

# MANFAAT AKUPRESUR DALAM ERA ADAPTASI BARU COVID-19



dr. Hermanto

covid19.go.id

**dr. Hermanto**  
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT



# PROFIL

## PROFESI & PENGEMBANGAN :

- 
- ▶ Pendidikan : Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
  - ▶ Pekerjaan : Kepala LKTM Palembang Kemenkes RI
  - ▶ Developer:
    - ▶ Smart Doctor v2.0 (Software Multimedia Kedokteran) :
    - ▶ [Aplikasi Android Aku Mandiri v 3.3 download GRATIS di Google Play Store](#) <http://bit.ly/akumandiri>
    - ▶ Pengembangan website : [www.lktm-palembang.com](http://www.lktm-palembang.com)
    - ▶ Penulis tetap di blog [www.hermanto.org](http://www.hermanto.org)
  - ▶ Pelatihan Kestradi:
    - ▶ Akupunktur Medik RSCM Jakarta (2015)
    - ▶ Functional Medicine Jakarta (2015)
    - ▶ Saintifikasi Jamu (2017)

## MEDIA KOMUNIKASI :

- ▶ Hp: 0812-7341100
- ▶ Email: [info@hermanto.org](mailto:info@hermanto.org)

# Pokok Bahasan

- 1 Pendahuluan
- 2 Sejarah
- 3 Teori Dasar Akupresur
- 4 Teknik Akupresur
- 5 Hal-hal yang perlu diperhatikan
- 6 Akupresur untuk Perawatan Kesehatan
- 7 Penutup



**dr. Hermanto**  
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT





# PENDAHULUAN

KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

**dr. Hermanto**  
**LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT**



# PENDAHULUAN

- **Program Indonesia Sehat** → paradigma sehat → promotif, preventif dan pemberdayaan masyarakat
- **UU No. 36 / 2009 ttg Kesehatan** → yankestrad → empiris → pasal 61 → dikembangkan masyarakat
- **Riskesdas 2013** (30,4% → RT dg yankestrad : 77,8% dg ketrampilan tanpa alat/akupresur dan 49,0% ramuan/toga),  
**Riskesdas 2018** (31,4%)
- **PP No. 103 / 2014 ttg Yankestrad** → peran aktif masyarakat → asuhan mandiri → toga & akupresur
- **Permenkes No. 9 / 2016 ttg Pengembangan Kestradi Asman Pemanfaatan Toga dan Akupresur** → kel. asman



# SEJARAH

**dr. Hermanto**  
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



# SEJARAH

- Ilmu akupunktur adalah bagian dari Ilmu Pengobatan China , menurut buku **“Huang Ti Nei Cing” (The Yellow Emperor’s Classic of Internal Medicine)**, berkembang sejak jaman batu.
- Buku **“Huang Ti Nei Cing”** adalah sebuah buku ensiklopedi Ilmu Pengobatan China.
- Dalam buku “Huang Ti Nei Cing“ diungkapkan mengenai meridian, titik akupunktur, teknik pengobatan dan perjalanan penyakit serta pengobatannya. Ada pada zaman Cun Ciu Can Kuo 770 – 221 SM.
- Pada jaman itu Ilmu Akupunktur berkembang seperti juga ilmu – ilmu lainnya di negara itu. Bahan jarum akupunktur berubah dari batu ke bambu, dari bambu ke tulang dan dari tulang menjadi perunggu.



dr.Hermanto  
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

# SEJARAH DI INDONESIA

- Tahun 1963 Presiden Soekarno -> RSCM -> pilot project -> pengobatan akupunktur -> pendidikan dokter spesialis akupunktur medik -> kurikulum akupresur
- Tahun 1984 -> Yayasan Pengobat Tradisional Indonesia -> pijat -> digunakan ilmu akupunktur
- Tahun 1989 -> pertemuan antara departemen kesehatan dengan yayasan pengobatan mandiri secara tradisional (selfcare) -> akupresur

# TEORI DASAR AKUPRESUR

- 1. TEORI QI**
- 2. TEORI YIN YANG**
- 3. TEORI MERIDIAN**
- 4. TEORI PENYEBAB PENYAKIT**
- 5. MANFAAT AKUPRESUR**

# Pengertian **Akupresur**

Melakukan **penekanan** pada permukaan tubuh pada **titik akupunktur** dengan **menggunakan jari, anggota tubuh lain** atau alat bantu yang berujung tumpul yang memberikan **efek stimulasi & relaksasi** untuk kebugaran tubuh.



- AKUPRESUR == FILOSOFI AKUPUNKTUR

# APA ITU AKUPUNKTUR?

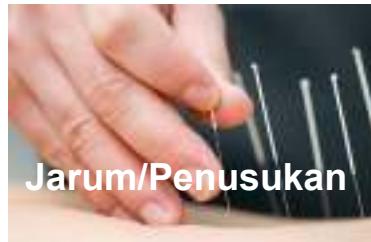


Qi/Chi  
(Energi Vital)



Traditional  
Chinese  
Medicine  
中医中药

Akupunktur



Jarum/Penusukan



Meridian

dr.Hermanto  
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

## TEORI QI

- Qi bersumber dari :
  - Orangtua (**qi bawaan**)
  - Makanan/minuman/udara  
**(qi yang didapat)**

# TEORI YIN YANG

- Setiap benda dalam alam semesta, baik isi, sifat, keadaan dan gerak perubahan mempunyai **dua aspek yang berlawanan**, tetapi **saling terkait** dan merupakan satu kesatuan juga bersifat tidak mutlak.



## Karakteristik Yin dan Yang adalah :

- Merupakan 2 hal yang bertentangan.
- Saling membentuk.
- Merupakan satu kesatuan.
- Tidak mutlak, dalam Yin terdapat Yang, dalam Yang terdapat Yin.
- Berada dalam keseimbangan yang dinamis.
- Hilangnya keseimbangan terhadap Yin dan Yang yang berlebihan menimbulkan keadaan abnormal / sakit.

# PENGELOMPOKAN YIN YANG

NO	PENGELOMPOKAN	YIN	YANG
1	ALAM SEMESTA	GELAP, MALAM, AIR, BASAH/LEMBAB. BAWAH, DALAM, BARAT, UTARA	TERANG, SIANG, API, KERING, ATAS, LUAR , TIMUR, SELATAN
2	TUBUH MANUSIA	WANITA, DADA, PERUT, FISIK, SISI DALAM	PRIA, PUNGGUNG, PINGGANG, MENTAL/PSIKIS, SISI LUAR
3	ORGAN-ORGAN TUBUH	PARU2, LIMPA, JANTUNG, GINJAL, SELAPUT JANTUNG, HATI	USUS BESAR, LAMBUNG, USUS KECIL, KANDUNG KEMIH, TRIPERMANAS, KANDUNG EMPEDU
4	SIFAT PENYAKIT	KRONIS (MENAHUN), TENANG,LAMA, DINGIN LEMBAB. DEFISIENSI	AKUT (MENDADAK), GELISAH, BARU, PANAS, KERING, EKSES
5	CARA TERAPI	MENGUATKAN, MENGHANGATKAN, MENAMBAH	MELEMAHKAN, MENDINGINKAN, MENGURANGI



# TEORI MERIDIAN

- Definisi : suatu **sistem saluran yg terdiri saluran membujur dan melintang yg tersebar diseluruh tubuh, bagaikan membentuk jala yg teratur.**
- Terdiri dari : **12 Meridian Umum** dan **8 Meridian Istimewa.**
- Setiap Meridian mempunyai nama dan topografi tertentu.
- Setiap Meridian Umum memiliki sebuah **Organ Dalam** ( Paru, Jantung, Pericardium, Limpa, Ginjal, Hati, Usus Kecil, San Ciao, Usus Besar, K. Kemih, K. Empedu, Lambung)

# FUNGSI MERIDIAN



**Meredian** tersebar diseluruh tubuh baik diperlukan maupun dibagian dalam, berfungsi sebagai:

1. Penghubung antar bagian tubuh (permukaan – dalam, atas – bawah, kanan- kiri, organ - organ ).
2. Penghantar *qi* keseluruhan bagian tubuh.
3. Penghantar rangsang
4. Pencerminan organ
5. Penghantar penyebab penyakit dari luar ke dalam, seperti hawa dingin masuk ke dalam tubuh menyebabkan diare, dll.

# TITIK AKUPRESUR

- ❖ Tempat terpusatnya *qi* (energy vital)
- ❖ Tempat untuk melakukan penekanan → keseimbangan ***yin yang*** dalam tubuh

**Titik akupresur ada 3 jenis :**

- ❖ **Titik akupresur umum** : titik akupresur yang terletak di jalur meridian.
- ❖ **Titik akupresur istimewa** : titik akupresur yang terletak di luar jalur meridian.
- ❖ **Titik nyeri/yes point/ashe point** : titik nyeri pada saat dipijat, titik akupresur yang bukan merupakan titik akupresur umum maupun titik akupresur ekstra.

# PENAMAAN TITIK AKUPRESUR



- **Titik Akupresur Umum** : terdiri 2 huruf kapital merupakan singkatan organ, diikuti angka (**LI 4, ST 36, SP 6**)
- **Titik Akupresur Istimewa** : awalan EX yang berarti ekstra point diikuti area letak titik sesuai regio tubuh, yaitu :
  - ❖ Head Neck (HN) : Kepala Leher (**EX-HN 3**)
  - ❖ Back (B) : Punggung
  - ❖ Chest and Abdomen (CA) : Dada Perut
  - ❖ Upper Extremity (UE) : Lengan Atas
  - ❖ Lower Extremity (LE) : Tungkai Bawah

# TITIK AKUPRESUR UMUM DAN ISTIMEWA

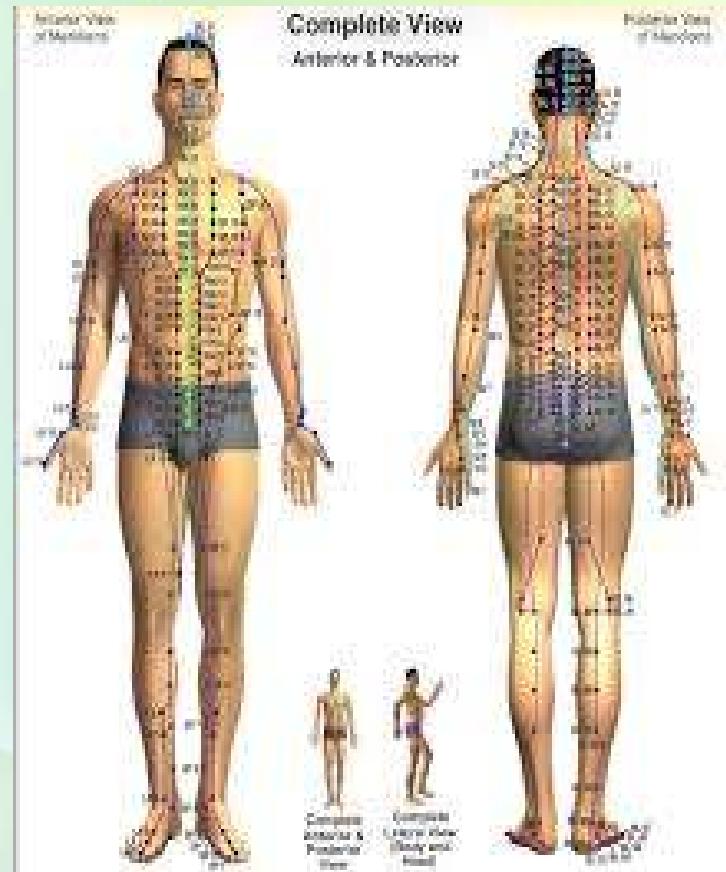
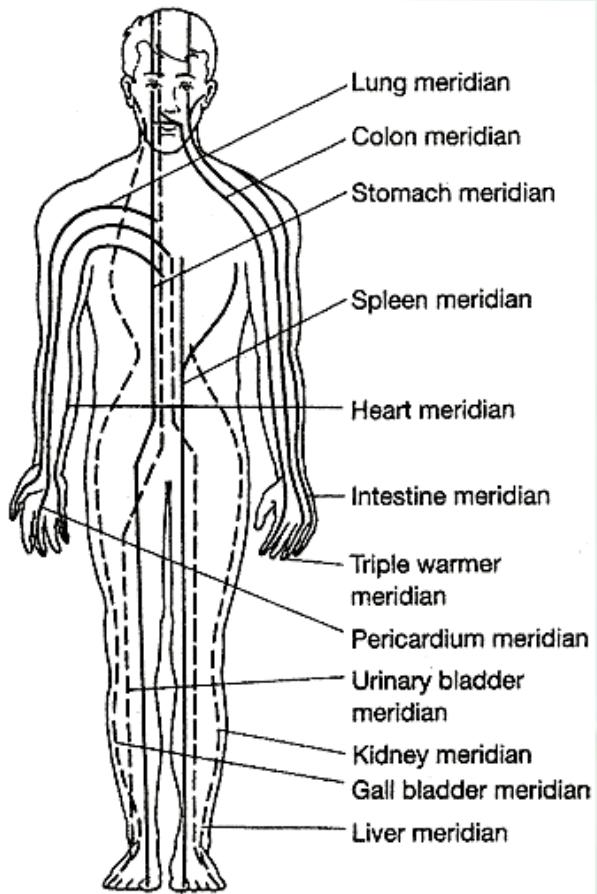
## TITIK AKUPRESUR MERIDIAN UMUM :

1. Lung (**LU**) : Paru
2. Large Intestine (**LI**) : Usus Besar
3. Stomach (**ST**) : Lambung
4. Spleen (**SP**) : Limpa
5. Heart (**HT**) : Jantung
6. Small Intestine (**SI**) : Usus Kecil
7. Bladder (**BL**) : Kandung Kemih
8. Kidney (**KI**) : Ginjal
9. Pericardium (**PC**) : Selaput Jantung

10. San Jiao (**SJ**) : Tri Pemanas
11. Gall Bladder (**GB**) : Kandung Empedu
12. Liver (**LR**) : Hati

## TITIK AKUPRESUR MERIDIAN ISTIMEWA :

1. Conception Vessel (**CV/Ren**) : Meridian Konsepsi
2. Governor Vessel (**GV/Du**) : Meridian Gubernur



# CARA PENENTUAN TITIK AKUPRESUR

- Patokan alamiah, berdasarkan **anatomi badan**.
- Patokan **Ukuran finger cun (cun jari)**.

# CARA PENENTUAN TITIK DGN PATOKAN ALAMIAH / ANATOMI

- Patokan alamiah, berdasarkan pd anatomi permukaan badan tdd: tonjolan, cekungan, pancaindra, garis rambut, kuku jari, papilla mammae, umbilicus.
- Contoh : Titik **He Qu (LI 4)** : di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan



# CARA PENENTUAN TITIK DGN PATOKAN UKURAN - CUN / JARI



- **1 cun** : 1 ibu jari
- **1,5 cun** : 2 jari (telunjuk + jari tengah)
- **2 cun** : 3 jari (telunjuk + jari tengah + jari manis)
- **3 cun** : 4 jari (telunjuk + jari tengah + jari manis + kelingking)



- Patokan **Ukuran CUN Jari**. (ini lebih sering dipakai).
- Contoh : **Neiguan (PC 6)** : 2 cun / 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam



# PENYEBAB PENYAKIT



LUAR

Iklim,Cuaca,  
Lingkungan



DALAM

Emosi (Marah,  
Gembira, Kuatir,  
Sedih, Takut)



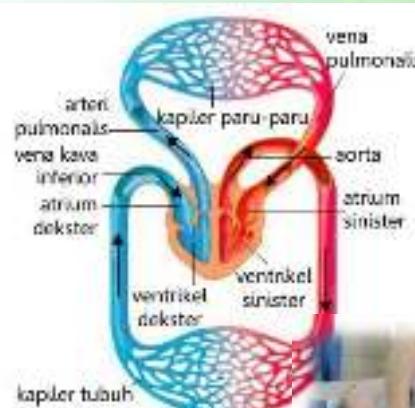
LIFE STYLE

Kebiasaan Makan  
Minum, Pola  
Hidup

# MANFAAT AKUPRESUR



**Meningkatkan  
stamina**



Melancarkan  
peredaran  
darah



Mengatasi  
nyeri



Menenangkan  
pikiran

**germanto**

**LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT**

# TEKNIK AKUPRESUR

- 1. ALAT DAN BAHAN**
- 2. TEKNIK RANGSANGAN**
- 3. TEKNIK PEMIJATAN**
- 4. PERSIAPAN**

# TEKNIK, ALAT DAN BAHAN PEMIJATAN

- **Teknik Pemijatan** : Suatu tindakan melakukan **penekanan** pada bagian tertentu di permukaan tubuh dengan jari atau bagian tubuh lain atau alat bantu.
- **Alat yang digunakan** :  
Jari tangan, telapak tangan, siku, alat bantu lain yang berujung tumpul
- **Bahan** : minyak pelicin



# TEKNIK RANGSANGAN DAN CARA PEMIJATAN



Penguatan

Pelemahan



dr.Hermanto  
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

# PENGUATAN

- Kondisi dalam keadaan **yin (lemah)**
- **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 yang (kuat)
- Pemijatan 40-60 kali putaran atau tekanan
- Arah putaran berlawanan dengan jarum jam
- Tekanan sedang sampai kuat
- Jumlah titik di sesuaikan dengan kebutuhan

# PEMIJATAN



Menekan

Menekan dan mendorong



Mencubit

Mengurut atau menggosok





**Mengetarkan**

**Menepuk**



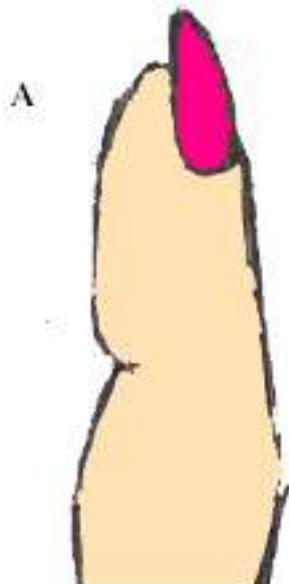
**Mengusap dan  
Menghangatkan**



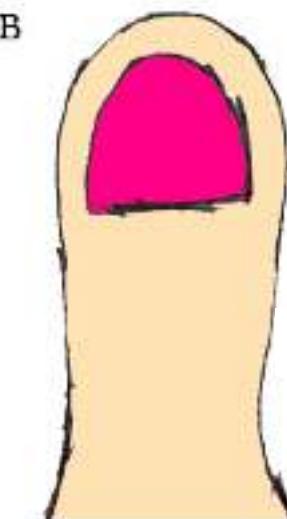
**Menyisir**



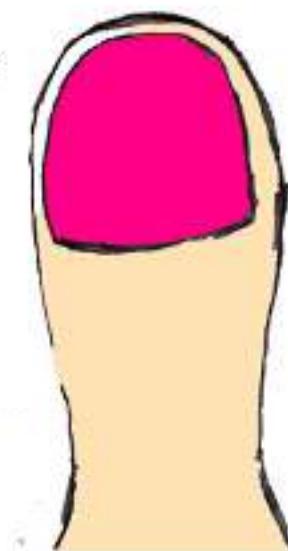
# KUKU JARI



Nails should not be long.



Nails should not be  
excessively clipped

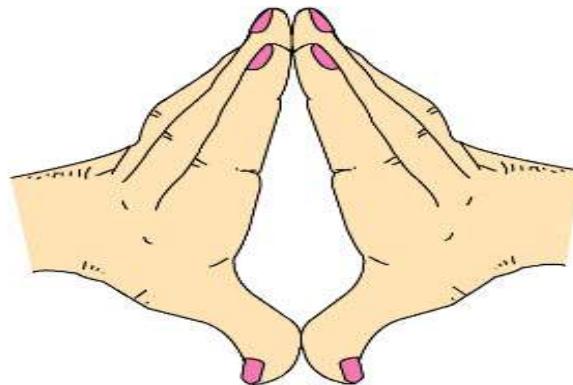


Nails should be clipped  
proportionately.

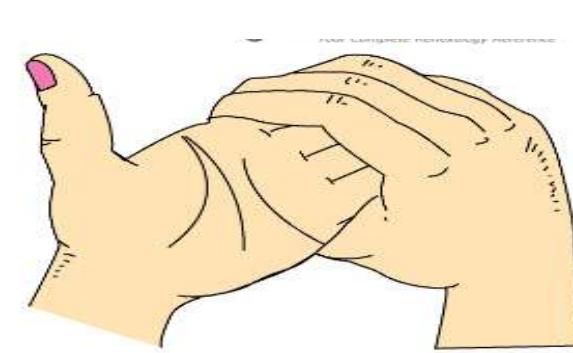
# LATIHAN UNTUK PENGUATAN JARI DAN TANGAN



Exercise 1



Exercise 2



Exercise 3

Stand in Namaskara pose. Firmly press the palms against each other for 10 counts. Repeat ten times.

Keep the finger tips and thumb tips of the two hands in contact. Exert pressure on the fingers and the thumb of one hand with those of the other for 10 counts. Repeat ten times

Forcefully bend the fingers of a hand backwards for a few seconds. Repeat ten times. Repeat this for the other hand.

# PELEMASAN OTOT



Lengan



Tangan



Pinggang



Paha



Kaki

Meremas otot besar menggunakan telapak tangan dan kelima jari tangan sebanyak **5 kali**

# HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

1. KONDISI PASIEN
2. KONTRA INDIKASI
3. KONDISI RUANGAN
4. EFEK SAMPING

# KONDISI PASIEN



**Kondisi yang  
tidak boleh  
di akupresur**



**dr.Hermanto**  
**LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT**



# KONTRA INDIKASI



- Kegawatdaruranatan medik
- Kasus yang perlu pembedahan
- Keganasan
- Penyakit akibat hubungan seksual
- Penyakit infeksi
- Penggunaan obat pengencer darah
- Diketahui ada kelainan pembekuan darah
- Daerah luka bakar, borok dan luka parut yang baru

# KONDISI RUANGAN



- Suhu:
- Sirkulasi udara
- Sarana/Prasarana
- Pencahayaan



dr. Hermanto

LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT



# EFEK SAMPING

Shock

Kejang Otot

Bengkak/Memar

# PENGENALAN TITIK-TITIK AKUPRESUR (15)

- 1. KEPALA & WAJAH: 4**
- 2. BADAN: 2**
- 3. TANGAN: 3**
- 4. KAKI: 6**



# AREA KEPALA DAN WAJAH (4)

KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

dr. Hermanto  
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT



- Titik **EX-HN 3** : di garis tengah tubuh depan, di antara kedua pangkal alis



- Titik **EX-HN 5**: di daerah kepala bagian depan, yang terletak di lekukan tulang pelipis, sejajar dengan sudut mata luar



- Titik **LI 20** : di perpotongan garis antara puncak hidung dengan sudut cuping hidung



- Titik **GB 20** : di belakang kepala, 1 ibu jari tangan dan di atas batas rambut bagian belakang





# AREA BADAN (2)

KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

**dr. Hermanto**  
**LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT**



- Titik **GB 21** : di puncak bahu, pertengahan antara tengkuk dan pangkal lengan



- Titik **BL 23** : di pinggang sejajar dengan pusar, selebar 2 jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah tubuh



- Titik **CV 12** : di garis tengah tubuh depan di pertengahan ujung bawah tulang dada dengan pusar





# AREA LENGAN DAN TANGAN (3)



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

**dr. Hermanto**  
**LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT**



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



- Titik **LU 7** : 2 jari di atas pergelangan tangan, segaris ibu jari tangan



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





# AREA KAKI (6)

KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

**dr. Hermanto**  
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT



- Titik **BL 40** : di pertengahan lipat lutut



- Titik **ST 40** : pertengahan antara tempurung lutut dan mata kaki luar, 2 jari tepi luar dari tulang kering



- Titik **ST 36** : 4 jari di bawah lutut, 1 jari di tepi luar tulang kering



- Titik **KI 3** (Gambar B) : Lekukan belakang mata kaki bagian dalam



- Titik **SP 6** : 4 jari di atas mata kaki bagian dalam



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



# AKUPRESUR UNTUK PERAWATAN KESEHATAN



1. MENINGKATKAN PRODUKSI ASI
2. MEREDAKAN BATUK
3. MENINGKATKAN NAFSU MAKAN
4. MENGATASI GATAL BIDURAN
5. MENGURANGI NYERI HAID
6. MENGATASI KRAM OTOT
7. MENGURANGI SAKIT KEPALA
8. MENGATASI STRES
9. MENGATASI MUAL DAN MUNTAH
10. MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH
11. MENGATASI SULIT TIDUR
12. MENGATASI NYERI PINGGANG
13. MENGATASI SESAK NAPAS
14. MENGATASI SEMBELIT



## BALITA MEREDAKAN BATUK



# Meredakan Batuk

- Titik **LU 7** : 2 jari di atas pergelangan tangan, segaris ibu jari tangan



# Meredakan Batuk

- Titik **ST 40** : pertengahan antara tempurung lutut dan mata kaki luar, 2 jari tepi luar dari tulang kering



dr.Hermanto

LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

# Meredakan Batuk

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



# Meredakan Batuk

- Titik **ST 36** : 4 jari di bawah lutut, 1 jari di tepi luar tulang kering



# Mengurangi Pilek

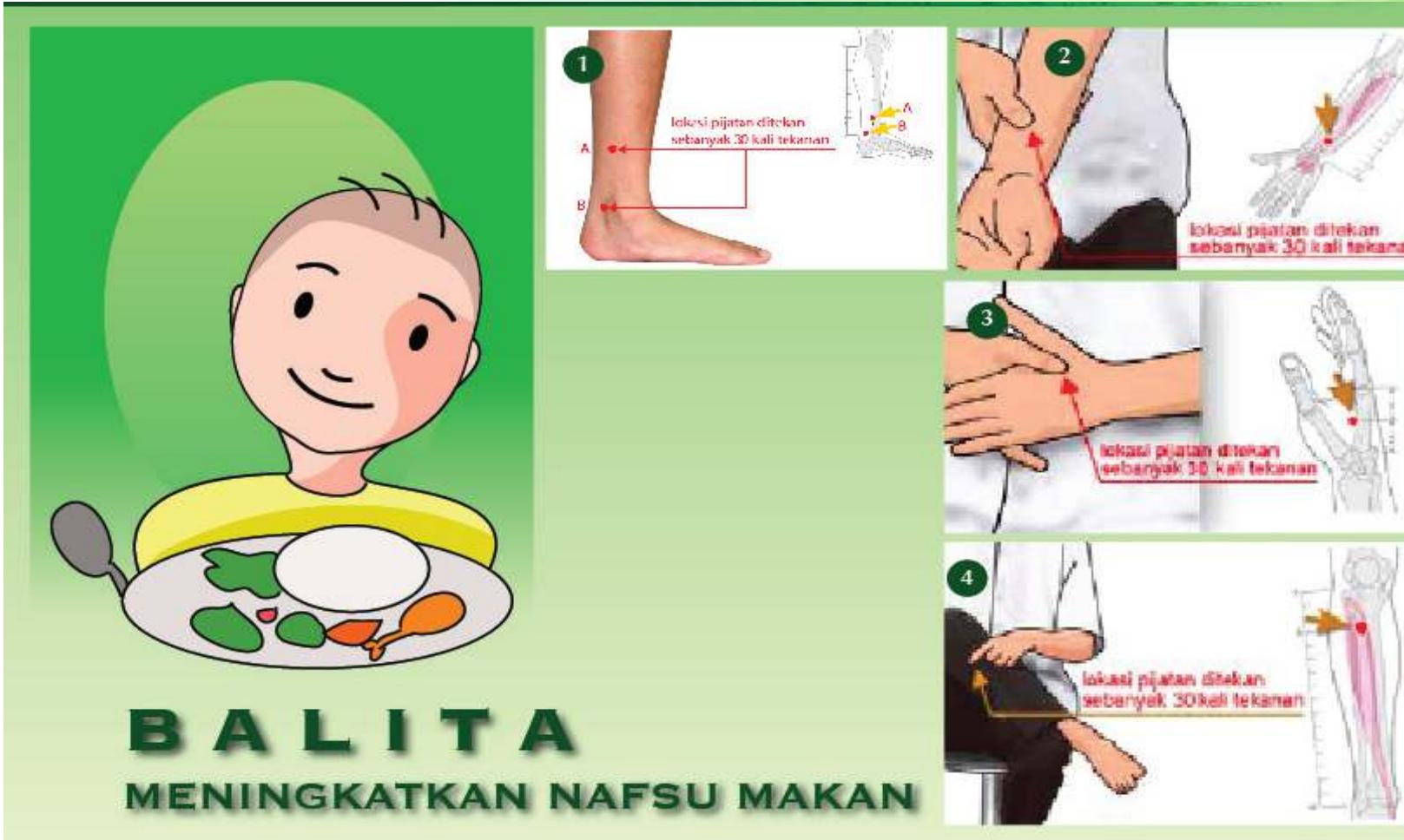
- Titik **EX-HN 3** : di garis tengah tubuh depan, di antara kedua pangkal alis



# Mengurangi Pilek

- Titik **LI 20** : di perpotongan garis antara puncak hidung dengan sudut cuping hidung





# Meningkatkan Nafsu Makan

- Titik **KI 3 (B)** : Lekukan belakang mata kaki bagian dalam
- Titik **SP 6 (A)** : 4 jari ke atas dari mata kaki bagian dalam



# Meningkatkan Nafsu Makan

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



# Meningkatkan Nafsu Makan

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



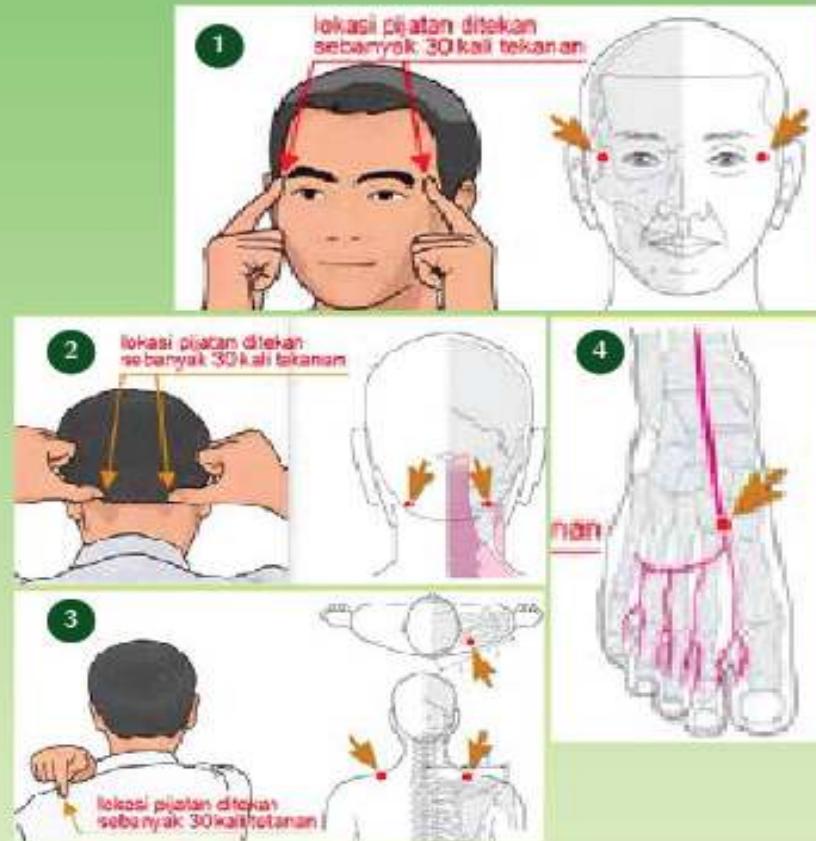
# Meningkatkan Nafsu Makan

- Titik **ST 36** : 4 jari di bawah lutut, 1 jari di tepi luar tulang kering





## USIA KERJA MENGURANGI SAKIT KEPALA MIGRAIN



# Mengurangi Sakit Kepala

- Titik **EX-HN 5**: di daerah kepala bagian depan, yang terletak di lekukan tulang pelipis, sejajar dengan sudut mata luar



# Mengurangi Sakit Kepala

- Titik **GB 20** : di belakang kepala, 1 ibu jari tangan dan di atas batas rambut bagian belakang



# Mengurangi Sakit Kepala

- Titik **GB 21** : di puncak bahu, pertengahan antara tengkuk dan pangkal lengan



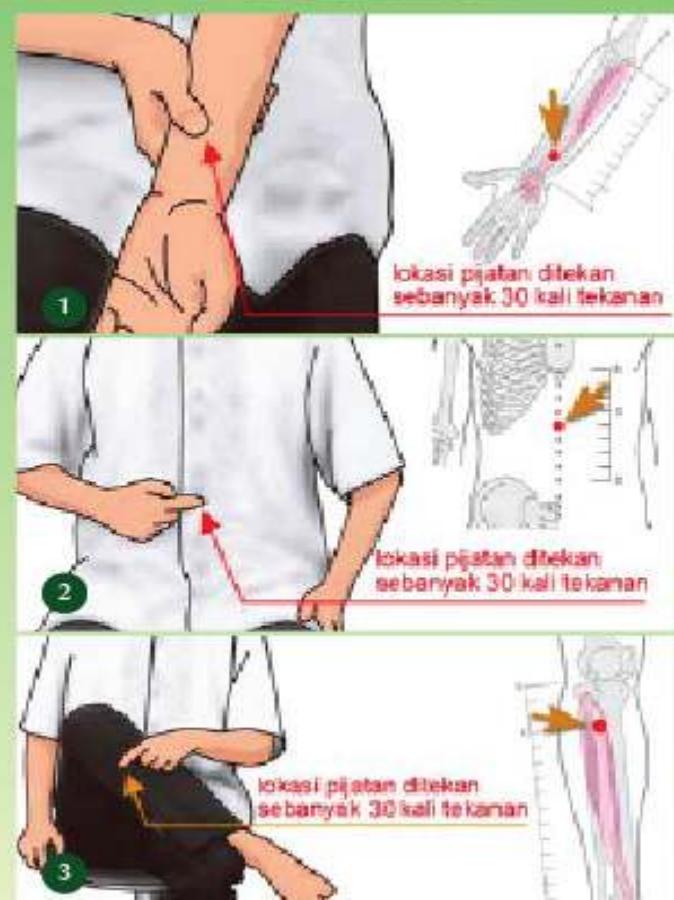
# Mengurangi Sakit Kepala

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





## LANSIA MENGATASI MUAL DAN MUNTAH



# Mengatasi Mual dan Muntah

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



# Mengatasi Mual dan Muntah

- Titik **CV 12** : di garis tengah tubuh depan di pertengahan ujung bawah tulang dada dengan pusar



# Mengatasi Mual dan Muntah

- Titik **ST 36** : 4 jari di bawah lutut, 1 jari di tepi luar tulang kering





# Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

- Titik **SP 6** : 4 jari di atas mata kaki bagian dalam



# Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

- Titik **ST 36** : 4 jari di bawah lutut, 1 jari di tepi luar tulang kering





## LANSIA MENGATASI NYERI PINGGANG

KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

dr. Hermanto  
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

# Mengatasi Nyeri Pinggang

- Titik **BL 23** : di pinggang sejajar dengan pusar, selebar 2 jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah tubuh



# Mengatasi Nyeri Pinggang

- Titik **BL 40** : di pertengahan lipat lutut





# CONTOH PELAYANAN AKUPRESUR DI PUSKESMAS

KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

dr. Hermanto  
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT







KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

**dr. Hermanto**  
**LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT**



# AKU MANDIRI 3.3



Aplikasi Mobile Asuhan

Mandiri Kesehatan

Tradisional

Pemanfaatan Toga Dan

Akupresur



DOWNLOAD

<http://bit.ly/akumandiri>





**SELAMAT BELAJAR  
&  
BERLATIH**

**dr. Hermanto**  
**LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT**

