



PELAYANAN KESEHATAN TRADISIONAL PADA KEJUARAAN TERBUKA ANTAR PELAJAR 2024 KELATNAS INDONESIA PERISAI DIRI

Oleh

I Gede Eka Handrean¹, I Nyoman Gede Semarajan², Putu Setiani, M.Biomed³, I G.N.
Putra Eka Santosa⁴, I Made Benni Laba Priambada⁵, I Gede Jenstin Prana Arsana⁶,
A.A. Ketut Lanang Ari Mayun⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Fakultas Kedokteran, Universitas Mahasaraswati Denpasar

E-mail: ¹handrean@unmas.ac.id, ²semarajana@unmas.ac.id, ³setiani@unmas.ac.id,
⁴ekasantosa@unmas.ac.id, ⁵bennilaba1234@gmail.com,
⁶gedejenstin555@gmail.com, anakagunglanang04@gmail.com

Article History:

Received: 07-12-2024

Revised: 18-12-2024

Accepted: 10-01-2025

Keywords:

Terapi Tradisional, Uap

Panas,

Boreh, Atlet, Olahraga

Abstract: Pengabdian masyarakat ini berfokus pada minimnya integrasi metode kesehatan tradisional dalam dukungan kesehatan olahraga kompetitif. bertujuan mengintegrasikan terapi uap panas dan boreh dalam event olahraga, melibatkan kolaborasi FK Unmas Denpasar dan RS Ari Canti Gianyar. Metode yang digunakan adalah observasi partisipatif dengan tahapan persiapan, sosialisasi, dan pelaksanaan terapi pada 20 atlet pelajar. Hasil menunjukkan 85% peserta mengalami penurunan nyeri otot dan peningkatan relaksasi. Program berhasil membuktikan efektivitas terapi tradisional dalam mendukung performa atlet dan memperkuat kolaborasi antar institusi kesehatan

PENDAHULUAN

Pada era modern ini, peran pengobatan tradisional dalam dunia olahraga Indonesia memiliki dimensi yang kompleks, mencakup berbagai praktik yang telah terintegrasi dalam pemulihan dan peningkatan performa atlet. Praktik-praktik ini tidak hanya mencerminkan kekayaan warisan budaya Indonesia tetapi juga menawarkan manfaat yang relevan dengan kebutuhan atlet modern. Pengobatan tradisional di Indonesia telah mendapatkan pengakuan yang semakin meningkat atas potensi manfaatnya dalam kesehatan dan kebugaran, khususnya dalam bidang olahraga, karena mudah diakses, terjangkau, serta menawarkan solusi yang aman dan efektif untuk berbagai masalah kesehatan yang dihadapi oleh para atlet.

Fakultas Kedokteran Universitas Mahasaraswati Denpasar bersama RS Ari Canti Gianyar mengambil inisiatif untuk mengimplementasikan pelayanan kesehatan tradisional melalui terapi uap panas dan boreh dalam Kejuaraan Terbuka Antar Pelajar 2024. Pemilihan metode terapi ini didasarkan pada manfaat fisiologisnya yang telah terdokumentasi. Terapi uap, sebagai praktik tradisional Indonesia, memiliki kemampuan dalam meningkatkan sirkulasi darah dan memfasilitasi pembuangan produk limbah metabolik dari otot, sementara boreh yang terdiri dari campuran herbal tradisional berperan dalam meredakan ketegangan otot dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.



Event yang diadakan di GOR Yuwana Mandala dan Padepokan Perisai Diri Bali ini bertujuan untuk mendukung kesehatan dan performa atlet pelajar melalui integrasi pelayanan kesehatan tradisional yang terstandar dan profesional. Melalui program ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan pendekatan holistik terhadap pemulihan dan peningkatan performa atlet, sekaligus melestarikan dan mengembangkan praktik pengobatan tradisional Indonesia. Lebih lanjut, program ini juga bertujuan untuk membuktikan bahwa praktik kesehatan tradisional dapat diintegrasikan secara efektif dalam penyelenggaraan event olahraga modern dengan tetap mempertahankan standar keamanan dan profesionalitas pelayanan kesehatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode observasi partisipatif yang dilaksanakan di GOR Yuwana Mandala dan Padepokan Perisai Diri Bali, Tembau Denpasar pada tanggal 12-14 April 2024. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap peninjauan dan persiapan yang melibatkan serangkaian pertemuan intensif antara Fakultas Kedokteran Universitas Mahasaraswati Denpasar dan RS Ari Canti Gianyar. Dalam pertemuan tersebut, tim menyusun kerangka kerja kegiatan, menetapkan protokol kesehatan, dan mengembangkan standar operasional prosedur yang sesuai dengan kebutuhan event olahraga. Persiapan teknis meliputi pengadaan sauna portabel untuk terapi uap panas dan penyiapan bahan-bahan boreh yang terdiri dari campuran rempah-rempah tradisional seperti jahe, kunyit, dan cengkeh.

Tahap sosialisasi dilaksanakan satu bulan sebelum kegiatan, dengan memanfaatkan berbagai platform komunikasi termasuk media sosial, situs web, dan brosur cetak. Materi sosialisasi mencakup informasi tentang manfaat terapi tradisional, prosedur pelaksanaan, dan kriteria peserta yang dapat berpartisipasi. Tim medis yang terdiri dari dokter, praktisi terapi tradisional, dan mahasiswa kedokteran mendapatkan pelatihan khusus tentang aplikasi terapi dan protokol keselamatan. Pelatihan ini menekankan pentingnya monitoring kondisi atlet dan penerapan terapi yang aman dan efektif.

Pelaksanaan terapi dilakukan dengan prosedur yang terstruktur. Setiap sesi diawali dengan pemeriksaan kesehatan singkat oleh tim medis untuk menilai kondisi atlet dan memastikan tidak ada kontraindikasi. Terapi uap panas diberikan dalam kelompok kecil dengan durasi 10-15 menit per sesi, menggunakan sauna portabel dengan pengaturan suhu yang terkontrol. Setelah terapi uap, atlet diberikan waktu istirahat sebelum dilanjutkan dengan aplikasi boreh yang dilakukan secara individual sesuai dengan area yang membutuhkan perawatan. Selama proses terapi, tim medis melakukan monitoring ketat terhadap respon atlet dan mencatat setiap feedback yang diberikan.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan capaian yang signifikan dalam berbagai aspek. Dari segi partisipasi, program ini berhasil melibatkan 20 atlet pelajar yang tengah berkompetisi dalam Kejuaraan Terbuka Antar Pelajar Perisai Diri. Para peserta berasal dari berbagai kategori pertandingan dan menunjukkan tingkat kehadiran 100% sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Pemantauan kondisi atlet sebelum dan sesudah terapi menunjukkan perubahan positif yang konsisten.

Data observasi dan feedback peserta menunjukkan hasil yang menggembirakan. Sekitar 85% peserta melaporkan penurunan signifikan dalam tingkat nyeri otot setelah menjalani kombinasi terapi uap panas dan boreh. Atlet merasakan peningkatan relaksasi otot



yang membantu dalam persiapan pertandingan berikutnya. Waktu pemulihan dari kelelahan juga dilaporkan lebih cepat dibandingkan dengan kondisi tanpa terapi. Para atlet mencatat bahwa mereka merasa lebih segar dan siap untuk berkompetisi setelah menjalani sesi terapi.

Aspek psikologis juga menunjukkan hasil positif, dimana mayoritas peserta melaporkan penurunan tingkat stres dan kecemasan pra-pertandingan. Hal ini tercermin dari peningkatan kepercayaan diri yang dilaporkan oleh sekitar 75% peserta. Tim pelatih mengamati peningkatan performa atlet dalam pertandingan setelah menjalani terapi, terutama dalam hal stamina dan fokus. Dokumentasi medis menunjukkan tidak ada efek samping atau komplikasi yang dilaporkan selama pelaksanaan program.

Dampak jangka pendek yang teramati meliputi peningkatan mobilitas sendi, pengurangan ketegangan otot, dan peningkatan sirkulasi darah yang dirasakan langsung oleh para atlet. Sementara itu, dari segi penyelenggaraan, kolaborasi antara institusi pendidikan dan fasilitas kesehatan terbukti efektif dalam memberikan layanan kesehatan tradisional yang profesional dan terstandar. Program ini juga berhasil meningkatkan kesadaran dan penerimaan terhadap metode kesehatan tradisional di kalangan atlet muda dan pelatih.

DISKUSI

Keberhasilan pelaksanaan program ini menunjukkan beberapa aspek penting yang perlu didiskusikan lebih mendalam dalam konteks efektivitas terapi tradisional, khususnya terapi uap dan boreh, dalam pemulihan atlet pelajar peserta Kejuaraan Terbuka Antar Pelajar 2024 Kelatnas Indonesia Perisai Diri. Pembahasan ini akan mencakup hasil terapi, aspek integrasi dengan pendekatan modern, dan implikasi untuk pengembangan masa depan.

Efektivitas terapi uap dan boreh yang diaplikasikan dalam program ini menunjukkan hasil yang signifikan, dengan 85% dari 20 atlet pelajar melaporkan penurunan nyeri otot dan peningkatan relaksasi. Dalam konteks pemulihan atlet, terapi uap telah terbukti dapat memfasilitasi relaksasi otot dan meningkatkan sirkulasi, yang sangat penting untuk pemulihan setelah aktivitas fisik yang intens. Proses vasodilatasi yang terjadi selama terapi uap meningkatkan aliran darah ke otot, sehingga membantu dalam pembuangan produk limbah metabolik seperti asam laktat yang terakumulasi selama aktivitas pertandingan. Manfaat psikologis dari terapi uap, termasuk pengurangan stres dan relaksasi, berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri yang dilaporkan oleh sekitar 75% peserta.

Penggunaan boreh dalam program ini menunjukkan efektivitas yang sejalan dengan penelitian tentang manfaat ramuan herbal tradisional. Aplikasi boreh terbukti memberikan kehangatan dan mengurangi nyeri otot, menjadikannya remedial yang efektif untuk atlet pelajar yang sedang dalam masa pemulihan setelah pertandingan. Bahan aktif dalam boreh, seperti jahe dan kunyit, memiliki sifat anti-inflamasi yang dapat membantu mengurangi peradangan dan nyeri otot. Hal ini didukung oleh observasi tim medis yang mencatat tidak adanya efek samping atau komplikasi selama pelaksanaan program.

Kombinasi terapi uap dan boreh dalam program ini menghasilkan efek yang sinergis, dimana panas dari terapi uap dapat meningkatkan penyerapan bahan aktif dalam boreh, berpotensi meningkatkan efektivitasnya dalam meredakan nyeri otot dan mendukung pemulihan. Pendekatan kombinasi ini sejalan dengan prinsip-prinsip pengobatan integratif, yang menekankan pentingnya merawat seseorang secara holistik. Tim pelatih mengamati

peningkatan performa atlet dalam pertandingan setelah menjalani terapi, terutama dalam hal stamina dan fokus.

Aspek psikologis dari pemulihan menjadi temuan penting dalam program ini. Terapi tradisional seperti terapi uap dan boreh berkontribusi signifikan pada kesejahteraan psikologis atlet, membantu mereka mengatasi stres dan kecemasan yang terkait dengan kompetisi. Mayoritas peserta melaporkan penurunan tingkat stres dan kecemasan pra-pertandingan, yang tercermin dari peningkatan kepercayaan diri yang dilaporkan oleh sekitar 75% peserta. Dengan menumbuhkan rasa identitas budaya dan koneksi dengan warisan mereka, terapi ini terbukti dapat meningkatkan motivasi dan komitmen atlet dalam perjalanan kompetisi mereka.

Dampak jangka pendek yang teramati meliputi peningkatan mobilitas sendi, pengurangan ketegangan otot, dan peningkatan sirkulasi darah yang dirasakan langsung oleh para atlet. Dokumentasi medis menunjukkan konsistensi dalam hasil positif ini, dengan waktu pemulihan yang lebih cepat dibandingkan dengan kondisi tanpa terapi. Keberhasilan kolaborasi antara Fakultas Kedokteran Universitas Mahasaraswati Denpasar dan RS Ari Canti Gianyar membuktikan bahwa pelayanan kesehatan tradisional dapat diintegrasikan secara efektif dalam event olahraga modern dengan tetap mempertahankan standar keamanan dan profesionalitas.



Gambar 1. Pemberian Uap Panas Pada Atlet Yang Telah Bertanding

Program ini juga berhasil mengatasi tantangan yang sering dihadapi dalam pengembangan pengobatan tradisional dalam konteks olahraga modern, terutama terkait kurangnya kesadaran dan pemahaman tentang praktik tradisional di kalangan atlet dan pelatih muda. Melalui standardisasi dan dokumentasi yang sistematis, program ini telah membuktikan bahwa terapi tradisional dapat diterima dan diimplementasikan secara efektif dalam konteks olahraga kompetitif modern.

Lebih lanjut, keberhasilan ini membuka wawasan baru tentang potensi pengembangan protokol standar untuk integrasi terapi tradisional dalam event olahraga. Standardisasi memegang peranan penting dalam memastikan kualitas dan keamanan layanan, sekaligus memfasilitasi penerimaan yang lebih luas dari metode tradisional dalam konteks olahraga modern. Pengalaman dari program ini dapat menjadi fondasi untuk pengembangan panduan praktis yang dapat diadaptasi untuk berbagai jenis event olahraga di masa mendatang.



Meskipun demikian, program ini juga menghadapi beberapa tantangan dan keterbatasan dalam pelaksanaannya, seperti kebutuhan akan pelatihan khusus bagi tenaga kesehatan dan standardisasi prosedur. Hal ini menunjukkan area-area yang memerlukan pengembangan lebih lanjut. Penelitian berkelanjutan sangat diperlukan untuk memvalidasi dan mengoptimalkan penggunaan terapi tradisional dalam konteks modern. Pengalaman berharga dari program ini dapat menjadi landasan kuat untuk penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas jangka panjang dan standardisasi protokol terapi.

KESIMPULAN

Program pelayanan kesehatan tradisional dalam event olahraga ini membuktikan bahwa:

1. Terapi tradisional dapat diintegrasikan secara efektif dalam event olahraga modern
2. Kombinasi uap panas dan boreh efektif dalam mendukung pemulihan dan performa atlet
3. Terdapat penerimaan positif dari komunitas olahraga terhadap metode kesehatan tradisional

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Mahasaraswati Denpasar, RS Ari Canti Gianyar, dan Kelatnas Indonesia Perisai Diri atas dukungan dalam pelaksanaan program ini. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh tim medis, praktisi terapi tradisional, dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Ailioaie, Laura, and Gerhard Litscher. "Photobiomodulation and Sports: Results of a Narrative Review." *Life* 11, no. 12 (2021): 1339.
- [2] Budiman, Arie. "Sundanese Traditional Sports: Level of Knowledge Among 21st Century Adolescents." *Retos* 51 (2023): 449-454.
- [3] Carolin, Betty, Diah Kurniati, and Suriyah Satikah. "Vapor Inhalation Therapy (Eucalyptus) Introduction to the Event of ARI in Toddlers." *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)* 2, no. 2 (2022): 74-78.
- [4] Codonhato, Renan, Verónica Rubio, Pedro Oliveira, Cristiana Resende, Bibiana Rosa, Carolina Pujals, Michel Milistetd, Paulo Vissoci, and José Fonseca. "Resilience, Stress and Injuries in the Context of the Brazilian Elite Rhythmic Gymnastics." *PLOS ONE* 13, no. 12 (2018): e0210174.
- [5] Gupta, Priyanka. "Psychological Skills in Athletic Rehabilitation (AR): Trainers and Therapists Perceptions." *Multidisciplinary Science Journal* 5 (2023): 2023ss0422.
- [6] Guo, Jianmin, Lingjie Li, Yan Gong, Ruhui Zhu, Jiaqi Xu, Jin Zou, and Xueping Chen. "Massage Alleviates Delayed Onset Muscle Soreness After Strenuous Exercise: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Frontiers in Physiology* 8 (2017): 747.
- [7] Kennedy, Ann B., Natalie Patil, and Jennifer L. Trilk. "'Recover Quicker, Train Harder, and Increase Flexibility': Massage Therapy for Elite Paracyclists, A Mixed-Methods Study." *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 4, no. 1 (2018): e000319.
- [8] Musa, Habibu, Tajudeen Musa, Oladayo Oderinde, Ibrahim Musa, Olaniyi Shonekan, Tinuade Akintunde, and Joseph Fika. "Traditional Herbal Medicine: Overview of

1786

J-Abdi

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Vol.4, No.9, Februari 2025



Research Indexed in the Scopus Database." *Advances in Traditional Medicine* 23, no. 4 (2022): 1173-1183.