

## Pengaruh Akupresur Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Di Uptd Kesehatan Pengobatan Tradisional

Ni Luh Made Dwi Kartina<sup>1</sup>, Putu Lakustini Cahyaningrum<sup>2</sup>, Ida Bagus Putra Suta<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kesehatan Ayurveda, Fakultas Kesehatan, Universitas Hindu Indonesia, Denpasar

Bali 80238

[Niluhdwiartina@gmail.com](mailto:Niluhdwiartina@gmail.com)

### Abstrak

Sehat merupakan keadaan kondisi fisik, mental dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Salah satu cara untuk hidup yang sehat adalah dengan menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan organ tubuh dalam menjalankan fungsinya tanpa merasa kelelahan serta memiliki cadangan energi untuk melakukan aktifitas yang tidak terduga. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani bisa dilakukan dengan cara komplementer yaitu berupa akupresur. Akupresur dikenal dengan tusuk jari atau totok yang memberikan stimulasi di sejumlah titik tubuh dan manfaatnya meningkatkan daya tahan tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui berapa pengaruh dan relevansi akupresur terhadap tingkat kebugaran pegawai di UPTD Kesehatan Pengobatan Tradisional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen dimana menekankan analisis data numerikal (angka) dan diolah menggunakan metode statistik. Rancangan yang digunakan berupa pre-test dan post-test one group design yaitu penelitian menggunakan satu kelas eksperimen tanpa kelas pembanding. Populasi penelitian sebanyak 60 orang Metode pengumpulan dengan melakukan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan metode rockpot, dan metode intervensi akupresur pada titik LI 4, ST 36 dan SP 6. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS version 25. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 41 responden yang terdiri dari 25 laki-laki dan 16 perempuan dengan rentang usia 21-60 tahun. Hasil pengukuran sebelum intervensi skor Vo2max rentang 23-45, sesudah intervensi menjadi 24-48, rata-rata kenaikan skor 1,46. Analisis data nilai probabilitas Asmp.Sig (2-tailed) 0,000 dimana jika probabilitas Asmp.Sig < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima dengan demikian ada pengaruh akupresur terhadap tingkat kebugaran jasmani Pegawai di UPTD Kesehatan Pengobatan Tradisional.

Kata kunci : Akupresur, Kebugaran Jasmani, Pengaruh, Sehat

### Abstract

*Health is a state of physical, mental, and social well-being which is a unit that is not only free from illness or disease. One way to live a healthy life is to maintain physical fitness. Physical fitness is the ability of the body's organs to carry out their functions without feeling tired and having energy reserves to carry out unexpected activities. Improve physical fitness can be done in a complementary way, namely in the form of acupressure. Acupressure is known as finger prick or acupressure which provides stimulation at several points on the body and helps increase endurance. This study aimed to determine how much influence, and relevance acupressure has on the fitness level of employees in UPTD Kesehatan Pengobatan Tradisional This study uses a quantitative approach with pre-experimental methods, which emphasize numerical data analysis (numbers) and are processed using statistical methods. The research design was a pre-test and post-test one-group design using one experimental class without a comparison class. The population of this study was 60 people the data collection method measured physical fitness using the rockpot and acupressure intervention methods at points LI 4, ST 36, and SP 6. Data analysis used the SPSS version 25 application. Based on the results of a study of 41 respondents consisting of 25 men and 16 women aged 21-60 years. The results of measurements before the intervention Vo2max score ranged from 23-45; after the intervention became 24-48, the average score increase was 1.46. Analysis of the data probability value of Asmp.Sig (2-tailed) 0.000 where if the probability of Asmp.Sig < 0.05, then Ho is rejected, and Ha is accepted. Thus, it can be concluded that acupressure affects the physical fitness level of employees at UPTD Kesehatan Pengobatan Tradisional*

*Keywords: Acupressure, Physical Fitness, Influence, Healthy*

## I. Pendahuluan

Sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Ada tiga komponen penting yang merupakan satu kesatuan dalam defenisi sehat menurut WHO (2008) yaitu sehat jasmani, mental dan spiritual. Hidup sehat (*svasthya*), berumur panjang (*dirgayusa*) merupakan harapan setiap manusia, dan manusia tidak ada yang menginginkan hidupnya menderita penyakit atau sakit-sakitan. Karena dalam keadaan jiwa atau tubuh yang sakit, manusia akan sulit mencapai tujuan hidupnya (Nala, 2001). Tujuan hidup manusia menurut ajaran agama Hindu disebut Catur Purusa Artha yaitu *dharma* (kebenaran), *artha* (kekayaan atau kepunyaan), *kama* (keinginan) dan *moksa* (kebebasan) (Santiawan, 2021). Dalam Ayurveda untuk menjaga kesehatan ada yang di sebut *Tri Upastamba* (tiga pilar penguat), yaitu *Ahara* (diet, pola makan yang sehat), *Nidra* (istirahat dan tidur yang cukup) dan *Vihar* (aktifitas fisik dan prilaku) harus diseimbangkan untuk menjaga agar tubuh dan fikiran tetap sehat. Oleh karena itu, semua orang akan berusaha memelihara kesehatannya dengan berbagai cara. Dalam Ayurveda ada delapan cabang keilmuan yang dikenal dengan Astanga Ayurveda untuk meningkatkan, memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebugaran jasmani banyak dibahas dalam kitab-kitab kelompok *Kaya Chikitsa* (Nala,2001).

Menurut Kementrian Kesehatan kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan organ tubuh dalam menjalankan fungsinya tanpa merasa kelelahan serta memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang tidak terduga. Orang yang memiliki tubuh

sehat belum tentu bugar, akan tetapi orang yang memiliki tubuh bugar sudah pasti sehat. Kondisi kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan meliputi daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan dan daya tahan otot. Untuk daya tahan jantung, paru dapat menggunakan tes *Rockport* yang ditempuh dengan cara berlari atau berjalan cepat dalam lintasan sejauh 1 mil (1609 m). Tes ini lebih sering digunakan karena relatif lebih mudah, murah, aman dan dapat dilakukan secara massal (Depkes RI, 2015).

Hasil laporan tahunan Kesehatan Kerja dan Olahraga (Kemenkes RI, 2022) tercatat tingkat kebugaran masyarakat di Indonesia pada usia produktif dengan hasil: tidak bugar 11,00%, kurang sekali 24%, kurang 23,20%, cukup 24,20%. Di Provinsi Bali tingkat kebugaran masyarakat tahun 2021: kurang sekali 3,90%, kurang 31,61%, cukup 43,47%, pada staf internal UPTD Kestrad sendiri dengan hasil kurang 50%, cukup 38%, Hasil pengukuran tersebut menunjukkan masih banyak masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran kurang baik.

Cara untuk meningkatkan kebugaran masyarakat adalah dengan melakukan kegiatan olahraga ataupun menjaga asupan nutrisi. Selain itu, saat ini banyak orang yang beralih menggunakan konsep hidup sehat dengan slogan “*back to nature*”, dimana orang kembali mengkonsumsi bahan herbal alami, melakukan terapi komplementer seperti akupresur untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya (Mirza, 2017).

Fengge, A. (2012) menyatakan bahwa Akupresur dikenal dengan tusuk jari ataupun totok termasuk wujud pemberian stimulasi serta pijatan di sejumlah titik tubuh. Akupresur mempunyai manfaat dalam penyembuhan

maupun pencegahan penyakit, rehabilitasi ataupun pemulihan, serta mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Frawley, et al. (2015) menyatakan bahwa secara umum prinsip pengobatan *marma* dalam Ayurveda sama halnya dengan akupunktur tradisional China atau TCM (*Traditional Chinese Medicine*) yaitu sama-sama mengembalikan energi di dalam tubuh. Akupunktur mengembalikan keseimbangan *Yin* dan *Yang*, sedangkan *Marma Chikitsa* mengembalikan keseimbangan unsur *Tri Dosha*.

Berdasarkan survei pendahuluan dengan tingkat kebugaran pegawai di UPTD Kestrad yang masih rendah dan salah satu fungsi dari UPTD Kestrad dalam pengelolaan pelayanan kesehatan tradisional diantaranya akupresur dan fungsi dalam pengelolaan pelayanan kesehatan olahraga diantaranya pengukuran kebugaran jasmani maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah berapa pengaruh akupresur terhadap tingkat kebugaran jasmani pegawai di UPTD Kesehatan Pengobatan Tradisional menggunakan metode *rockport* dan bagaimana relevansi akupresur terhadap tingkat kebugaran jasmani pegawai di UPTD Kesehatan Pengobatan Tradisional. Adapun manfaat yang diharapkan secara teoritis memberikan manfaat terhadap perkembangan ilmu kesehatan (Ayurveda) dan manfaat praktis diharapkan dapat membuka kesadaran pegawai, bahwa akupresur merupakan salah satu teknik yang dapat diberikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga kinerja menjadi lebih baik serta dapat dilakukan secara mandiri dan digunakan oleh praktisi-praktisi akupresur untuk terapi peningkatan kebugaran.

## II. Metode Penelitian

Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh pegawai di instansi Pemerintah Provinsi Bali yang berusia 20-60 tahun dan populasi yang terjangkau adalah seluruh pegawai UPTD Kesehatan Pengobatan Tradisional yang berusia 20-60 tahun berjumlah 60 orang, kemudian akan di ambil sampel dengan satu kelompok intervensi. Sampel yang digunakan telah lulus *screening* dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini sebagai berikut: Laki-laki dan perempuan berusia 20-60 tahun, bersedia menjadi subyek penelitian dengan menandatangani *informed consent*, serta bersedia mengikuti aturan yang ditetapkan. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini sebagai berikut: Responden yang sedang dalam masa kehamilan, kondisi sakit dan sedang pengobatan, mengundurkan diri sebagai subyek penelitian, dan tidak bersedia menjadi subjek dan tidak mau mengikuti aturan. Jumlah sampel minimal yang akan diteliti adalah 34 orang.

Penelitian ini menggunakan teknik *Probability sampling* yang dilakukan secara *Simple Random Sampling*. *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. *Simple Random Sampling* dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Cara ini dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen yaitu bekerja dalam satu instansi (Sugiono 2017:119-120).

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah : Variabel independen

(variabel bebas) yaitu akupresur, dan ada karakteristik demografi umur dan jenis kelamin. Variabel Dependen (variabel terikat) yaitu kebugaran jasmani.

Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan. (Sugiyono. 2017:13-14).

Rancangan yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini adalah “*pre-test dan post-test one group design*” yaitu penelitian hanya menggunakan satu kelas eksperimen saja tanpa adanya kelas pembanding atau kelas kontrol (Sugiyono. 2017:109). Dalam penelitian ini, akan mengukur tingkat kebugaran jasmani responden yang diukur sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan atau intervensi akupresur. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan atau intervensi.

Metode dan instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah dengan melakukan tes kebugaran jasmani (metode *Rockpot*) dan metode intervensi yang dilakukan adalah akupresur. Selain itu dilakukan klasifikasi responden berdasarkan umur dan jenis kelamin.

Metode analisis data dilakukan untuk membuktikan kebenaran hipotesa dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti berupa analisis univariat digunakan untuk memperoleh gambaran variabel penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data yang diperoleh dari hasil

penelitian berdistribusi normal atau tidak, analisis bivariat merupakan analisis yang digunakan untuk melihat pengaruh antara dua variabel dan digunakan untuk membuktikan adanya pengaruh dari dua variabel dan adapun software yang digunakan untuk mempermudah analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan SPSS version 25 (Arikunto, 2006; Darmawan, 2014).

### III. Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan di UPTD Kestrad bertujuan untuk mengetahui pengaruh Akupresur terhadap tingkat kebugaran jasmani Pegawai di UPTD Kesehatan Pengobatan Tradisional yang dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2022 sampai tanggal 10 Februari 2023, responden penelitian yaitu seluruh pegawai yang ada di UPTD Kestrad berdasarkan populasi sejumlah 60 orang dan sampel yang lulus *screening* berdasarkan kriteria inklusi diperoleh responden sebanyak 41 orang. Untuk mengetahui tingkat kebugaran pegawai dilakukan metode dan instrumen pengumpulan data dengan melakukan dua kali pengukuran kebugaran jasmani yaitu sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi, adapun intervensi berupa akupresur yang dilakukan dua kali seminggu dan dilakukan sebanyak 12 kali intervensi akupresur.

#### Data Responden pengukuran Kebugaran Jasmani

Tabel 4.2 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	25	61
Perempuan	16	39
Total	41	100

Sumber : SPSS version 25 (2023)

**Tabel 4.3 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Usia**

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
21-25	9	22.0
26-30	14	34.1
31-35	2	4.9
36-40	3	7.3
41-45	3	7.3
46-50	3	7.3
51-55	4	9.8
56-60	3	7.3
Total	41	100.0

Sumber : SPSS version 25 (2023)

**Tabel 4.4 Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Sebelum Intervensi**

Skor Vo2 max	frekuensi	Persentase (%)
23	3	7.3
24	3	7.3
25	2	4.9
26	7	17.1
28	7	17.1
29	3	7.3
30	6	14.6
31	1	2.4
32	1	2.4
33	2	4.9
34	1	2.4
36	2	4.9
38	1	2.4
39	1	2.4
43	1	2.4
Total	41	100.0

Sumber : SPSS version 25 (2023)

**Tabel 4.6 Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Sesudah Intervensi**

Skor Vo2 max	Frekuensi	Persentasi (%)
24	4	9.8
25	1	2.4
26	4	9.8
27	7	17.1
28	4	9.8
29	2	4.9
30	1	2.4
31	5	12.2
33	1	2.4
34	3	7.3
36	3	7.3

37	2	4.9
38	1	2.4
39	1	2.4
43	1	2.4
45	1	2.4
Total	41	100

Sumber : SPSS version 25 (2023)

**Tabel 4.10 Gambaran Pengaruh Akupresur Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani**

Penurunan Peningkatan	Minimum-Maksimum	Mean	Median	Standar Deviasi
Vo2 max	-6 -8	1,46	1,00	2,450

Sumber : SPSS version 25 (2023)

**Tabel 4.11 Uji Normalitas Data Menggunakan Shapiro-Wilk**

Karakteristik	N	Shapiro-Wilk (Sig)
Pre-test Kebugaran	41	0.005
Post-test Kebugaran	41	0.003

Sumber : SPSS Version 25 (2023)

**Tabel 4.12 Uji Wilcoxon**

Z	-3.673 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Sumber : SPSS version 25 (2023)

#### IV. Pembahasan

Karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin, jumlah laki-laki 25 orang lebih banyak di bandingkan perempuan 16 orang. Secara teori jenis kelamin juga salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, dimana laki-laki tingkat kebugaran lebih baik karena ukuran jantung, kadar hemoglobin dan massa otot lebih tinggi (Irianto,2004; Kemenkes RI,2017) dan dalam uji *screening* pegawai yang tidak lolos kriteria inklusi seimbang antara laki-laki dan perempuan dikarenakan kondisi sakit, masa pemulihan

dari sakit, menjalankan tugas kedinasan dan kondisi kehamilan.

Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia, sampling adalah rentang usia 21-60 tahun. Dimana responden masih tercatat sebagai pegawai di UPTD Kestrad dan bersedia menjadi responden penelitian. Rentang usia terbanyak 26-30 tahun sebanyak 14 orang (34,1%). Sedangkan rentang usia paling sedikit pada usia 31-35 tahun sebanyak 2 orang (4,9%). Hasil penelitian menunjukkan rentang usia 26-30 tahun lebih banyak dari rentang usia yang lainnya. Secara teori faktor usia adalah salah satu faktor penentu tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Intervensi Akupresur dilakukan setiap dua kali seminggu dan dilakukan pengulangan sebanyak 12 kali, pengulangan dilakukan untuk mengetahui efek dari akupresur sesuai dengan standar intervensi pada akupuntur. Pengaturan jadwal dibuatkan oleh peneliti tetapi tetap fleksibel karena responden juga memiliki tugas dan tanggung jawab sesuai tupoksi. Titik akupresur yang diambil adalah titik LI 4, ST 36 dan titik SP 6. Setiap titik dilakukan pemijatan sebanyak 30 kali putaran atau tekanan, dilakukan searah jarum jam dengan intervensi akupresur mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Titik pertama yang di tekan adalah titik LI 4 (*Hegu*) merupakan meridian usus besar (*long intestinal*) yang terletak pada pertengahan sisi *radial os.metacarpal II* pada *dorsum manus* atau ketika telunjuk dan ibu jari dirapatkan terdapat tonjolan tertinggi di punggung tangan diantara metacarpal 1 dan 2. Dengan teknik penekanan dan pemijatan dapat menstimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur akan merangsang produksi endorfin. Hormon endorfin memberikan efek menenangkan dan membangkitkan

semangat dalam tubuh, normalisasi fungsi tubuh, anti nyeri, pengusir segala *pathogen* atau penyebab penyakit, memperlancar sirkulasi *Qi* keseluruh tubuh, selain itu juga dapat mengurangi kadar *katekolamin* dan *kortisol* yang kurang baik untuk tubuh dan merupakan titik kendali untuk area leher ke atas. (Hasna, 2016). Titik ST 36 (*Zusanli*) merupakan meridian lambung yang terletak pada tiga cun dibawah *patella lateral m. tibialis anterior*. Penekanan pada titik ST 36 (*Zusanli*) dapat menguatkan Jiao tengah dan melancarkan *Qi* dan darah. serta dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan aktivitas hormonal yang berperan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah, untuk vitalitas, stamina dan merupakan titik kendali untuk organ-organ di atas pusar dan di bawah dada, (Hasna, 2016). Titik SP 6 (*Sanyinjiao*) merupakan meridian limpa yang terletak pada tiga cun di atas *malleolus internus* atau empat jari di atas mata kaki sebelah dalam, rapat dengan tulang tibia atau sisi dalam tulang tibia. Penekanan pada titik SP 6 dapat menormalkan fungsi limpa, lambung dan gangguan gangguan pada tungkai, untuk gangguan masalah kewanitaan, vitalitas, hormonal, darah dan syaraf merupakan titik kendali untuk organ-organ pusar ke bawah. (Kemenkes RI, 2018).

Pengaruh akupresur terhadap tingkat kebugaran jasmani responden sebelum dan sesudah intervensi akupresur didapatkan gambaran umum skor Vo2 max sebelum intervensi rentang nya 23-43 dengan jumlah terbanyak pada skor 26, dan terjadi peningkatan skor Vo2max setelah intervensi dengan rentang skor Vo2 max 24 -45 dengan jumlah terbanyak pada skor 27. Pengaruh peningkatan skor Vo2 max berdasarkan statistik seluruh responden

adalah 1,46 dan peningkatan terbanyak pada skor Vo2 max 1 sebanyak 12 orang (29,30%).

Pengujian Asumsi dengan Uji Normalitas data tidak berdistribusi normal karena nilai signifikansi data kurang dari 0,05 hasil yang sehingga uji non-parametrik *Saphiro Wilk* yang digunakan untuk selanjutnya dilakukan perumusan hipotesis. Pengujian hipotesis dengan uji Welcoxon untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh akupresur terhadap tingkat kebugaran jasmani responden sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis data dengan uji welcoxon didapatkan nilai probabilitas Asmp.Sig (2-tailed) 0,000 dimana jika probabilitas Asmp.Sig < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima dengan demikian disimpulkan ada pengaruh variabel bebas (akupresur) terhadap variabel terikat (tingkat kebugaran jasmani).

Akupresur yang dilakukan terbukti memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani responden dimana akupresur yang dilakukan secara teratur menyeimbangkan energi dalam tubuh, keseimbangan hormon, meningkatkan sirkulasi darah, mobilitas otot dan meningkatkan sistem kesehatan tubuh sehingga *Yin* dan *Yang* dalam tubuh menjadi seimbang dan dalam ayurveda pun prinsip marma bisa mengembalikan keseimbangan *Tri Dosh*a dengan menjalankan *Tri Upastamba* berupa *Vihar* dengan aktivitas fisik dan perilaku hidup yang lebih baik dan teratur sehingga tujuan hidup manusia menurut *Catur Purusa Artha* yaitu dharma (kebenaran), artha (kekayaan atau kepunyaan), kama (keinginan) dan moksa (kebebasan) bisa tercapai dan didapatkan kesimpulan adanya pengaruh dan juga relevansi antara

akupresur terhadap tingkat kebugaran jasmani.

## V. Simpulan dan Saran

### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang sudah dijelaskan maka simpulan yang diperoleh sebagai berikut :

1. Karakteristik responden penelitian tingkat kebugaran jasmani pegawai di UPTD Kestrad, jenis kelamin terbanyak laki-laki 25 orang (61 %) dibanding perempuan 16 orang (39 %), jumlah usia responden rentang 21-60 tahun dengan usia terbanyak 26-30 tahun 14 orang (34,10 %).
2. Hasil pengukuran kebugaran jasmani sebelum dan sesudah intervensi akupresur terjadi peningkatan skor Vo2 max dari 23-43 menjadi 24-45 dan tingkat kebugaran semula kategori kurang 56,10% dan baik 4,88 % menjadi kategori kurang 34,15% dan yang baik 17,07%. Perubahan Skor Kebugaran berdasarkan (Vo2 max) Sebelum dan Sesudah Intervensi didapatkan rata-rata terjadi peningkatan skor 1,46.
3. Berdasarkan uji analisis data dengan *Saphiro Wilk* didapatkan nilai signifikansi (*sig*) 0,005 dan nilai signifikan 0,003. Uji hipotesis dengan Wilcoxon didapatkan nilai probabilitas Asmp.Sig (2-tailed) 0,000 maka hipotesis alternatif (Ha) diterima ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap tingkat kebugaran jasmani Pegawai di UPTD Kesehatan Pengobatan Tradisional.

### 5.2. Saran

Berdasarkan pembahasan dan simpulan di atas , maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada instansi tempat bekerja dapat dijadikan kegiatan rutin untuk melatih dan membiasakan hidup sehat bagi pegawai di UPTD Kestrad sehingga memiliki kinerja yang lebih baik dengan melakukan kegiatan pengukuran kebugaran jasmani secara berkala dan melatih tehnik-tehnik akupresur sederhana kepada pegawai di UPTD.
2. Disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut terhadap manfaat akupresur terhadap peningkatan kebugaran jasmani dikombinasi dengan intervensi yang lain.

#### Daftar Pustaka

- Arikunto, S., 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Darmawan, D., 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Depkes RI, (2015). *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Jakarta
- Fengge, A. (2012). *Terapi Akupresur : Manfaat Dan Teknik Pengobatan*. Edisi 1. Yogyakarta: Circle Crop.
- Frawley David, Ranade Subhash, Lele Avinash (2015). *Ayurveda and Marma Therapy*. CHAUKHAMBHA SANSKRIT PRATISHTAN. New Delhi
- Hasna & Ekawati, Dian. (2016). *Pengaruh Terapi Akupunktur Pada Pasien Hipertensi Di Balai Kesehatan Tradisional Masyarakat Makassar*. Journal of Islamic nursing, 1, (1), 41-46
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Ofset
- Kemenkes RI, (2017). *Modul Pelatihan Bagi Pelatih Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Jakarta
- Kemenkes RI. (2022). *Laporan Tahunan Kesehatan Kerja dan Olahraga*. Jakarta
- Kemenkes RI.(2018). *Asuhan Mandiri Pemanfaatan Toga dan Akupresur*. Jakarta. Hal 104-147
- Mirza, Siti Amanah, Dwi Sadono Fakultas Pertanian Universitas Tadulako, Palu Sulawesi tengah (2017). *Tingkat Kedinamisan Kelompok Wanita Tani dalam Mendukung Keberlanjutan Usaha Tanaman Obat Keluarga di Kabupaten Bogor, Jawa Barat*. Jurnal Penyuluhan, September 2017 Vol.13 No.2.181-193
- Nala, Ngurah. (2001). *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu 1*. Denpasar: Upada Sastra
- Santiawan, I Nyoman Sekolah Tinggi Hindu Dharma Klaten Jawa Tengah. (2021). *Implementasi Catur Asrama Dalam Mencapai Tujuan Hidup (Catur Purusa Artha)*. Jurnal Agama Hindu Widya Aksara. Volume 26 Nomor 2 september 2021.294-302
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung. Alfabeta