



INCREASING FITNESS WITH ACUPUNCTURE AND HERBS

MENINGKATKAN KEBUGARAN DENGAN AKUPUNKTUR DAN HERBAL

Ario Imandiri^{1*}, Diarista Salfa Pratama², Abdul Rahman³

¹Department of Health, Faculty of Vocational Studies, Universitas Airlangga, Surabaya-Indonesia

²Student of Traditional Medicine, Faculty of Vocational Studies, Universitas Airlangga, Surabaya-Indonesia

³Faculty of Pharmacy, Universitas Airlangga, Surabaya-Indonesia

Case Study
Studi Kasus

ABSTRACT

Background: Fitness is the state of the body does not experience significant fatigue after doing routine activities. While in Traditional Chinese Medicine (TCM), fitness is defined as the good circulation of Qi-energy and Xue-blood that can cause the function of the organs of Zhang Fu to run well. Physical predisposition is influenced by various factors and assessed in various ways, one of which is by measuring VO₂ max calculated by doing cooper test that is running for 12 minutes on the track 400 meters. A person's VO₂ max level indicates the level of physical fitness. Based on the examination that has been done, the patient is exposed to excessive heat pathogens in the Stomach, there are humid pathogens in the body, and Qi and Xue are not sufficient. **Purpose:** To find out the effect of acupuncture therapy and herbal administration in complementary traditional medicine on improving fitness. **Methods:** To improve fitness is done acupuncture therapy and herbal therapy. Acupuncture therapy is performed at the Zusanli point (ST 36) and Sanyinjiao point (SP 6). Herbal therapy given during treatment is infusion of leaves Gotu Kola (*Centella asiatica* (L.) Urb) and Liquorice (*Glycyrrhiza glabra* L.). To improve fitness, acupuncture therapy was performed 12 times in 4 stages of therapy. For herbal therapy infusa leaves Gotu Kola fresh as much as 2.5 grams and 2 grams of Liquorice, taken daily 3 times a day. **Results:** Acupuncture and herbal therapy that has been done for 26 days showed good results. This is evidenced by the results of copper test VO₂ max increased 44.3% and no more complaints felt by patient. **Conclusion:** Acupuncture therapy at the point of Zusanli (ST36), Sanyinjiao (SP6) accompanied by gotu kola herbs (*Centella asiatica* (L.) Urb) and liquorice (*Glycyrrhiza glabra* L.) can improve fitness.

ARTICLE INFO

Received 15 April 2020

Accepted 16 Juni 2020

Online 31 Juli 2020

* Korespondensi (Correspondence):
Ario Imandiri

E-mail:
ario.imandiri@vokasi.unair.ac.id

Keywords:

Fitness, VO₂ max, Acupuncture,
Gotu Kola, Liquorice

ABSTRAK

Latar Belakang: Kebugaran adalah keadaan 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. Kebugaan jasmani dipengaruhi berbagai faktor dan dinilai dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan pengukuran VO₂ max yang dihitung dengan melakukan cooper test yaitu berlari selama 12 menit pada lintasan 400 meter. Tingkat VO₂ max seseorang menunjukkan tingkat kebugaran jasmaninya. Berdasarkan pemeriksaan yang telah dilakukan, pasien terkena patogen panas berlebih pada Lambung, terdapat patogen lembab dalam tubuh, serta Qi dan Xue yang tidak mencukupi. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh terapi akupunktur dan pemberian herbal dalam pengobatan tradisional komplementer pada peningkatan kebugaran. **Metode:** 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.). Terapi akupunktur dilakukan sebanyak 12 kali dalam 4 tahap, sedangkan terapi herbal infusa daun pegagan segar sebanyak 2,5 gram dan serbuk akar manis sebanyak 2 gram, diminum setiap hari sebanyak 3 kali sehari. **Hasil:** Terapi akupunktur dan herbal yang telah dilakukan selama 26 hari menunjukkan hasil yang baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil selama perawatan yakni peningkatan VO₂ max melalui uji copper test sebanyak 44,3% dan berkurangnya keluhan yang dirasakan pasien hingga menjadi tidak terasa lagi. **Kesimpulan:** Terapi akupunktur pada titik Zusanli (ST36) dan Sanyinjiao (SP6) yang disertai pemberian herbal pegagan (*Centella asiatica* (L.) Urb) dan akar manis (*Glycyrrhiza glabra* L.) dapat meningkatkan kebugaran.

Kata kunci:

Kebugaran, VO₂ max, Akupunktur, Pegagan, Akar Manis.

PENDAHULUAN

Kebugaran saat ini merupakan kebutuhan setiap individu seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi agar dapat menjalani kehidupan dengan baik. Berbagai gangguan dalam metabolisme tubuh, jantung serta pembuluh darah, kualitas tulang, otot, persyarafan, juga sistem pernafasan dapat terjadi akibat kondisi tubuh yang tidak terjaga kebugarannya. Kondisi kebugaran pada suatu individu merupakan gambaran terhadap kualitas fungsional organ dan keadaan metabolisme tubuh. Keadaan tubuh yang bugar menggambarkan kapasitas fungsional secara total dalam melakukan suatu pekerjaan dengan baik tanpa adanya keluhan kelelahan yang berarti (Afriwardi, 2010).

Kelelahan dapat menyebabkan penurunan performa seseorang akibat penggunaan energi yang berlangsung lama atau diluar batas normal. Kelelahan pada otot dapat menyebabkan terjadinya penurunan kekuatan otot, gangguan kontrol motorik, serta dapat juga timbul rasa nyeri. Penimbunan asam laktat akibat penggunaan otot yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan otot. Aktivitas otot yang tinggi dapat menyebabkan darah tidak mampu mentransport oksigen dengan maksimal dalam rangka oksidasi glukosa yang sempurna, sehingga terjadi kontraksi otot secara anaerob. Akibat dari hal tersebut adalah terjadinya akumulasi asam laktat yang cukup tinggi pada otot (Septriana, 2011). Berdasarkan data *Sport Development Index* (SDI) tahun 2006, mayoritas masyarakat Indonesia memiliki tingkat kebugaran yang tergolong kurang bugar (43,90%). Hanya 1,08% saja dari masyarakat Indonesia yang berada pada tingkat kebugaran yang baik sekali (Ganda, 2010).

Pengobatan secara konvensional menggunakan obat kimia sintetis banyak digunakan untuk meningkatkan kebugaran seseorang. Suplemen yang dapat diberikan sebagai terapi untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah dengan pemberian kafein, vitamin C, asam amino, zat besi, dan lain sebagainya. Penggunaan obat kimia sintetis ini dalam jangka waktu panjang banyak menimbulkan masalah baru, yaitu adanya kerusakan organ akibat obat kimia sintetis. Efek samping lain yang dapat timbul dari penggunaan obat kimia sintetis dalam jangka waktu yang Panjang adalah timbulnya ketergantungan, masalah di system pernafasan, gangguan tidur, meningkatnya resiko

penyakit jantung, ginjal, hati dan lain sebagainya (Ganda, 2010). Salah satu metode terapi yang dapat digunakan untuk mengembalikan kondisi tubuh adalah akupunktur yang merupakan teknik pengobatan tradisional Cina. Di Indonesia, dokter ahli akupunktur telah melakukan berbagai riset untuk berbagai penyakit, sehingga saat ini akupunktur telah dapat terbukti keefektifannya secara ilmiah (Ganda, 2010). Penelitian terkait terapi akupunktur untuk meningkatkan kebugaran adalah penelitian yang dilakukan oleh Tandya (2014) terhadap pemain basket *elite*, menggunakan titik akupunktur *Neiguan* (PC6) dan *Zusanli* (ST36). Hasilnya adalah terjadi penurunan kadar laktat darah. Mekanisme kerja terapi akupunktur adalah melalui stimulasi (rangsangan) penusukan jarum pada titik-titik akupunktur yang dapat bekerja menghilangkan penyumbatan di dalam meridian. Dengan demikian Qi/energi vital dan Xue/darah dapat diperbaiki dan diserasikan alirannya, serta *Yin* dan *Yang* diseimbangkan (Septriana, 2011).

Terapi herbal juga dapat digunakan sebagai terapi untuk mengatasi kelelahan. Mengonsumsi pisang, bawang putih, madu, jahe, yohimbe, apel, anggur, sayuran hijau dan lain sebagainya merupakan terapi alami yang juga dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Tanaman herbal banyak dan sudah lama digunakan di Indonesia secara turun-temurun. Jahe merah, akar manis, pegagan, temulawak, ginseng, som jawa, cabe jawa, pasak bumi, dan lain sebagainya, merupakan herbal yang banyak digunakan serta telah diuji dalam penelitian untuk meningkatkan kebugaran (Badan Litbang Kesehatan, 2012). Selain itu, terdapat pegagan (*Centella asiatica* (L.) Urb) dan akar manis (*Glycyrrhiza glabra* L.) untuk digunakan sebagai terapi meningkatkan kebugaran. Efek pegagan dalam meningkatkan kelancaran sirkulasi darah lebih baik dibandingkan dengan Ginkgo biloba atau ginseng yang berasal dari Korea (Dahono, 2010). Prastiwi (2015) membuktikan bahwasannya tanaman pegagan memberi efek yang baik dalam memperlancar transportasi darah pada pembuluh-pembuluh otak serta terhadap daya rangsang saraf otak.

Akar manis yang bersifat adaptogenik, mampu meningkatkan proses penyembuhan dan perlindungan terhadap stress dan penyakit. Akar manis mengandung saponin flavonoid yang tinggi. Kandungan tambahan pada akar manis yaitu glukosa, sukrosa, asam likuiritat, asam hidroksi glisirhitat, zat pahit, minyak atsiri, dan asparagin. Saponin memiliki struktur yang mirip dengan

kortikosteroid, sehingga akar manis memiliki efek anti inflamasi. Enzim hidroxysteroid 11-beta-dehydrogenase dihambat aktivitasnya oleh akar manis, sehingga kadar kortisol bebas dapat meningkat. Kortisol adalah hormon yang berperan dalam sistem endokrin dan sistem kekebalan tubuh, serta merupakan senyawa utama dari glukokortikoid yang disekresi oleh kelenjar adrenal. Adanya peningkatan kortisol menyebabkan sifat adaptogen dan aktivitas glukotiroid akan meningkat pada sistem neuroendokrin dan kekebalan tubuh (Panosian and Hilderbert 2011; Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia, 2014).

ANALISA KASUS

Analisis kasus secara tradisional diperoleh dari hasil anamnesa terhadap pasien. Analisis kasus dimulai dari pengamatan, penciuman dan pendengaran, serta keluhan-keluhan pasien. Berdasarkan pengamatan ekspresi wajah, pasien menunjukkan ekspresi sayu dan terkesan agak berfikir yang menandakan kekurangan *Qi*. Warna wajah pasien sedikit kekuningan tidak bercahaya. Warna kuning merupakan manifestasi dari unsur Tanah yaitu organ Limpa dan Lambung yang lemah karena *Jing* tidak cukup, sehingga menyebabkan patogen lembab tidak dapat disalurkan. Limpa yang lemah dapat mengganggu pembentukan *Qi* dan *Xue*-darah dan dapat menyebabkan keduanya menjadi tidak cukup. Wajah berwarna kuning tidak bercahaya yang disertai badan kurus merupakan ekspresi dari Sindrom Panas bersifat Xi pada Lambung. Pasien memiliki gerak-gerik pelan dan sedikit gerak yang menandakan defisiensi atau kekurangan *Qi*. Pasien berambut hitam kurang berkilau, tipis dan kering yang menunjukkan *Jing* dan *Xue* tidak cukup. Mulut pasien berwarna merah muda pucat agak sedikit kering menunjukkan *Xue* darah yang tidak cukup dan adanya patogen panas.

Pada pengamatan lidah didapatkan otot lidah berwarna merah muda cenderung pucat, hal ini menandakan tubuh pasien mengalami defisiensi. Otot lidah gemuk tipis menandakan adanya lembab di dalam tubuh. Pada bagian otot lidah juga terdapat tapal gigi pada tepi kanan dan kiri lidah menandakan keadaan Limpa yang lemah dan terdapat patogen lembab dalam tubuh. Tidak leluasa dalam menggerakkan lidah menunjukkan bahwa *Qi* dan *Xue* sudah lemah sehingga tidak dapat memasok kebutuhan tendon sebagai penggerak lidah. Pada selaput lidah didapatkan selaput lidah putih kekuningan agak tebal dan hanya tampak di bagian tengah menandakan bahwa ada serangan patogen lembab panas di organ lambung, bagian tengah lidah pada peta lidah termasuk dalam daerah organ Lambung. Papil lidah yang terlihat jelas menunjukkan adanya patogen panas dalam tubuh. Pasien tidak mudah keluar keringat dan keringatnya tidak berbau menyengat. Nafas pasien berbau menyengat karena ada gigi berlubang.

Pasien memiliki suara yang pelan. Hal tersebut merupakan ciri dari defisiensi *Qi*.

Keluhan utama pasien adalah badan terasa lemas lesu ketika bangun tidur dan mudah lelah merupakan ciri dari defisiensi *Qi*. Sulit memulai tidur di malam hari menunjukkan bahwa patogen panas dalam tubuh pasien terlalu tinggi. Nyeri pada daerah dada bagai ditekan menandakan adanya serangan patogen lembab. Linu dan pegal di persendian dan punggung ketika terkena udara dingin menunjukkan patogen panas, dingin, atau angin yang masuk terlalu banyak sehingga menyebabkan rasa nyeri. Pasien suka ditempat yang hangat, tidak suka angin, menyukai minuman dingin, dan mudah merasa haus, hal ini menunjukkan bahwa kondisi tubuh pasien adalah *Yang*. Pasien lebih menyukai makanan asin, asam, dan pedas yang menunjukkan hubungan dengan organ, ginjal, hati dan paru. Konsumsi berlebihan pada rasa makanan tertentu dapat mengganggu fungsi fisiologis organ yang berkaitan. Berawal dari pola makan pasien yang tidak teratur yaitu 2 kali sehari, makanan dan minuman tidak dapat diolah dengan baik oleh *Wei-Lambung* mengakibatkan *Pi-Limpa* juga tidak dapat mentransportasi dan mentransformasi *Jing* dengan baik. Hal ini dapat menyebabkan *Qi* dan *Xue* tidak dapat tercukupi. Sedangkan tubuh terus membutuhkan *Qi* untuk beraktivitas, sehingga *Jing* bawaan atau yang didapat sejak lahir harus terpakai. Jika hal tersebut terjadi dalam jangka waktu yang lama maka akan menyebabkan lemahnya *Wei Qi* atau *Qi* pertahanan, sehingga organ menjadi rentan terserang patogen luar, daya tahan tubuh akan menurun, dan tubuh akan merasa lemah.

Berdasarkan hasil analisis kasus secara tradisional, kondisi tubuh pasien yang lemah lesu dan tidak bertenaga dikarenakan patogen panas berlebih pada Lambung dan adanya patogen lembab dalam tubuh. Panas di lambung yang terlalu tinggi akan menyebabkan kondisi tubuh menjadi panas atau *Yang*. Menurut teori *Zhang-Fu*, Lambung tergolong unsur Tanah dan Paru tergolong unsur Logam. Unsur Tanah dan Logam memiliki hubungan fisiologis sebagai ibu dan anak. Ketika kondisi ibu eksek karena panas maka anak akan ikut dalam kondisi eksek. Panas pada Lambung dapat masuk ke dalam Limpa melalui perjalanan meridian, dan masuk ke dalam Paru melalui hubungan fisiologis ibu anak. Panas yang ada di Paru menjadi lebih tinggi karena pasien juga menyukai makanan rasa pedas. Ketika Paru dalam kondisi panas yang tinggi maka *Qi* yang ditransportasi ke seluruh tubuh akan bertambah panas. Panas yang terdapat pada organ Paru dapat menghanguskan atau mengeringkan air yang ada pada organ Ginjal sehingga menyebabkan Ginjal tidak mampu membatasi api tubuh. Hal ini dapat menyebabkan tubuh menjadi bersifat *Yang*. Patogen panas yang berlebihan pada Lambung juga dapat menindas organ Ginjal dalam hubungan patologis.

Penyebab lain dari kondisi pasien yakni patogen lembab dalam tubuh dan *Xue* yang tidak cukup. Patogen

lembab dapat menghambat fungsi Limpa untuk mentransportasi dan mentransformasi *Jing* ke seluruh tubuh. Patogen lembab akan menyebabkan tubuh terasa berat dan lesu. *Xue* pasien yang dinilai tidak cukup dapat menghambat peredaran *Qi* ke seluruh tubuh, *Xue* bertugas untuk menyebarkan *Qi*. Kurangnya *Xue* pasien disebabkan karena siklus tidur pasien yang tidak benar dan *Jing* yang tidak dapat ditransportasikan ke seluruh tubuh. Pasien merasa sulit untuk memulai tidur pada malam hari dan baru akan tidur setelah pukul 4 pagi. Sementara dalam ilmu TCM dikenal istilah “jam kerja organ”, waktu tertentu dimana organ bekerja secara maksimal dan optimal. Pada malam hari yakni pukul 01.00 hingga 03.00 merupakan jam kerja organ Hati. Organ Hati akan bekerja dalam pembentukan dan produksi darah atau *Xue*. Ketika Hati bekerja pada jam nya namun tubuh tidak diistirahatkan maka produksi darah akan menjadi tidak maksimal sehingga menyebabkan kebutuhan darah tidak tercukupi. Hal inilah yang membuat tubuh pasien terasa lemas lesu sepanjang hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perawatan dari terapi akupunktur dan herbal terlihat dalam perubahan $VO_2 \max$ dan berkurangnya keluhan utama serta tambahan pada pasien. Sebelum terapi, pasien hanya mampu berlari pada jarak 1650 m (kategori kurang) dengan $VO_2 \max$ 25,6 ml/kg/min (kategori sangat buruk). Selain itu didapatkan beberapa keluhan yaitu adalah badan terasa lemas lesu ketika bangun tidur, sulit memulai tidur di malam hari, mudah lelah, nyeri pada daerah dada, linu dan pegal di persendian dan punggung ketika terkena udara dingin. Setelah dilakukan terapi, didapatkan peningkatan hasil pengukuran $VO_2 \max$ pada setiap akhir tahap terapi. Selain itu keluhan pada pasien juga berkurang hingga tidak dirasakan kembali.

Tabel 1. Data hasil *Copper test*

<i>Copper Test</i>	Jarak Tempuh	Kategori Jarak Tempuh	$VO_2 \max$	Kategori $VO_2 \max$
Sebelum Terapi	1650 m	Kurang	25,6 ml/kg/min	Sangat buruk
Akhir Terapi Tahap I	1870 m	Kurang	30,52 ml/kg/min	Sangat buruk
Akhir Terapi Tahap II	-	-	-	-
Akhir Terapi Tahap III	2080 m	Rata - rata	35,2 ml/kg/min	Buruk
Akhir Terapi Tahap IV	2157 m	Rata - rata	36,94 ml/kg/min	Buruk

Terjadi peningkatan $VO_2 \max$ tiap tahap, namun semakin berjalannya waktu terapi, kenaikannya akan semakin sedikit. Hal ini dapat disebabkan karena adapasi pasien telah mengalami penyesuaian atau adaptasi dengan kondisi tubuh yang baru dimana ketahanan cardiopulmonal pasien sudah mengalami peningkatan. Fakta lain adalah ketika uji *Copper test* di akhir tahap IV dilakukan, malam sebelumnya pasien melakukan olahraga futsal sehingga kemungkinan kondisi badan masih lelah bisa menjadi salah satu penyebab dari persentase kenaikan akhir tahap III ke akhir tahap IV menjadi sedikit. Uji *Copper test* di akhir terapi tahap II tidak menunjukkan hasil karena tidak dilakukan. Hal ini dikarenakan pasien sakit pada pertengahan masa terapi tahap II. Pasien mengalami flu, mengeluh demam, nyeri kepala, badan terasa berat, linu nyeri dan pegal pada seluruh persendian. Keadaan itu dirasakan selama 6 hari sejak tanggal 5-10 Mei 2016. Ketika keluhan tambahan tersebut muncul dilakukan terapi tambahan dengan akupunktur dan pasien merasa keluhan tidak lagi terasa setelah dilakukan terapi tambahan.

Untuk mengukur keluhan pasien, digunakan Numeral Rating Scale (NRS) yang merupakan suatu alat ukur yang meminta pasien untuk menilai rasa nyerinya sesuai dengan level intensitas keluhannya pada skala numeral 0-10. Angka 0 berarti “tidak ada keluhan” dan 10 berarti “keluhan sangat mengganggu”. Skala ini dapat membantu dalam memonitor keberhasilan terapi (Wiratma, 2012).

Tabel 2. Hasil perawatan pada keluhan pasien

Keluhan	Sebelum Terapi	Akhir Terapi Tahap I	Akhir Terapi Tahap II	Akhir Terapi Tahap III	Akhir Terapi Tahap IV
Utama					
Badan lemas lesu ketika bangun tidur	8	6	2	0	0
Tambahan					
Mudah lelah	7	6	4	1	0
Sulit memulai tidur di malam hari	6,5	6	3	1	0
Nyeri pada daerah dada	5	2	1	0	0
Linu dan pegal di persendian	6,5	5	5	0	0
Pegal di bagian punggung	6,5	5	1	0	0

Tabel 3. Pengamatan Lidah Pasien Sebelum dan Sesudah Terapi

Tahap	Gambar	Keterangan
Sebelum Terapi		Otot lidah lebar tipis pendek dan berwarna merah muda, tidak leluasa dalam menggerakkan lidah, ada pulau di bagian kanan lidah, fisur di tengah lidah, licin, selaput lidah putih kekuningan agak tebal dan hanya ada di bagian tengah, papil lidah keliatan jelas, dan ada tapal gigi
Setelah Terapi		Otot lidah lebar tipis pendek dan berwarna merah muda segar, lebih leluasa dalam menggerakkan lidah, pulau di bagian kanan lidah sudah tidak ada, fisur di tengah lidah sudah sangat berkurang, sedikit licin, selaput lidah putih tipis, warna kuning pada selaput sudah lebih berkurang, papil lidah tidak terlalu keliatan jelas, dan tapal gigi berkurang

Menurut pengobatan tradisional cina, pasien terkena patogen panas berlebih pada Lambung, adanya patogen lembab dalam tubuh, serta *Qi* dan *Xue* yang tidak cukup. Prinsip terapi akupunktur pada kasus ini adalah menutrisi Limpa, tonifikasi *Yin* dan darah, serta mengeliminasi patogen lembab panas. Sedangkan, prinsip terapi herbal yakni melancarkan peredaran darah dan meningkatkan daya tahan tubuh. Peningkatan kebugaran pada pasien juga diikuti dengan semakin berkurangnya skala keluhan yang dirasakan pasien dari sebelum terapi hingga terapi selesai. Semenjak awal terapi I hingga akhir terapi IV, keluhan yang dirasakan pasien baik utama maupun tambahan menjadi berkurang. Hal itu ditunjukkan dengan penurunan skala keluhan yang dirasakan pasien. Keluhan utama pasien sebelum terapi adalah badan terasa lemas lesu ketika bangun tidur, berada pada skala 8. Keluhan tambahan pasien yang dirasakan sebelum terapi adalah sulit memulai tidur di malam hari dengan skala 6,5, mudah lelah dengan skala 7, nyeri daerah dada dengan skala 5, linu pegal di persendian dengan skala 6,5, dan pegal di punggung dengan skala 6,5. Setelah dilakukan terapi hingga tahap IV, keluhan yang dirasakan pasien menjadi tidak lagi terasa. Berkurangnya keluhan yang dirasakan pasien hingga menjadi tidak ada keluhan (skala 0), rata-rata dirasakan mulai terapi tahap III. Seperti yang telah dipaparkan di atas, pasien sempat sakit pada akhir tahap II. Hal ini mempengaruhi perkembangan hasil perawatan pada keluhan pasien. Pada pertengahan terapi tahap II terjadi peningkatan skala keluhan yang dirasakan pasien. Peningkatan tersebut terjadi pada keluhan mudah lelah dan linu pegal di persendian. Namun dengan tetap dilakukannya terapi utama berupa akupunktur dan herbal seperti sebelumnya serta ditambah dengan terapi

akupunktur tambahan maka tingkat keluhan menjadi berkurang dari tahap ke tahap, sehingga pada akhir tahap IV tetap didapatkan hasil bahwa pasien tidak lagi merasakan keluhan tersebut.

Perubahan kondisi pasien menjadi lebih bugar selain dinilai dari hasil *VO₂ max* dan keluhan, hasil terapi juga dilihat dari perubahan lidah, mulai otot lidah hingga selaput lidah. Pada awal terapi kondisi lidah yakni otot lidah lebar tipis pendek dan berwarna merah muda, tidak leluasa dalam menggerakkan lidah, ada pulau di bagian sisi kanan lidah, fisur di tengah lidah, selaput lidah putih kekuningan agak tebal dan hanya ada di bagian tengah, papil lidah keliatan jelas, dan ada tapal gigi. Kondisi lidah yang seperti itu menunjukkan bahwa ada patogen panas di Lambung, lembab dalam tubuh, dan *Qi* serta *Xue* tidak cukup. Setelah dilakukan terapi, terjadi perubahan pada lidah pasien yang menunjukkan kondisi yang lebih baik. Perubahan yang terlihat yakni warna otot lidah menjadi merah muda segar, lidah terasa lebih leluasa ketika digerakkan, pulau di bagian sisi kanan lidah dan papil lidah sudah tidak terlihat, fisur di tengah lidah dan tapal gigi juga sudah berkurang. Pada selaput lidah, warna kuning agak tebal pada bagian tengah lidah sudah berkurang menjadi lebih tipis, menunjukkan bahwa panas pada Lambung pasien sudah berkurang atau jauh lebih ringan.

Terapi akupunktur dilakukan pada titik Zusanli (ST 36) dan Sanyinjiao (SP 6). Titik Zusanli (ST 36) dipilih dengan manipulasi sedasi bertujuan mengurangi patogen lembab tubuh dan patogen panas pada Lambung, dapat pula untuk menutrisi Lambung karena merupakan titik pribadi pada meredian Lambung. Lambung yang dikuatkan atau dinutrisi akan menguatkan kondisi Limpa karena keduanya mempunyai hubungan fisiologis luar dalam. Titik Sanyinjiao (SP 6) untuk menguatkan fungsi organ Limpa, mengusir lembab, dan menguatkan fungsi organ Hati (Yin and Liu, 2000). Titik Sanyinjiao (SP 6) merupakan titik pertemuan 3 meredian Yin kaki (Limpa, Hati, dan Ginjal) sehingga bersifat Yin dan mempengaruhi 3 meredian Yin. Oleh karena itu, titik Sanyinjiao (SP 6) dapat pula digunakan untuk tonifikasi Yin dan darah.

Terapi herbal yang diberikan selama perawatan ialah infusa daun pegagan (*Centella asiatica* (L.) Urb) segar sebanyak 2,5 gram dan serbuk akar manis (*Glycyrrhiza glabra* L.) sebanyak 2 gram. Terapi herbal diberikan selama 26 hari, infusa diminum 3 kali dalam sehari setelah makan pagi, makan siang, dan sebelum tidur malam. Pegagan (*Centella asiatica* (L.) Urb) mengandung antara lain asam triterpen dan asiatikosida (asiatikosida A dan B) yang bersifat antioksidan. Mekanisme kerja antioksidan yaitu antioksidan memiliki elektron lebih yang dapat menangkap radikal bebas dan menonorkan elektronnya terhadap sel yang kehilangan elektron akibat radikal bebas. Setelah menonorkan elektronnya antioksidan tidak bersifat menjadi radikal bebas. Di Cina, pegagan dimanfaatkan untuk memperlancar sirkulasi darah,

bahkan dianggap lebih berkhasiat dibandingkan dengan Ginkgo biloba atau ginseng yang berasal dari Korea (Dahono, 2010). Ketika sirkulasi darah dalam tubuh lancar, maka tingkat kebugaran seseorang juga akan bertambah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Prastiwi (2015) membuktikan, tanaman pegagan memberi efek positif terhadap daya rangsang saraf otak dan memperlancar transportasi darah pada pembuluh-pembuluh otak.

Akar manis (*Glycyrrhiza glabra L.*) dipilih karena termasuk salah satu herbal adaptogen yang bersifat adaptogenik dan sudah banyak digunakan pada pengobatan Cina untuk meningkatkan kebugaran. Adaptogenik adalah salah satu cara kerja herbal yang berperan dalam meningkatkan proses penyembuhan dan perlindungan terhadap stress dan penyakit. Akar manis bekerja dengan cara menghambat aktivitas enzim hidroxysteroid 11-beta-dehydrogenase, sehingga menyebabkan peningkatan kortisol bebas. Kortisol adalah hormon yang disekresi oleh kelenjar adrenal, berperan dalam sistem endokrin dan sistem kekebalan tubuh, serta senyawa utama dari glukokortikoid. Glukokortikoid mampu meningkatkan resistensi terhadap stress dengan cara meningkatkan kadar glukosa plasma, dan juga mampu meningkatkan kadar hemoglobin, trombosit, dan eritrosit. Dengan meningkatnya kortisol, maka sifat adaptogen dan aktivitas glukotiroid akan meningkat pada sistem neuroendokrin dan kekebalan tubuh yang dimediasi oleh respon stres (Panosian dan Wagner, 2011).

Akar manis (*Glycyrrhiza glabra L.*), merupakan tumbuhan yang populer di Cina, dikenal dengan nama Gan-Cao. Secara teori tradisional (TCM) akar manis memiliki sifat manis, sedikit pahit, hangat, lembab yang dikatakan dapat mentonifikasi Limpa dan memperkuat Qi. Akar manis adalah salah satu tanaman yang sifat herbalnya dapat masuk ke dalam semua meridian (12 meridian umum) dalam pengobatan Cina. Organ yang berhubungan (channel tropism) dengan sifat akar manis adalah Limpa, Lambung, Jantung, dan Paru. Akar manis memiliki warna fisik kuning yang merupakan warna dari unsur Tanah. Limpa dan Lambung merupakan organ yang termasuk unsur Tanah, sehingga mengonsumsi akar manis bisa menguatkan unsur fungsi Limpa dan Lambung.

Hasil perawatan dengan terapi akupunktur dan herbal, pasien menunjukkan perubahan yang lebih baik. Penilaian dari sisi subjektif kehidupan pasien juga menunjukkan kepuasan. Pada awalnya, pasien merasa sulit untuk bangun pagi dan merasa tidak kuat dalam olahraga bersama contohnya futsal. Namun saat pertengahan terapi tahap III, pasien sudah dapat dengan mudah untuk tidur awal dan bangun pagi. Bahkan sekarang pasien merasa ketika bangun pagi lebih terasa segar dan bersemangat, berbeda dengan keadaan sebelum terapi. Pasien juga mengaku bahwa ketika futsal dahulu pasien merasa tidak kuat bahkan hanya untuk setengah waktu permainan, nafas tersengal-sengal dan badan terasa lemas sehingga pasien selalu meminta pemain pengganti setelah setengah permainan.

Namun sekarang pasien mengaku bahwa dapat menyelesaikan satu waktu permainan tanpa pemain pengganti, bahkan tidak lagi merasa nafas tersengal dan badan lemas.

Selain terapi akupunktur dan herbal, dapat pula dianjurkan pemberian tambahan suplemen sebagai terapi. Suplemen nutrisi yang dianjurkan untuk meningkatkan kebugaran dapat berupa makanan yang mengandung magnesium tinggi contohnya bayam. Magnesium tinggi merupakan mineral yang dapat menurunkan hormon kortisol penyebab stres, membantu mengontrol kontraksi otot, dan mengatur perubahan karbohidrat menjadi energi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Jepang menyebutkan bahwa mengonsumsi bayam dapat menjaga kesehatan kardiovaskular serta kandungan vitamin dan mineral di dalamnya mampu memberikan energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Mineral lain yang erat kaitannya dengan kebugaran jasmani adalah kalium, contohnya terdapat pada pisang. Kekurangan kalium menyebabkan keluhan tubuh lemah, lelah, dan cepat marah. Banyak referensi yang menyarankan pada kasus atlet untuk mengonsumsi pisang sebelum latihan dan pertandingan. Kandungan lain yang dibutuhkan yaitu vitamin C, vitamin E, antioksidan, dan bioflavonoid (Supriasa, 2002)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus, dapat disimpulkan bahwa perawatan kasus meningkatkan kebugaran menggunakan terapi akupunktur pada titik Zusanli (ST 36) dan Sanyinjiao (SP 6) serta pemberian herbal pegagan (*Centella asiatica (L.) Urb*) dan akar manis (*Glycyrrhiza glabra L.*) dapat meningkatkan kebugaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi terhadap studi kasus ini. Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dengan pihak-pihak yang terkait dalam studi kasus ini.

Daftar Pustaka

- Afriwardi. 2010. Ilmu Kedokteran Olahraga. EGC: Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta
- Badan Litbang Kesehatan. 2012. Vademekum Tanaman Obat untuk Sainifikasi Jamu Jilid 1. Ed. Revisi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Dahono. 2010. Manfaat Pegagan. Loka Pengkajian Teknologi Pertanian (LPTP) Kepulauan Riau. Riau
- Ganda, M. 2010. Akupunktur Medik. RSUD Cengkareng. Jakarta. Hal: 3
- Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. 2014. Akar Manis.

- <http://www.informatika.lipi.go.id/dikti.herbal/sehatdenganherba/index.php/component/tanaman/view?cid%5B0%5D=4>. Diakses tanggal 1 Maret 2019
- Panossian, A., and Hildebert, W. 2011. Adaptogens: A Review of their History, Biological Activity, and Clinical Benefits. Herbalgram
- Prastiwi, R., Tjahyadi, R., dan Chusun. 2015. Uji Efek Tonik Ekstrak Etanol Herba Pegagan (*Centella Asiatica* (L). Urb) pada Mencit Jantan Balb/C. *Jurnal Fitofarmaka*. Vol 5(1). Pp 19-23
- Septriana, M. 2011. Efek Elektroakupunktur pada Titik Zusanli (ST 36) dan Kombinasi Zusanli (ST 36)–Sanyinjiao (SP 6) terhadap Kemampuan Maksimal Lama Berenang Tikus Putih (*Rattus norvegicus*). [Tesis]. Program Pascasarjana Universitas Airlangga, Surabaya.
- Supriasa, I., D., N. 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Penerbit Kedokteran EGC. Thorne. 2005. *Glycyrrhiza glabra*. *Alternative Medicine Review*, Vol. 10 (3). Pp 230-237.
- Tandya, L. 2014. Efek Akupunktur Terhadap Penurunan Kadar Laktat Darah Setelah Latihan Pada Atlet Bola Basket Elite. [Tesis].Jurusan Kedokteran. Jakarta : Universitas Indonesia.