

## HUBUNGAN OLAH PERNAFASAN TENAGA DALAM DENGAN STATUS KESEHATAN ANGGOTA JU-JITSU DOJO

### *THE RELATION OF INNER POWER BREATHING EXERCISE WITH HEALTH STATUS OF JU-JITSU DOJO MEMBER*

**Nining Rahmawati, Asnani, Intim cahyono**

Prodi D III Keperawatan Kampus Sutopo Poltekkes Kemenkes Surabaya

#### ABSTRAK

Latihan olah pernafasan tenaga dalam dilakukan dengan melatih dan mengukur nafas secara teratur dan berirama dengan tata cara tertentu sehingga mampu membangkitkan suatu gelombang elektromagnetik dan akan terbentuk arus energi yang terus menerus mengalir didalam tubuh manusia sehingga terbebas dari penyakit, cacat atau kelemahan. Tujuan penelitian mengidentifikasi hubungan olah pernafasan tenaga dalam dengan status kesehatan anggota Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya. Desain penelitian menggunakan Deskriptif Korelasional. Variabel independent yang diteliti adalah olah pernafasan tenaga dalam dan variabel dependen adalah status kesehatan dependent. Populasinya semua orang yang mengikuti olah pernafasan tenaga dalam di Ju-Jitsu Dojo Universitas Negeri Surabaya 50 orang, besar sampel 40 orang. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling, analisa data berbentuk tabulasi silang dan narasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 40 anggota, terdapat 23 orang yang melakukan latihan olah pernafasan tenaga dalam secara teratur sebagian besar (82,6%) status kesehatannya baik, dan sebagian kecil (17,4%) cukup. Dan dari 11 anggota dengan latihan olah pernafasan kadang-kadang, terdapat sebagian (54,5%) status kesehatan baik dan sebanyak 1 orang (9,1%) kurang. Sedangkan Sisanya 6 anggota dengan latihan olah pernafasan tenaga dalam jarang, terdapat sebagian (50%) berstatus kesehatan cukup dan terdapat 2 orang (33,3%) berstatus kesehatan kurang.

Kata-kata Kunci : latihan, olah pernafasan tenaga dalam, status kesehatan.

#### ABSTRACT

*Breathing exercises performed with force in training and measuring breath regularly and rhythmically with certain procedures so as to generate an electromagnetic wave and will form a continuous flow of energy that flows inside the human body that is free from illness, disability or infirmity. Research objectives identified if respiratory effort in relation to the health status of members of Ju-Jitsu Dojo State University of Surabaya. Descriptive Correlational research design use. Independent variables studied were respiratory effort in and if the dependent variable is the dependent health status. Population if everyone who followed the respiratory power in Ju-Jitsu Dojo UNESA, a large sample of 40 people. Purposive sampling technique with sampling, data analysis, cross tabulation form and narrative. The results showed that of the 40 members, there are 23 people doing breathing exercises regularly force in the majority (82.6%) good health status, and a small portion (17.4%) enough. And of 11 members with breathing exercises sometimes, there are others (54.5%) and good health status by 1 person (9.1%) less. While the remaining 6 members with breathing exercises power in a sparse, there is partial (50%) health status enough and there are 2 people (33.3%) lack health status.*

*Key words : Exercise, breath exercise, health status*

Alamat Korespondensi : Jl. Parangkusumo No. 1 Surabaya, Telp. 031 (3550163), HP 081330519008

#### PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap makhluk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (UU Kesehatan No 23 Tahun 1992). Pengobatan dengan terapi pernafasan adalah salah satu terapi yang diyakini bisa menyembuhkan berbagai penyakit dengan kekuatan yang menggerakkan sensor motorik manusia. Kekuatan ini dapat

bermanfaat untuk membuat metabolisme tubuh berfungsi baik. Terapi tersebut efektif dipakai oleh sejumlah orang untuk menyembuhkan penyakit orang lain. Karena tubuh adalah "medan magnetik" sebagai energi yang digerakkan oleh kekuatan pikiran, hal ini bisa ditangkap oleh tubuh yang memiliki pancaran medan magnet yaitu darah. Latihan pernafasan teratur akan menguatkan medan magnet. Olah pernafasan tenaga dalam

inilah yang dijadikan media pengobatan suatu penyakit (Cho Kok Sui, 1996).

Olah pernafasan adalah melatih dan mengatur ritme/irama pernafasan secara baik dan benar. Macam ritme pernafasan ada pernafasan biasa (pernafasan alami), pernafasan dada, pernafasan perut, pernafasan harmonis, pernafasan kebalikan, menahan nafas, pernafasan hidung, pernafasan melalui saluran Du dan Ren, pernafasan Lahir Batin, pernafasan segitiga sama sisi, pernafasan naga dan pernafasan kuda (Institut Ju-Jitsu Indonesia, 2003).

Tenaga dalam adalah kekuatan energi supranatural yang ada pada diri dengan olah nafas dan olah rohani sehingga tercipta tenaga dahsyat yang dapat digunakan untuk kesehatan, pengobatan, pertahanan diri, ketenangan dan sebagainya. Tenaga dalam tersebut tidak nampak dan tidak rasional, membangkitkan aliran listrik dalam tubuh dimana aliran listrik mempunyai sifat tidak tampak oleh mata, tetapi ada dan memiliki daya gerak yang besar. Aliran listrik akan mengitari tubuh yang disebut Aura. Aura yang membesar dan bergerak mengitari tubuh disebut tenaga dalam. Aura yang berubah menjadi tenaga dalam akan melindungi tiap sel tubuh dari serangan penyakit. Sel-sel darah putih akan menjadi lebih kuat didalam memerangi penyakit tubuh. (Anton, 1993).

Sehat menurut WHO (*World Health Organization*) adalah sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit cacat maupun kelemahan. Dalam hubungannya dengan olah raga, sehat adalah sejahtera jasmani bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan jasmani. Sedangkan status kesehatan menurut Anton (1993) menjelaskan bahwa kesehatan manusia itu ada dalam beberapa tingkat, sehat sepenuhnya tanpa ada kelainan dan penyakit.

Berdasarkan penelitian pada tahun 2003 prosentase kesembuhan untuk penyakit kardiovaskuler, psikomatis, metabolisme, kelainan sel dan infeksi didapatkan bahwa 60% terhindar dari suatu penyakit, 15% masih terserang penyakit, 25% tidak ada keterangan mengenai hasil tersebut atau terserang suatu penyakit dengan olah pernafasan tenaga dalam. Berdasarkan persentase data tersebut kerentanan terhadap suatu penyakit bagi orang yang mengikuti olah pernafasan tenaga dalam jauh lebih kecil terserang penyakit dari pada orang yang tidak mengikuti olah pernafasan tenaga dalam (Institut Ju-Jitsu Indonesia, 2003).

Tujuan umum penelitian adalah diketahuinya hubungan olah pernafasan tenaga dalam dengan status kesehatan anggota Ju-Jitsu Dojo UNESA Surabaya. Tujuan khusus penelitian adalah 1) mengidentifikasi olah pernafasan tenaga dalam anggota Ju-Jitsu Dojo UNESA Surabaya; 2) mengidentifikasi status kesehatan anggota Ju-Jitsu Dojo UNESA Surabaya, dan 3) mengidentifikasi hubungan olah pernafasan tenaga dalam dengan status kesehatan anggota Ju-Jitsu Dojo UNESA Surabaya.

## BAHAN DAN METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode diskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua orang yang mengikuti olah pernafasan tenaga dalam di Ju-Jitsu Dojo UNESA Surabaya berjumlah 50 orang dengan besar sampel 40 orang yang diambil dengan tehnik *purposive sampling*.

Variabel Independen penelitian adalah olah pernafasan tenaga dalam dan variabel dependen adalah status kesehatan. Data dikumpulkan dengan menggunakan questioner yang diisi oleh responden. Hasil penelitian dianalisa serta dikonfirmasi dalam bentuk prosentase dan narasi kemudian dilakukan tabulasi silang untuk mengidentifikasi apakah olah pernafasan tenaga dalam berhubungan dengan status kesehatan seseorang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Latihan Olah Pernafasan Tenaga Dalam

Hasil penelitian pada tabel 1 yang menunjukkan bahwa dari 40 orang, terdapat jumlah terbanyak yaitu 23 orang (57,5%) merupakan kelompok yang teratur latihan olah pernafasan tenaga dalam, karena sebagian besar orang menginginkan tubuhnya tetap sehat dan 6 orang (15%) adalah kelompok dengan jumlah terkecil yang jarang latihan olah pernafasan tenaga dalam dengan alasan sibuk dengan tugas-tugas perkuliahan yang diikuti.

Tabel 1 Keteraturan Latihan Olah Pernafasan Tenaga Dalam anggota Ju-Jitsu Dojo Unesa Maret 2011

Latihan Olah Pernafasan Tenaga Dalam	f	%
Teratur	23	57,5
Kadang-kadang	11	27,5
Jarang	6	15
Jumlah	40	100

Olah nafas adalah melatih dan mengatur irama pernafasan secara baik dan benar, juga melatih alat-alat bagian tubuh atau organ tubuh supaya berfungsi dengan baik yang mana nantinya juga bisa digunakan untuk melatih pemusatan pikiran dalam rangka merelaksasikan badan (Handoyo, 2002).

### Status Kesehatan

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 40 orang terdapat jumlah orang terbesar 26 orang (65%) dengan status kesehatan baik sedangkan 11 orang (27,5%) dengan status cukup dan 3 orang (7,5%) dengan status kesehatan kurang.

Latihan olah pernafasan tenaga dalam terdapat unsur olahragayang dapat memperlambat proses degeneratif yaitu kerusakan dan atau matinya sel-sel terutama pada organ tubuh dalam rangka memelihara dan mempertahankan kesehatan serta kebugaran tubuh orang (Handoyo, 2002).

Tabel 2 Status Kesehatan anggota Ju-Jitsu Dojo Unesa, Maret 2011

Status Kesehatan	f	%
Baik	26	65
Cukup	11	27,5
Kurang	3	7,5
Jumlah	40	100

Perubahan-perubahan akibat proses degenerasi di antaranya perubahan fisik dan perubahan psikologis. Dengan adanya perubahan tersebut tubuh seseorang akan mengalami kemunduran sehingga berbagai masalah fisik dan psikologis akan bermunculan dan mempengaruhi status kesehatan (Institut Ju-Jitsu Indonesia, 2003).

Gambaran status kesehatan seseorang dapat diketahui melalui kemampuan dalam mengerjakan aktivitas kehidupan sehari-hari, tidak terserang penyakit, pernafasan normal, tanda-tanda vital normal, tenang dan rilek. Sedangkan status kesehatan psikologis dapat diketahui emosi stabil, tidak gelisah, tidak stres, tidak cemas dan depresi.

Dengan mempunyai status kesehatan yang baik maka orang dapat melakukan aktivitasnya dengan baik dan terhindar dari masalah-masalah kesehatan dan penyakit.

### Deskripsi Latihan Olah Pernafasan Tenaga Dalam dengan Status Kesehatan.

Tabel 3 menunjukkan hasil tabulasi silang latihan olah raga pernafasan tenaga dalam dengan status kesehatan. Sejumlah 23 anggota Ju-Jitsu Dojo Unesa yang latihan olah pernafasan tenaga dalam secara teratur terdapat 19 orang (82,6%) mempunyai status kesehatan baik, dan terdapat 4 orang (17,4%) yang mempunyai status kesehatan cukup. Pada 11 orang yang kadang-kadang latihan olah pernafasan tenaga dalam terdapat 6 orang (54,5%) dengan status kesehatan baik, 4 orang (36,4%) status kesehatan cukup, dan 1 orang (9,1%) mempunyai status kesehatan kurang. Sedangkan pada 6 orang yang jarang latihan olah pernafasan tenaga dalam terdapat 1 orang (16,7%) dengan status kesehatan baik, 3 orang (50%) dengan status cukup, dan 2 (33,3%) dengan status kesehatan kurang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan olah pernafasan tenaga dalam secara teratur mempunyai kaitan dengan status kesehatan. Anggota Ju-Jitsu Dojo Unesa yang melakukan latihan olah pernafasan tenaga dalam secara teratur mengikuti latihan 7 sampai 8 kali dalam sebulan mampu mengendalikan konsentrasi jiwa.

Tabel 3 Tabulasi Silang Keteraturan Olah Pernafasan Tenaga Dalam dengan Status Kesehatan Anggota Ju-Jitsu Dojo Unesa, Maret 2011

Latihan Olah Pernafasan Tenaga Dalam	Status kesehatan						Jumlah	
	Baik		Cukup		Kurang		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Teratur	19	82,6	4	17,4	-	-	23	100
Kadang-kadang	6	54,5	4	36,4	1	9,1	11	100
Jarang	1	16,7	3	50	2	33,3	6	100

Dengan melakukan latihan olah pernafasan tenaga dalam secara teratur maka daya tahan tubuh menjadi kuat sehingga kesehatan menjadi baik. Oleh karena itu latihan olah pernafasan tenaga dalam sangat membantu bagi orang terutama pada masa khususnya menuju usia tua terjadi perubahan dalam fungsi imunitas. Proses degeneratif dimana pada proses tersebut menyebabkan perubahan-perubahan fisik maupun psikologis, dan pada masa tersebut kesehatan yang prima harus benar-benar dijaga dan dipelihara (Bethan,1993). Sehingga orang mempunyai status kesehatan yang baik

dapat mengerjakan aktivitas sehari-hari tanpa adanya gangguan dalam kesehatan.

### SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan hasil penelitian adalah 1)lebih dari sebagian anggota Ju-Jitsu Dojo Unesa melakukan latihan olah pernafasan tenaga dalam secara teratur; 2)sebagian besar anggota Ju-Jitsu Unesa mempunyai status kesehatan baik; dan 3)sebagian besar anggota Ju-Jitsu Dojo Unesa

yang latihan olah pernafasan tenaga dalam secara teratur mempunyai status kesehatan baik dan anggota Ju-Jitsu Dojo Unesa yang latihan olah pernafasan tenaga dalam secara jarang sebagian mempunyai status kesehatan cukup. Disarankan kepada masyarakat umum agar mengikuti olah raga olah pernafasan tenaga dalam agar status kesehatan menjadi baik.

**DAFTAR ACUAN**

Anton (1993), *Senam Pernafasan Tenaga Dalam*, Solo: Aic Aneka

Bethan (1993), *Kiat Segar Bugar Cara Cina*, Jakarta: Pustaka Pribadi

Cho Kok Sui (1996) *Seni Penyembuhan dengan Tenaga Prana*, Jakarta: Elek Media Komputindo

Depkes RI. 1992. Undang-undang Kesehatan No 23 Tahun 1992. Jakarta: Depkes RI

Handoyo A (2002) *Aplikasi Olah Nafas*, Jakarta: Elek Media Komputindo

Institut *Ju-Jitsu Indonesia* . 2003. Online. [www/HttpGoogle.com.net.id](http://www/HttpGoogle.com.net.id) (2003), *Institut Ju-Jitsu Indonesia*, akses 20 Februari 2011

Nursalam, Siti Pariani (2001) *Metodologi Riset Keperawatan*, Jakarta: Info Medika.

Suharsimi Arikunto (2002) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta,