesamaptaaan Jasmani*, Perkasau Nomor 157/ XII/ 2011 Tanggal 28 Desember 2011.
- Mabesau.(2013). *Buku Petunjuk Teknis TNI AU Tentang Pembinaan Jasmani*, Kep Kasau Nomor Kep/ 718/ XII/ 2013 Tanggal 13 Desember 2013.
- Moloeng, Lexy J. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Satori, Djam'an dan Aan Komariah.(2014). *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta CV.
- Rusli Lutan, J.Hartanto et al. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*, Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Saputra, Koosnadi.(2000). *Akupunktur Dalam Pendekatan Ilmu Kedokteran*, Surabaya :Airlangga University Press.
- Saputra, Koosnadi.(2005). *Akupunktur Dasar*, Surabaya: Airlangga University Press.
- Saputra, Koosnadi.(2008). *Akupunktur Olahraga*, Seminar, Surabaya: LP3A.
- Saputra,Koosnadi.(2011). *Buku Ajar Biofisika Akupunktur dalam Konsep Kedokteran Energi*, Jakarta: Salemba Medika.
- Saryono,Mekar D. (2010). *Metode Penelitian Kualittatif Dalam Bidang Kesehatan*, Yogyakarta: Nusa Medika.
- Sharkey, Brian J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono.(2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung: Alfabeta CV.
- Sumosardjuno, Sadoso. (1990). *Pengetahuan Praktis Keehatan Dalam Olahraga*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Suyudi.(2008). *Efek Akupunktur Dalam Meningkatkan Ketahanan Tubuh (Endurance) pada Olahraga, Meridian PAKSI DPD Jawa Timur.*Volume XV Nomor 3.

Wulandari, Mayang.(2018). *Pengaruh Akupunktur Tanam Benang pada Titik Zusanli (ST36), Chengsan (BL57), dan Sanyinjiao (SP6) pada lomba lari Kontingen Dam II Sriwijaya di Pusdik Armed Cimahi, Jawa Barat.*Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti Vol.1 No.1.Tanggal 11 Juli 2018.

Widyatmadja, Harjanto.(2010). *Ketidakharmoonisan Imun Sistim.* Meridian. PAKSI DPD Jawa Timur, Volume XVII, No 2

