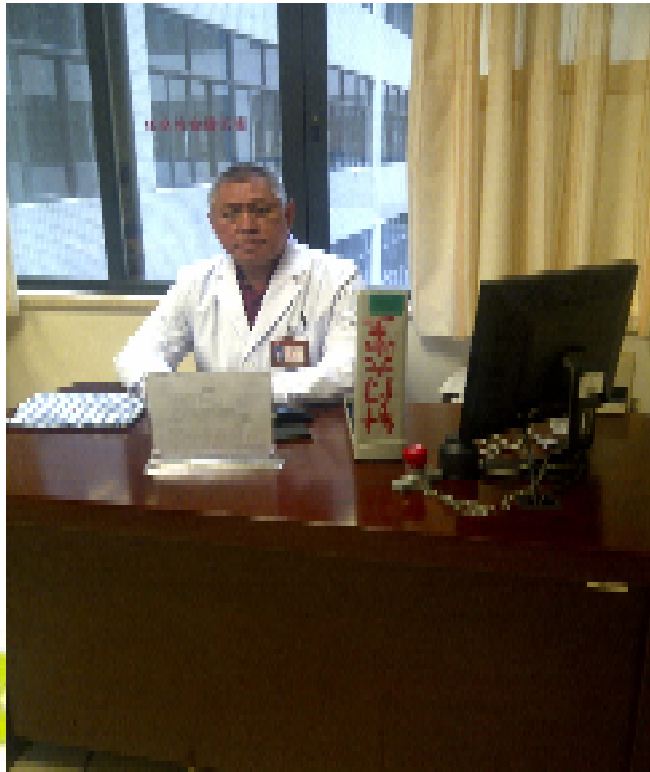


AKUPRESUR



Dr. Asnawi Taslim. Sp. Ak.
STAF LKTM PALEMBANG
Palembang, 14 OKT 2020

PENDAHULUAN

- Sejak jaman dahulu terlihat bahwa umat manusia di dunia telah melakukan serangkaian kegiatan-kegiatan untuk menanggulangi 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**



dr. Asnawi Taslim, Sp.AK

LOKA KESEHATAN TRADISIONAL 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.



2018

dr. Asnawi Taslim, Sp.AK

LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

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

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

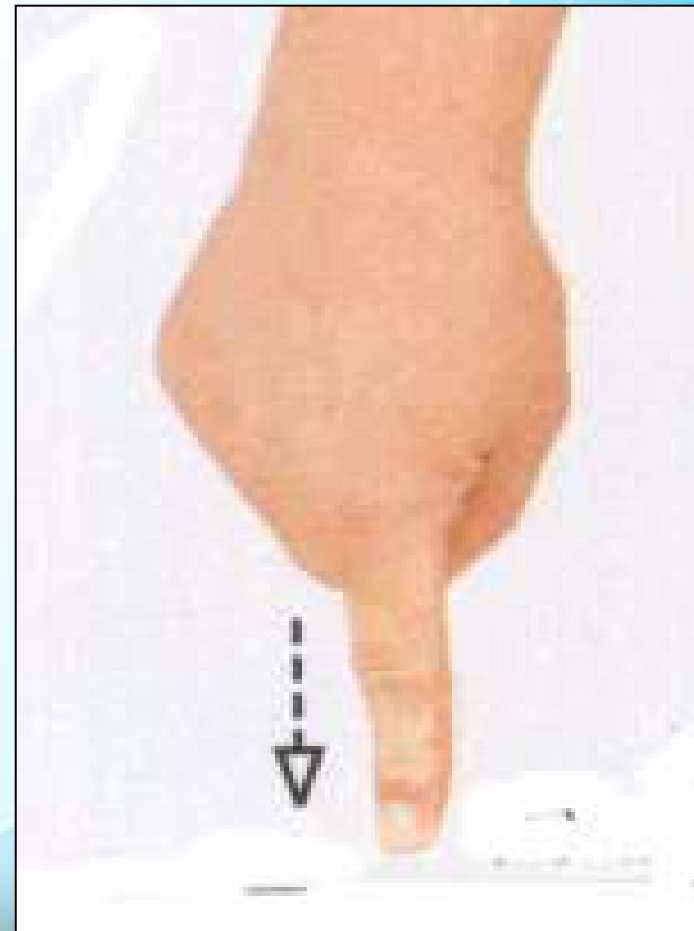


TEKNIK PEMIJATAN

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

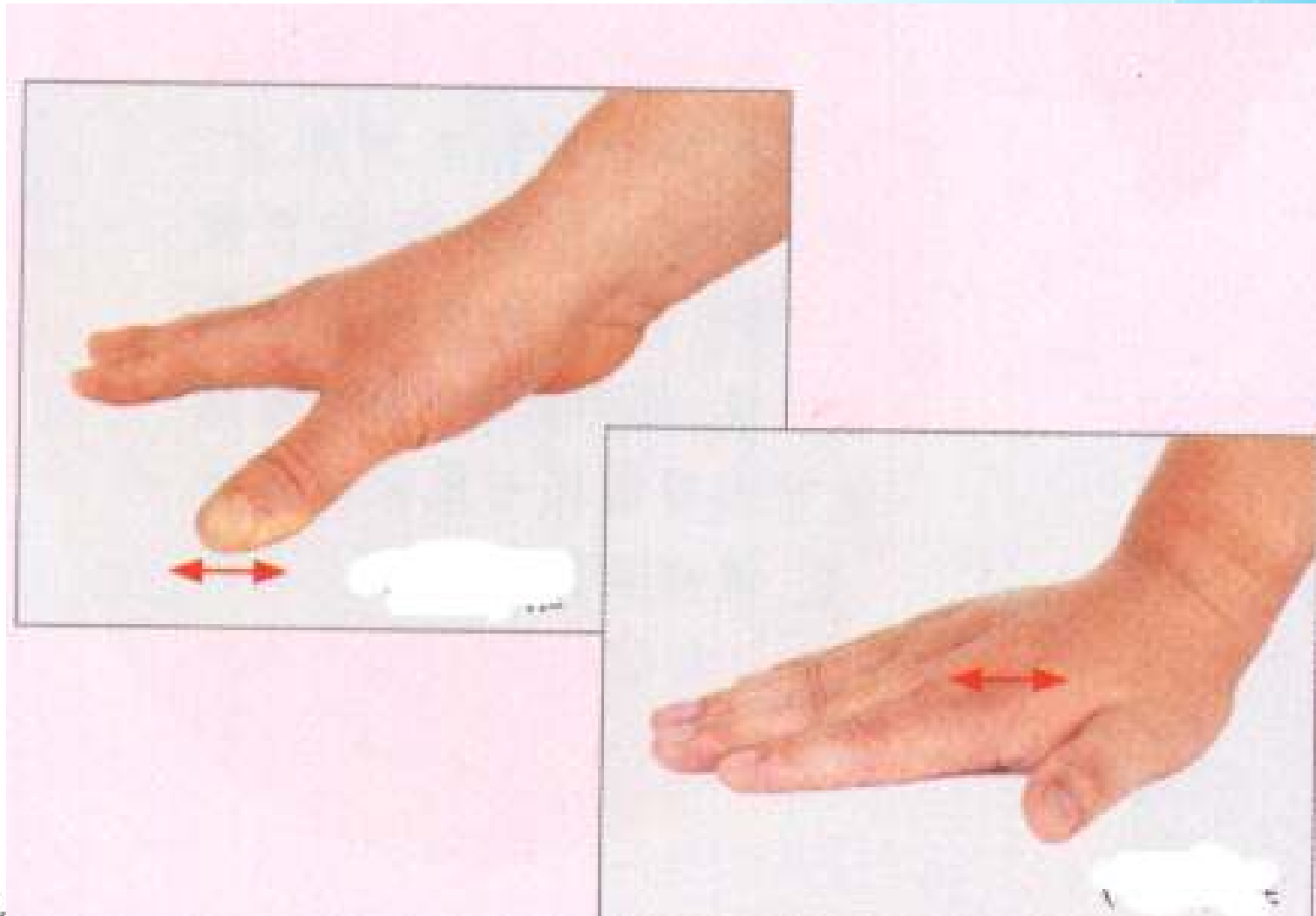


TEKNIK PEMIJATAN.....

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

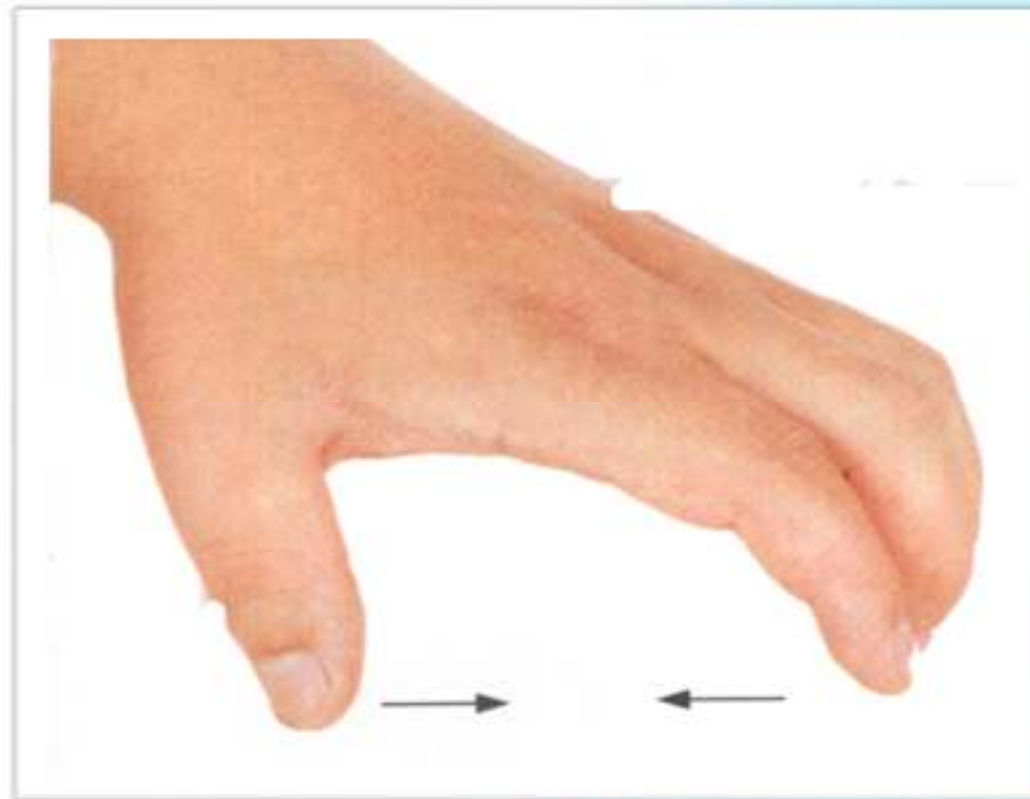
Contoh: Pemijatan pada lengan, kaki dan punggung

MENDORONG ATAU MENGGOSOK



TEKNIK PEMIJATAN.....

4. **Menjepit** mengenai dua titik sekaligus



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



TEKNIK PEMIJATAN.....



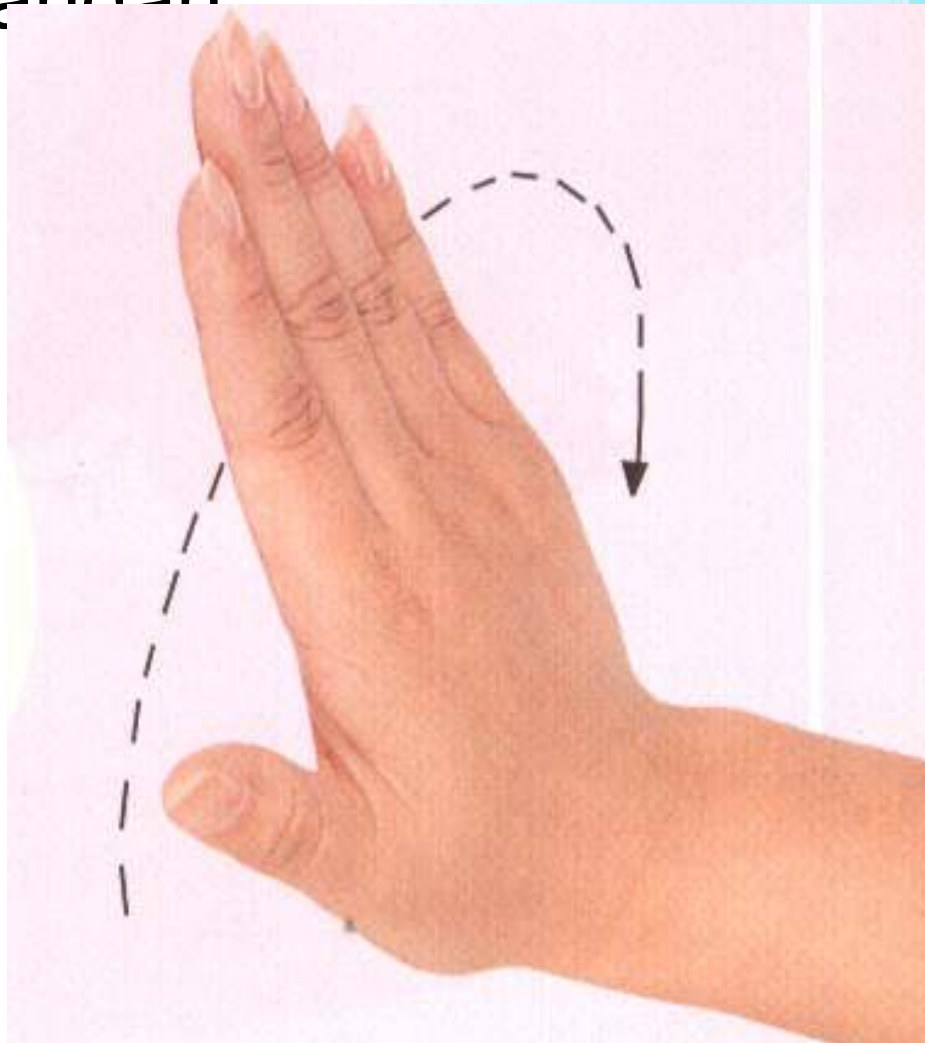
9. Mengetuk dan menepuk



Sp.AK
PRAKAT

TEKNIK PEMIJATAN....

10. **Mengusap** dengan menggunakan telapak tangan



TEKNIK PEMIJATAN....



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



dr. Asnawi Taslim, Sp.AK
RADISIONAL MASYARAKAT

TEKNIK PEMIJATAN



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



Dr. Asnawi Taslim, Sp.AK
SPECIALIS GIGI DAN MULUT
SPECIALIS MASYARAKAT

TEKNIK PEMIJATAN PADA ANAK

- Sama seperti teknik pijatan pada orang dewasa
- Jumlah pijatannya 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 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 SAKIT KEPALA / CEPHALGIA

Sakit Kepala /Cephalgia

- Cephalgia (baca : sefalgia) berasal dari bahasa Yunani, terdiri dari kata **cephalo** yang berarti **kepala** dan **algos** yang berarti nyeri
- Hampir semua orang pernah mengalami sakit kepala dengan keluhan dan tingkat keparahan yang berbeda-beda. Sakit kepala bisa dirasakan pada satu sisi atau kedua sisi kepala. Durasi dan frekuensi sakit kepala juga bisa bervariasi, tergantung pada jenis dan penyebabnya

- **Cephalgia / Sakit Kepala** dapat merupakan suatu penyakit tersendiri (murni karena adanya gangguan di kepala) atau dapat merupakan suatu gejala dari penyakit lain

Secara umum **Cephalgia/ Sakit Kepala** dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu :

- **Primary headache**
- **Secondary headache**

Kedua jenis ini juga dibagi lagi menjadi beberapa tipe yang berbeda.

1. Primary headache atau Sakit Kepala primer adalah:

- Kondisi sakit kepala yang tidak dipicu oleh penyakit atau kondisi tubuh lainnya.
- Sakit kepala ini dapat bersifat episodik yaitu yaitu terjadi sering atau sesekali dan dapat bertahan mulai dari 30 menit hingga beberapa jam.
- Dapat bersifat kronis, yang dapat muncul setiap hari dan selama sehari-hari atau bahkan hingga satu bulan.
- Tipe sakit kepala primer yang paling umum adalah: Tension headache atau sakit kepala tegang, Cluster headache, Migrain

A. Tension headache atau sakit kapala tegang merupakan jenis sakit kepala yang paling umum.
Gejala:

- Perasaan adanya pita kaku disekitar kepala
- Leher kaku
- Nyeri yang tumpul dan sakit
- Kulit kepala lebih sensitif terhadap rasa sakit
- Bahu terasa kaku
- Dahi terasa tertekan dan kencang dan rasa ini dapat meluas hingga belakang kepala.
- Umumnya berlangsung beberapa menit atau sebagian dapat bertahan selama beberapa hari dan cenderung berulang.

B. Gejala Cluster headache adalah :

- Sakit kepala tidak berdenyut-denyut yang menyebabkan rasa sakit menyiksa di satu sisi kepala atau di belakang mata. Dapat berlangsung lama, yang dikenal dengan periode cluster yang bisa berlangsung hingga enam minggu.
- Ditandai dengan:
 - Rasa sakit muncul di bagian belakang mata
 - Rasa sakit muncul di satu sisi
 - Sakit kepala dapat menyebabkan mata berair dan hidung tersumbat



C. Migraine headache atau migrain atau dikenal juga dengan sakit kepala sebelah adalah sakit kepala berat yang dapat menyebabkan jantung berdenyut-denyut.

Gejala migrain adalah sebagai berikut ini:

- Perasaan berdenyut di kepala
- Mual
- Rasa sakit di satu sisi kepala
- Sensitif terhadap suara dan cahaya
- Muntah
- Sakit kepala migrain dapat sangat parah hingga seseorang menjadi sulit berkonsentrasi dan sulit untuk beraktivitas sehari-hari.

1. Penyebab Sakit Kepala Primer adalah :

- Akibat aktivitas berlebihan atau akibat dari masalah pada struktur atau bagian kepala yang sensitif terhadap rasa sakit.
- Bagian kepala yang sensitif meliputi pembuluh darah, otot, dan saraf di kepala dan leher
- Penyebab lainnya adalah karena adanya aktivitas kimia di otak.

2. Secondary headache atau sakit kepala sekunder adalah jenis cephalgia yang dipicu oleh penyakit lain. Hal ini dapat diartikan bahwa sakit kepala yang dialami **merupakan gejala dari penyakit tertentu.**

- Tipe sakit kepala sekunder yang paling umum adalah:
 - Rebound headache ,Thunderclap headache
 - Sakit kepala alergi atau sinus ,Sakit kepala hormon
 - Sakit kepala akibat kafein , darah tinggi
 - Exertion headache
 - Post-traumatic headache

2. Penyebab Secondary headache atau sakit kepala sekunder adalah sakit kepala yang disebabkan oleh penyakit lain. Sebelumnya sudah disebutkan beberapa tipe sakit kepala ini berdasarkan penyebabnya seperti sakit kepala darah tinggi, sakit kepala akibat kafein, sakit kepala karena perubahan hormon, dan seterusnya.

PENGOBATAN SAKIT KEPALA/ CEPHALGIA



- Memperbaiki Pola Hidup
- Akupunktur
- **Akupresur**
- Herbal
- **Konsultasi Dokter.**



AKUPRESUR SAKIT KEPALA / SEFALGIA



USIA KERJA MENGURANGI SAKIT KEPALA MIGRAIN

Mengurangi Sakit Kepala

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



Meningkatkan Daya Tahan Tubuh



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



Mengurangi Sakit Kepala

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



Mengurangi Sakit Kepala

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



Mengurangi Sakit Kepala

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



TERIMA KASIH ATAS PERHATIANNYA



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