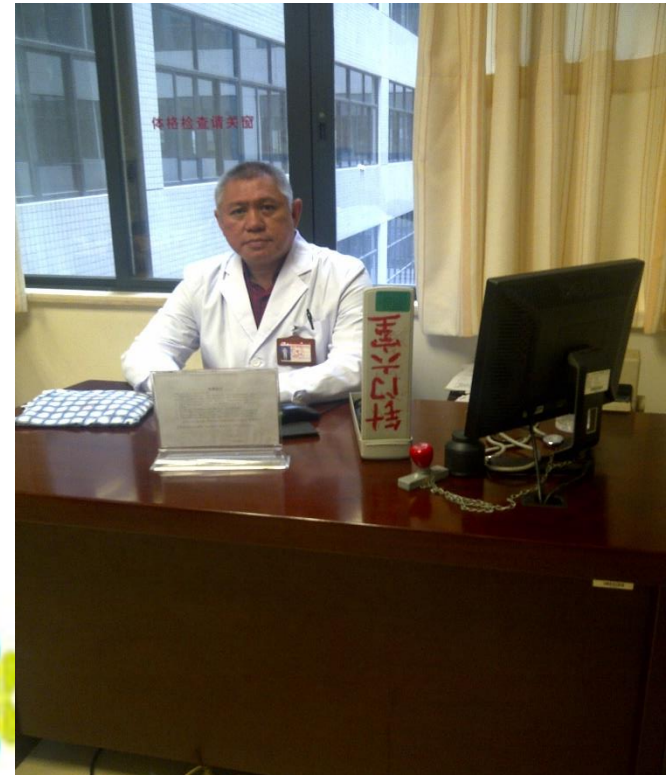
A K U P R E S U R



Dr. Asnawi Taslim. Sp. Ak.

STAF LKTM PALEMBANG

Palembang, 21/Okt /2020

PENDAHULUAN

- Sejak jaman dahulu terlihat bahwa umat manusia di dunia telah melakukan serangkaian kegiatan-kegiatan untuk menangulangi segala macam gejala penyakit yang dirasakan mengganggu kesehatannya atau aktifitasnya.

- Pada taraf permulaan mereka mencoba untuk mengatasi gejala penyakit yang di derita dengan suatu tindakan, yang dapat dilakukan oleh penderita sendiri maupun oleh keluarganya atau siapapun yang dimintai pertolongan.

- Salah satu tindakan untuk menolong atau mengobati diri sendiri adalah dengan **pengobatan tradisional** yaitu salah satunya dengan **melakukan pinjatan pada daerah titik atau tubuh tertentu** yang sekarang dikenal sebagai **akupresur**

PERATURAN PENDUKUNG

- **GBHN 1993** menyatakan bahwa pengobatan tradisional yang secara medis dapat dipertanggung jawabkan perlu terus dibina untuk perluasan dan pemerataan pelayanan kesehatan.

- **UU KES 23/1992** menyatakan bahwa pengobatan tradisional merupakan salah satu upaya pengobatan dan atau perawatan cara lain di luar ilmu kedokteran dan atau ilmu keperawatan perlu dibina dan diawasi untuk diarahkan agar menjadi pengobatan dan atau perawatan cara lain yang dapat dipertanggung jawabkan manfaat dan keamanannya.

DASAR HUKUM

- **Kepmenkes/1109/Menkes/Per/VII/2007**. tentang **Pelayanan Kesehatan Tradisional.**

- **Kepmenkes/1186/Menkes/Per/VI/1996.** tentang **Pemanfaatan Akupunktur di Sarana Pelayanan Kesehatan**

- **SKN** menyatakan bahwa pengobatan tradisional merupakan suatu bentuk peran serta masyarakat dan yang berdaya guna perlu ditingkatkan, dibina dan dibimbing untuk pelayanan kesehatan dan perlu ditingkatkan pengawasan dan penertiban terhadap penyimpangan dan penyalahgunaan yang merugikan masyarakat.

PERAN SERTA MASYARAKAT

- Peran serta Masyarakat perlu ditingkatkan terutama peran warga masyarakat sendiri di rumah dengan melakukan pertolongan pertama, untuk mengatasi keluhan atau penyakit ringan yang di derita diri sendiri, keluarga atau orang terdekat dengan menggunakan pengobatan tradisional.

- Salah satu pengobatan tradisional yang murah, mudah dan dapat dilakukan untuk pengobatan sendiri di rumah yaitu **Akupresur.**

- **Akupresur mudah dilaksanakan oleh kader kesehatan dan dapat diteruskan ke masyarakat** untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal sebagai tindakan pertama mengatasi keluhan atau *penyakit* yang diderita di lingkungan masing-masing.

PENGERTIAN AKUPRESUR

- Adalah pemijatan yang dilakukan pada titik tertentu di permukaan tubuh sesuai dengan **Ilmu Akupunktur**.

- Pemijatan dapat dilakukan dengan menggunakan ujung jari, siku atau menggunakan alat yang tumpul dan tidak melukai permukaan tubuh penderita.

TUJUAN

- Pemijatan ditujukan untuk mengembalikan keseimbangan yang ada di dalam tubuh dengan memberikan rangsangan agar aliran energi kehidupan dapat mengalir dengan lancar.

MANFAAT AKUPRESUR

1. Meningkatkan daya tahan dan kekuatan tubuh
2. Mencegah *penyakit* tertentu
3. Mengatasi keluhan dan *penyakit* ringan
4. Memulihkan kondisi tubuh.

TEKNIK AKUPRESUR

dr.Asnawi Taslim.,Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

PENGERTIAN MEMIJAT

- Suatu tindakan melakukan penekanan pada bagian tertentu di permukaan tubuh dengan jari atau bagian tubuh lain atau alat bantu.

- **Tujuan** : untuk perawatan kesehatan

TEKNIK RANGSANG

- Perangsangan pada titik akupresur mempengaruhi efek terhadap tubuh manusia

- Perangsangan di bedakan menjadi 2:

1. **Penguatan**
2. **Pelemahan**

PENGUATAN

- Kondisi pasien dalam keadaan *lemah (yin)*
- Maksimal 30 tekanan atau putaran
- Arah putaran sesuai dengan arah jarum jam
- Tekanan tidak boleh kuat
- Pemilihan titik maksimal 10

PELEMAHAN

- Kondisi tubuh dalam keadaan *kuat (yang)*
- Pemijatan 30 kali putaran atau tekanan
- Arah tekanan berlawanan dengan jarum jam
- Tekanan sedang sampai kuat
- Jumlah titik di sesuaikan dengan kebutuhan

ALAT – ALAT PIJAT

Alat pijat dapat berupa :

a. **Anggota gerak** :

- Jari tangan, siku, telapak tangan.
- Pangkal telapak tangan
- Kepalan tangan.

ALAT – ALAT PIJAT

b. **Alat bantu :** yang terbuat dari kayu atau bahan lainnya seperti logam, plastik dll yang penting ujungnya tumpul.

c. **Bahan** : minyak pelicin

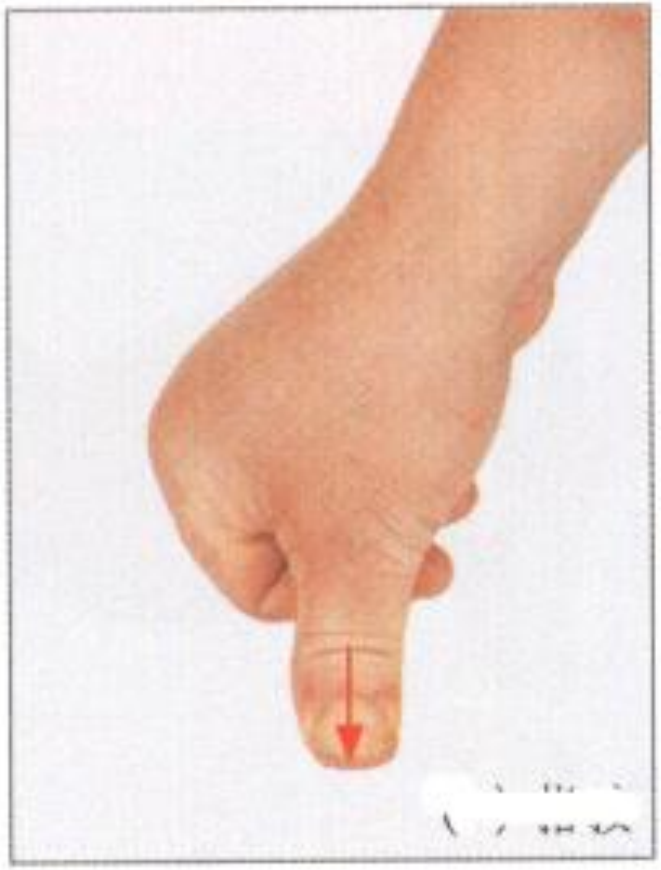
dr.Asnawi Taslim.,Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

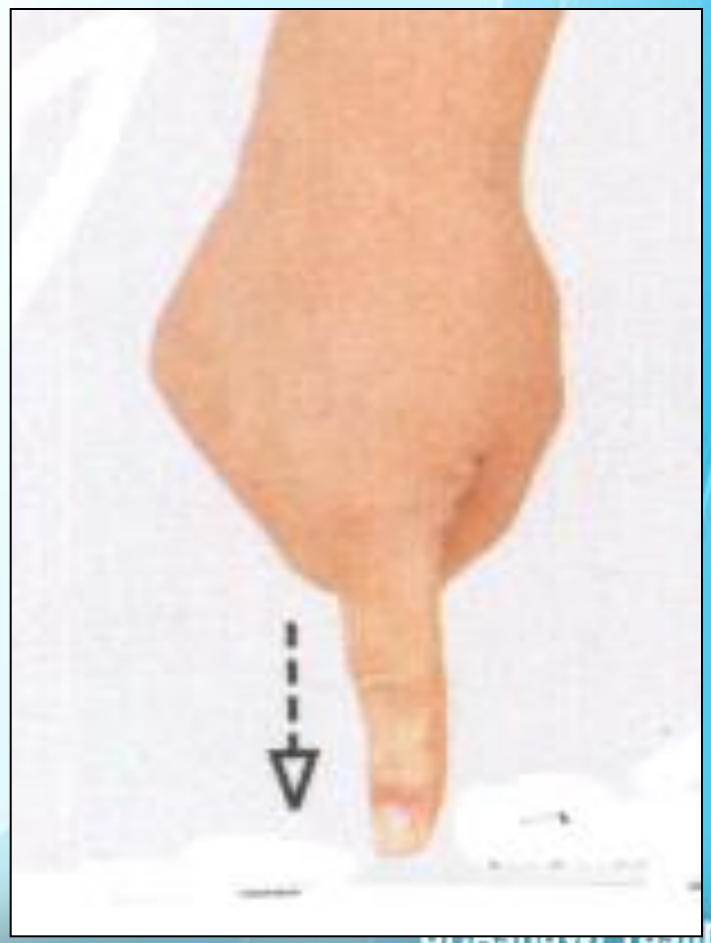
TEKNIK PEMIJATAN

1. **Menekan** menggunakan **ibu jari** atau **menutuk** dengan **jari telunjuk**

Contoh: Pemijatan pada kepala, tangan, kaki, dada dan perut

MENEKAN MENGGUNAKAN IBU JARI ATAU MENUTUK DENGAN JARI TELUNJUK





TEKNIK PEMIJATAN…..

2. **Menekan** menggunakan **pangkal** atau **sisi telapak tangan** atau **siku.**

- Untuk permukaan tubuh yang luas, otot tebal
- Contoh: Pemijatan daerah punggung, paha dan bokong

MENEKAN MENGGUNAKAN PANGKAL ATAU SISI TELAPAK TANGAN ATAU SIKU

dr.Asnawi Taslim.,Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

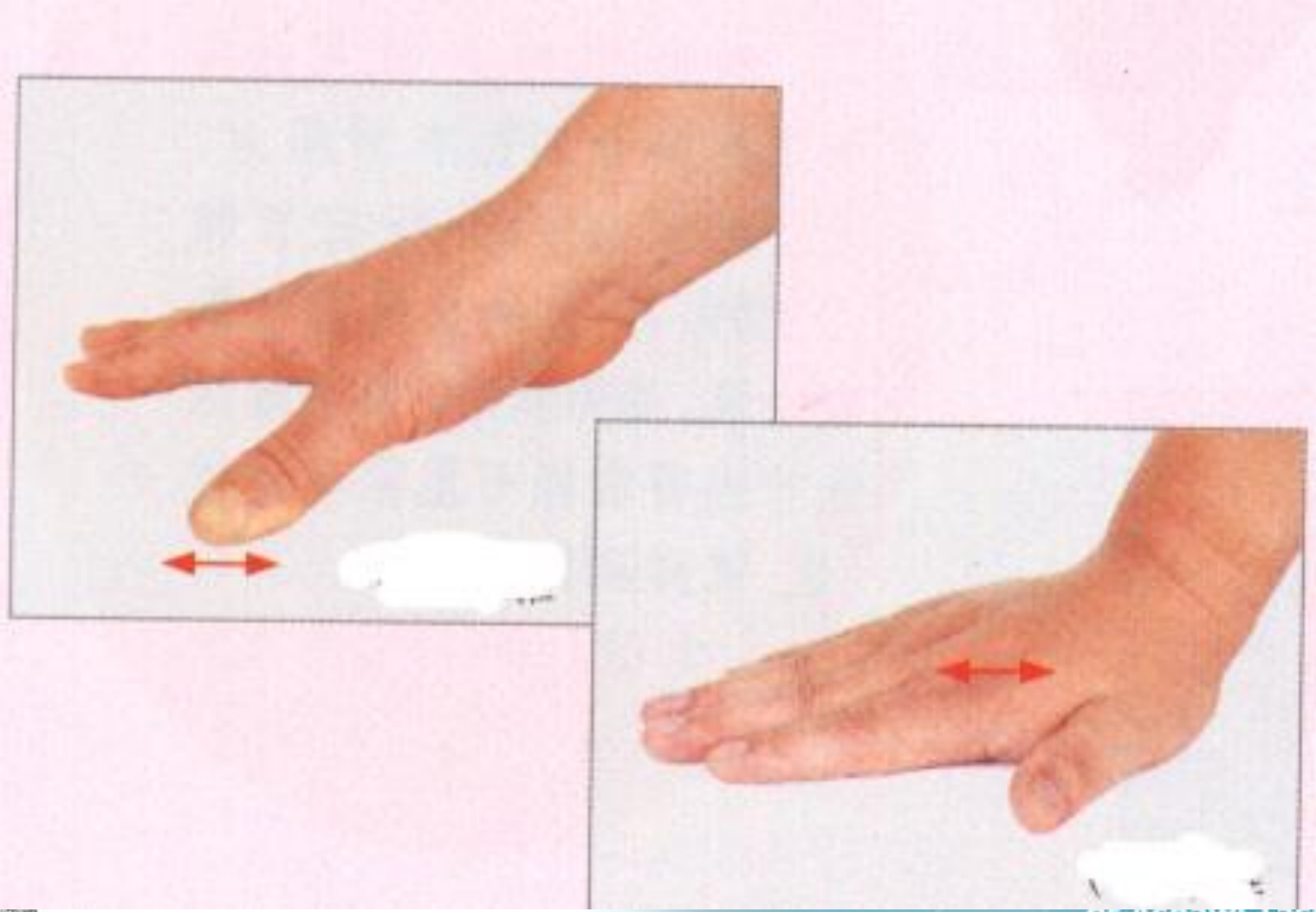
GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
2018

TEKNIK PEMIJATAN……

3. **Mendorong** atau **menggosok** sepanjang jalur meridian menggunakan **ibu jari** atau **pangkal telapak tangan**

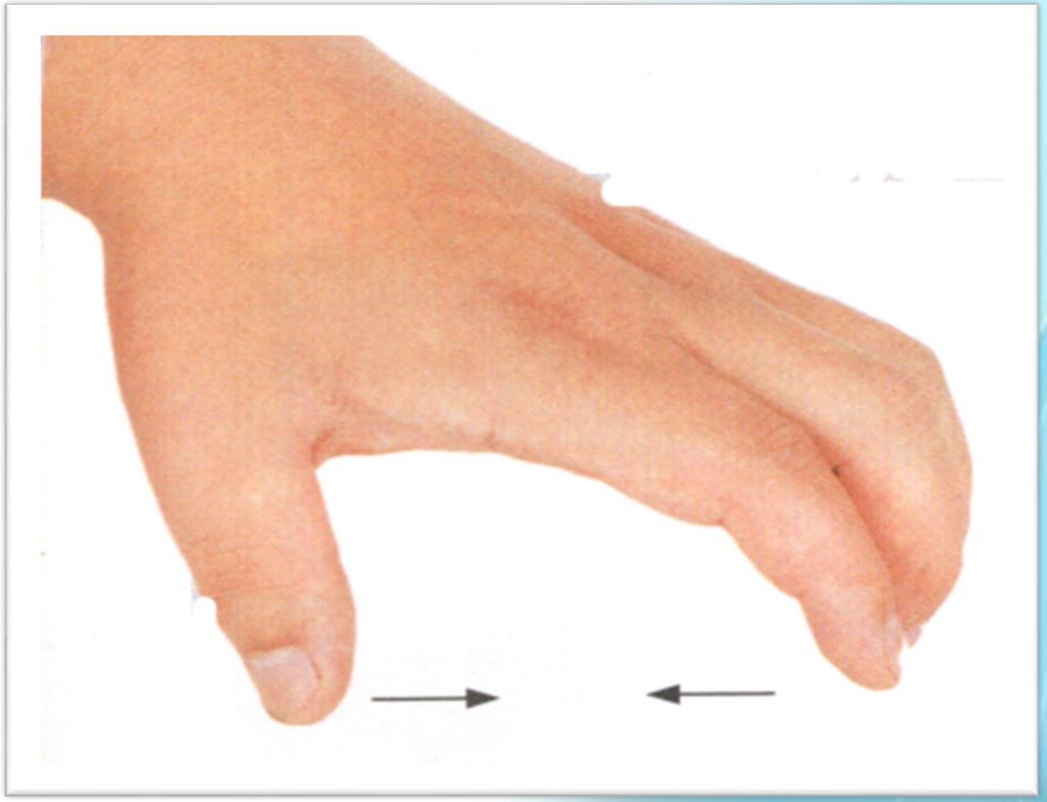
Contoh: Pemijatan pada lengan, kaki dan punggung

MENDORONG ATAU MENGGOSOK



TEKNIK PEMIJATAN…..

4. **Menjepit** mengenai dua titik sekaligus



dr.Asnawi Taslim.,Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

TEKNIK PEMIJATAN…..

5. **Meremas**

   Contoh: Pemijatan di tangan atau di kaki

6. **Mencubit otot**

7. **Menggetarkan**, yaitu menekan titik akupresur menggunakan jari atau telapak tangan sambil digetarkan

MENGGETARKAN

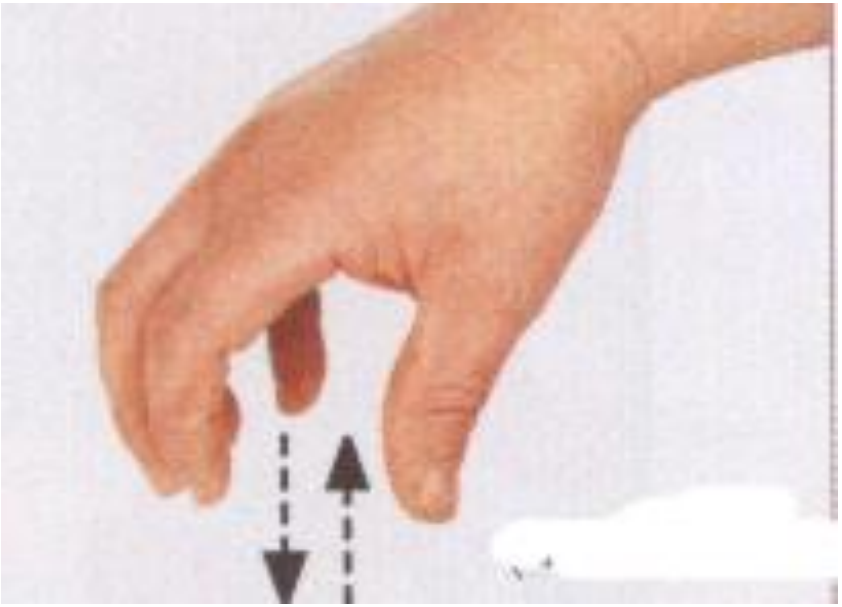
TEKNIK PEMIJATAN….

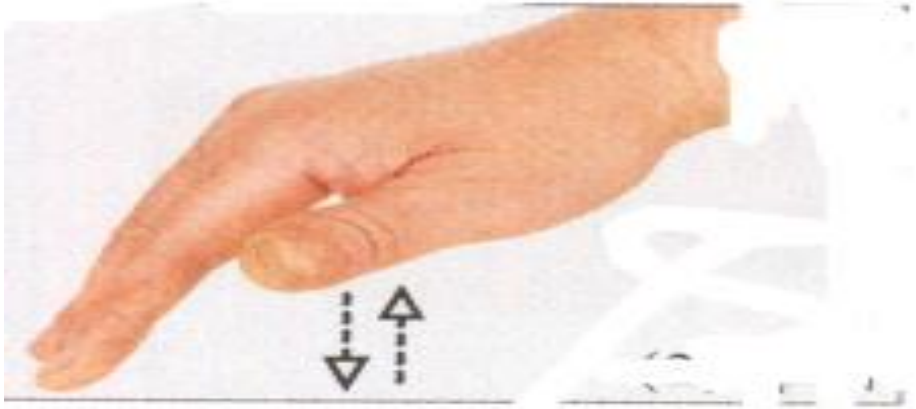
8. **Menyeka**: yaitu memijat dengan menggunakan dua ibu jari dengan arah yang berlawanan

dr.Asnawi Taslim.,Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

TEKNIK PEMIJATAN…..

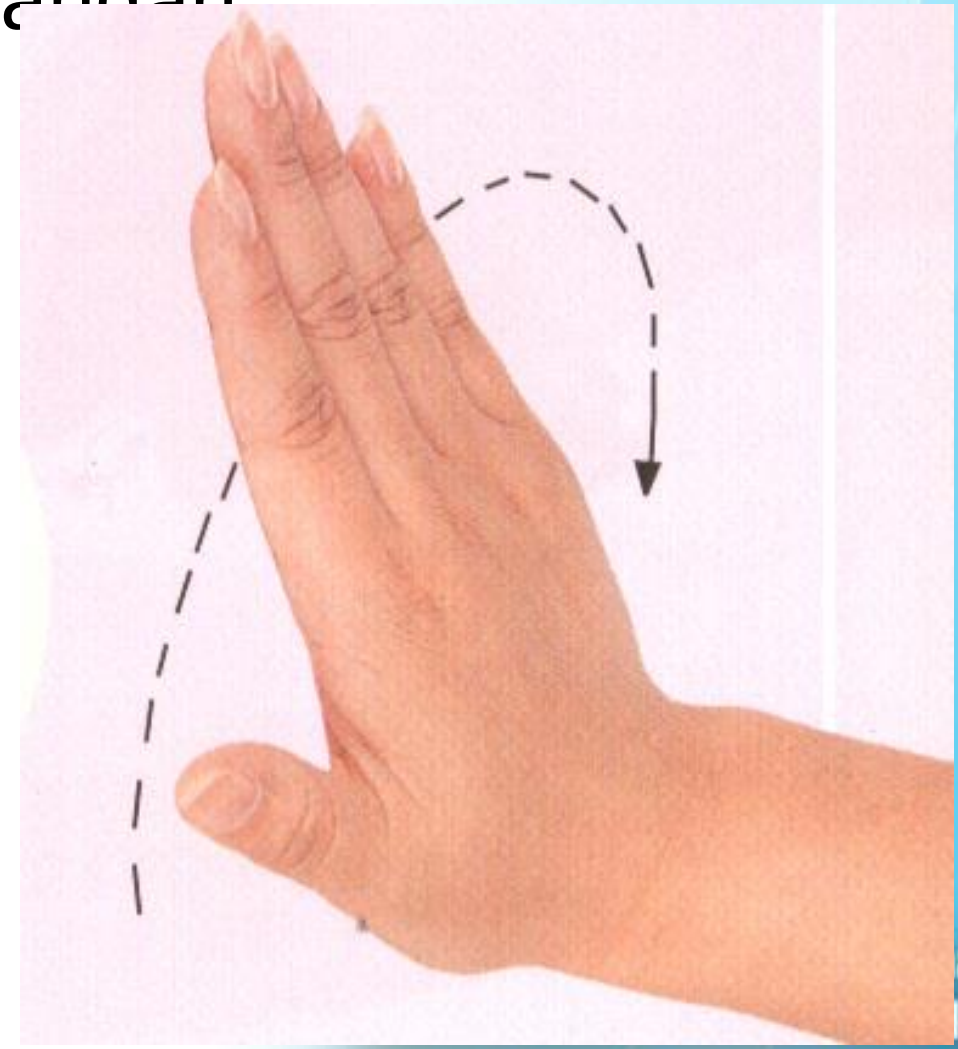
9. **Mengetuk** dan **menepuk**





TEKNIK PEMIJATAN….

10. **Mengusap** dengan menggunakan telapak tangan



TEKNIK PEMIJATAN….

11. **Menyisir**, gerakan seperti menggaruk untuk daerah kepala

TEKNIK PEMIJATAN

12. **Menggosok-kucak**, sering dipakai untuk relaksasi

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
2018
dr.Asnawi Taslim.,Sp.AK
ISIONAL MASYARAKAT

TEKNIK PEMIJATAN PADA ANAK

- Sama seperti teknik pemijatan pada orang dewasa
- Jumlah pemijatannya setengah dari dewasa
- Tekanannya disesuaikan dengan kondisi anak

AKUPRESUR UNTUK PERAWATAN KESEHATAN

1. Meredakan Batuk
2. Meningkatkan Napsu Makan
3. Mengatasi Gatal – Biduran
4. Mengatasi Kram Otot
5. Mengurangi Sakit Kepala
6. Mengatasi Stres

dr.Asnawi Taslim.,Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

AKUPRESUR UNTUK PERAWATAN KESEHATAN

7. Mengatasi Mual dan Muntah
8. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh
9. **Mengatasi Sulit - Gangguan Tidur**
10. Mengatasi Sakit Pinggang
11. Mengatasi Sesak Nafas
12. Mengatasi Sembelit
13. Ibu Nifas dan Menyusui

dr.Asnawi Taslim.,Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

KONDISI YANG TIDAK BOLEH DILAKUKAN AKUPRESUR

1. Kasus gawat darurat
2. Kasus yang memerlukan operasi
3. Penyakit infeksi
4. Kanker
5. Ada luka bakar, borok atau luka parut

KONDISI YANG TIDAK BOLEH DILAKUKAN AKUPRESUR

6. Adanya kelainan pembekuan darah

7. Hamil

8. Kondisi terlalu kenyang- terlalu lapar

8. Emosi yang labil

9. Tubuh yang sangat lemah

KONDISI RUANGAN

- Suhu:

  - Jangan terlalu panas maupun dingin
- Sirkulasi udara

  - Lancar dan segar
- Sarana/Prasarana

  - Bersih.
  - Pencahayaan cukup terang.

MENGATASI GANGGUAN TIDUR / INSOMNIA

dr.Asnawi Taslim.,Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

SIKLUS TIDUR NORMAL YANG MENYEHATKAN

1. **Tahap pertama**, yaitu waktu memulai tidur karena sudah mengantuk. Pada tahap ini, seseorang belum benar-benar tertidur, tetapi masih sedikit sadar. Tak lebih dari 15 menit, orang tersebut akan tertidur atau memasuki siklus tidur tahap dua.

2. **Tahap kedua** terjadi relaksasi dan otak juga istirahat dari pekerjaan yang sulit. Kemudian, memasuki tahap tiga dan empat, seseorang akan semakin pulas tidurnya.

3. **Tahap ketiga** adalah fase nonrapid eye movement (NREM), di mana tubuh akan memperbaiki sel-sel yang rusak setelah seharian beraktivitas. Pada tahap empat ini, tekanan darah dan suhu tubuh pun masih menurun. Mimpi biasanya muncul pada kedua tahap ini.

- **Pada tahap empa**t ini, tekanan darah dan suhu tubuh pun masih menurun. Mimpi biasanya muncul pada kedua tahap ini.

- Makanya kalau terbangun pada fase ini, badan masih belum fresh, masih mengantuk, pusing.

- **Tahap terakhir** adalah rapid eye movement (REM). Pada tahap ini mimpi seseorang akan utuh. Secara perlahan, detak jantung dan tekanan darah kembali meningkat. Seseorang pun sudah siap terbangun setelah melewati lima siklus tidur tersebut.

Pengertian Insomnia

- **Insomnia** adalah gangguan tidur yang menyebabkan penderitanya sulit tidur, atau tidak cukup tidur, meskipun terdapat cukup waktu untuk melakukannya.

- Gangguan tersebut menyebabkan kondisi penderita tidak prima untuk melakukan aktivitas keesokan harinya.

- Kualitas dan kuantitas tidur memengaruhi kualitas hidup, serta kesehatan seseorang secara keseluruhan.
- Tidur yang tidak cukup akan menimbulkan gangguan fisik dan mental.
- Pada umumnya, butuh 8 jam tidur dalam sehari untuk menjaga kondisi tubuh tetap fit.

Terdapat dua tipe insomnia

- **Insomnia primer** adalah insomnia yang tidak terkait dengan kondisi medis lain.

- **Insomnia sekunder** adalah insomnia yang disebabkan oleh gangguan kesehatan lain, misalnya radang sendi, asma, depresi, kanker, atau refluks asam lambung (GERD). Insomnia sekunder juga dapat disebabkan oleh konsumsi obat-obatan atau alkohol.

Berdasarkan Intensitasnya

- **Insomnia akut** terjadi dalam jangka pendek, sekitar satu malam hingga beberapa minggu, dengan gejala yang timbul hilang.

- **Insomnia kronis** bisa bertahan lebih lama, sekitar tiga malam seminggu, sebulan, atau terjadi setiap malam.

Gejala Insomnia

Insomnia ditandai dengan sulit tidur atau tidur yang tidak nyenyak. Akibatnya, penderita insomnia dapat mudah marah dan depresi. Gejala itu dapat memicu gejala lain, seperti:

- Mengantuk pada siang hari.
- Mudah lelah saat beraktivitas.
- Sulit fokus dalam beraktivitas.

- Sulit tidur dapat membuat penderita insomnia kurang konsentrasi, sehingga berisiko mengalami kecelakaan.

- Insomnia juga dapat menurunkan daya ingat dan gairah seks, serta menimbulkan gangguan fisik dan mental.

Penyebab dan Faktor Risiko Insomnia

Insomnia dapat dialami oleh siapa saja, tetapi insomnia lebih berisiko terjadi pada orang lanjut usia, dan seseorang yang memiliki gangguan kesehatan. Pada umumnya, insomnia disebabkan oleh beberapa hal seperti:

- Stres
- Depresi
- Gaya hidup tidak sehat
- Pengaruh obat-obatan tertentu.

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

dr.Asnawi Taslim.,Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

Insomnia bisa dicegah dengan cara :

- Hindari banyak makan dan minum sebelum tidur.
- Hindari atau batasi konsumsi minuman beralkohol dan berkafein.
- Usahakan aktif di siang hari agar terhindar dari tidur siang.

Pengobatan Insomnia

- **Insomnia** bisa diatasi dengan beberapa cara, misalnya penggunaan obat-obatan, suplemen (contoh : melatonin), terapi perilaku kognitif, atau kombinasi ketiganya

Kapan harus ke dokter

- Tertidur ketika sedang mengemudi.
- Kesulitan untuk terjaga ketika sedang menonton televisi atau membaca buku.
- Sulit berkonsentrasi saat di sekolah, kantor, atau di rumah.
- Penurunan performa di tempat kerja atau sekolah.
- Sulit mengingat sesuatu.
- Lambat dalam merespons sesuatu.

AKUPRESUR MENGATASI SULIT TIDUR

dr.Asnawi Taslim.,Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

LANSIA
MENGATASI SULIT TIDUR

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

2018

dr.Asnawi Taslim.,Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

Mengatasi Sulit Tidur

- Titik **HT 7** : di lekukan garis pergelangan tangan bagian dalam, segaris dengan jari kelingking

dr.Asnawi Taslim.,Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

Mengatasi Sulit Tidur

- Titik **PC 6** : 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam

dr.Asnawi Taslim.,Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

Mengatasi Sulit Tidur

- Titik **LI 4** : di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan

Mengatasi Sulit Tidur

- Titik **LR 3** : di cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jari dan jari ke dua kaki

dr.Asnawi Taslim.,Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

TERIMA KASIH
ATAS PERHATIANNYA

dr.Asnawi Taslim.,Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Jenis dan Penyebab Gangguan Tidur

dr.Asnawi Taslim.,Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
2018

1. Insomnia

Insomnia adalah kondisi ketika seseorang merasa kesulitan untuk tidur atau butuh waktu yang sangat lama untuk tidur. Insomnia dapat disebabkan oleh kebiasaan sebelum tidur yang tidak baik, gangguan mental, atau penyakit tertentu (salah satunya gangguan kelenjar pineal).

2. Hipersomnia

Hipersomnia adalah kondisi di mana kebutuhan tidur sangat panjang, sehingga penderitanya selalu mengantuk di siang hari. Ada berbagai hal yang berpotensi menyebabkan hipersomnia atau tidur berlebihan. Salah satunya adalah depresi.

3. Tidur berjalan

Penyakit tidur berjalan (sleepwalking) memiliki istilah medis somnabulisme. Penderita kondisi ini sering bangun, berjalan, atau melakukan berbagai kegiatan dalam keadaan tidur, tetapi ia tidak menyadari apa yang dilakukannya.

4. Nightmare (mimpi buruk)

Mimpi buruk terjadi saat otak membuat seseorang bermimpi hal-hal yang meresahkan. Belum diketahui penyebab dari mimpi buruk. Namun, mimpi buruk yang terjadi pada anak diduga dipicu oleh rasa cemas atau takut bila jauh dari orang tuanya.

5. Sleep terror (teror tidur)

Teror tidur lebih sering terjadi pada anak-anak, terutama yang berusia 4-8 tahun. Penderita teror tidur dapat tampak ketakutan hingga berteriak ketika tidur. Kondisi ini dapat dipicu ketika anak sedang kelelahan atau demam.

Gejala Gangguan Tidur

- Bangun dan tidur pada waktu yang tidak teratur.
- Kesulitan tidur pada malam hari.
- Tungkai yang bergerak tanpa perintah pada saat ingin tertidur.
- Bernapas dengan irama yang tidak normal saat tidur.
- Mengalami mimpi buruk, ketakutan, berteriak, atau berjalan ketika tidur.
- Mendengkur, tersedak, mengertakkan gigi, atau berhenti bernapas selama sesaat, ketika sedang tidur

- Sering terbangun saat sudah tertidur dan sulit untuk tidur kembali.
- Merasa tidak dapat menggerakkan badan ketika bangun tidur.
- Sering mengantuk pada siang hari, sehingga dapat tiba-tiba tertidur pada waktu yang tidak wajar, misalnya saat mengemudi.
- Kesemutan atau merasakan sensasi yang menjalar ke tangan dan kaki.
- Otot terasa lemah atau sering merasa lelah.