

MANFAAT AKUPRESUR DALAM ERA ADAPTASI BARU COVID-19



Febrika Wediasari

covid19.go.id

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

PENDAHULUAN

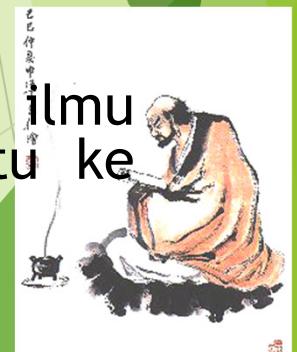
PENDAHULUAN

- ▶ 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

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.



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.

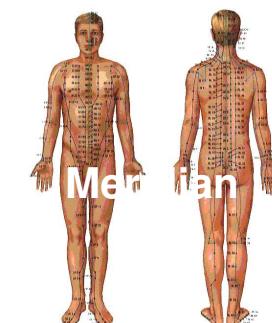


► **AKUPRESUR == FILOSOFI
AKUPUNKTUR**

APA ITU AKUPUNKTUR?



Akupunktur



TEORI QI

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

TEORI YIN YANG

陰



陽



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

Meridian tersebar diseluruh tubuh baik dipermukaan 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

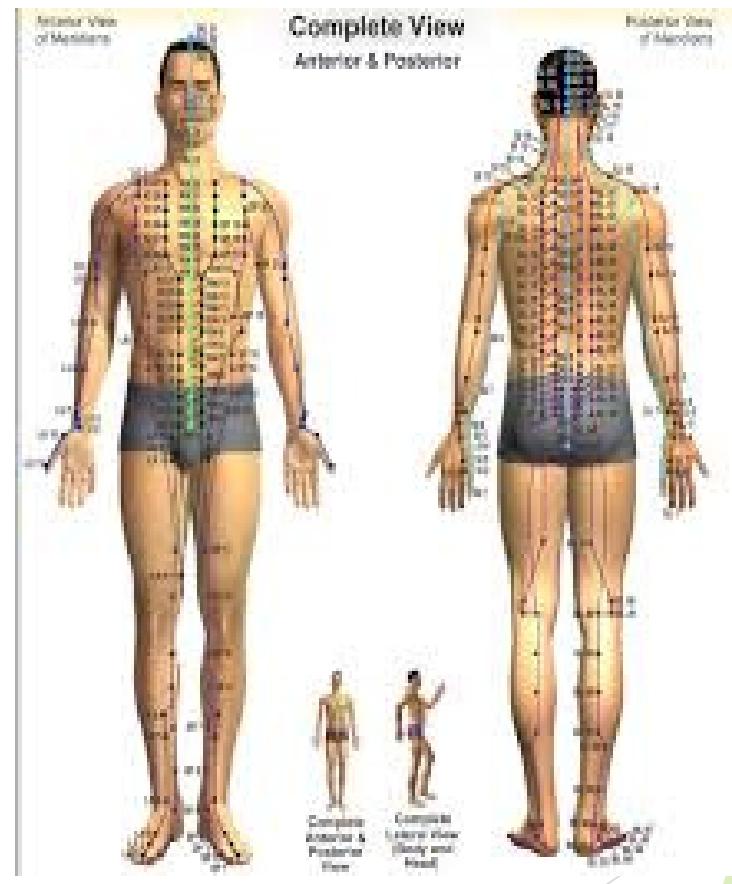
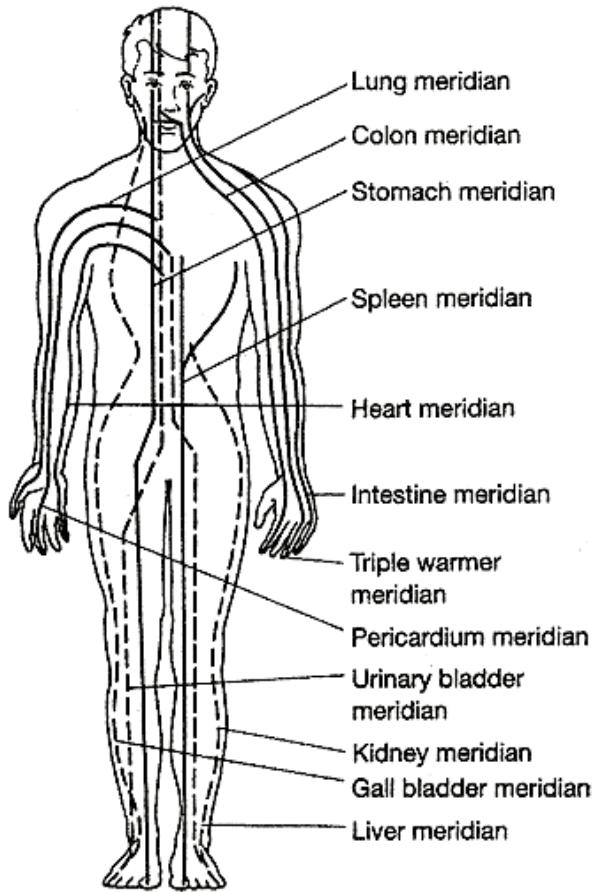
TITIK AKUPRESUR MERIDIAN UMUM :

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. Governoor Vessel (GV/Du) : Meridian Gubernur



CARA PENENTUAN TITIK AKUPRESUR

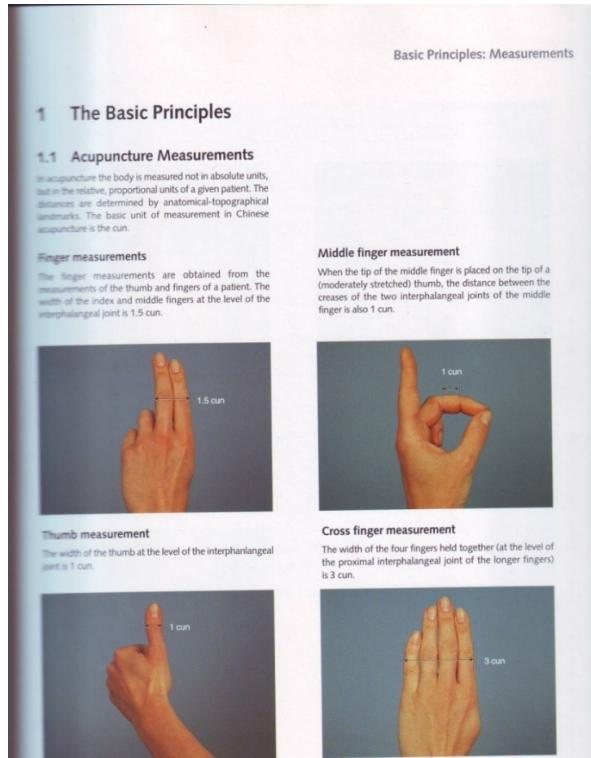
- ▶ Patokan alamiah, berdasarkan **anatomibadan.**
- ▶ Patokan **Ukuran finger cun (cun jari).**

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

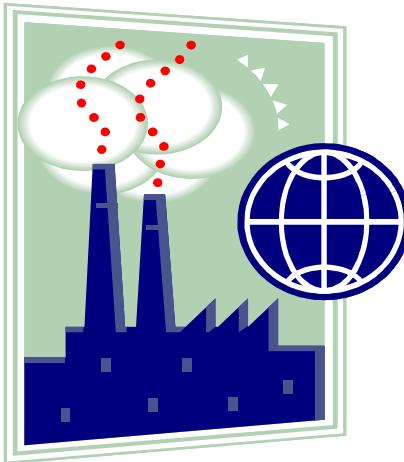


- **1 cun : 1 ibu jari**
- **1,5 cun : 2 jari (telunjuk + jari tengah)**
- **2 cun : 3 jari (telunjuk + jari tengah + jari manis)**
- **3 cun : 4 jari (telunjuk + jari tengah + jari manis + kelingking)**

- ▶ 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



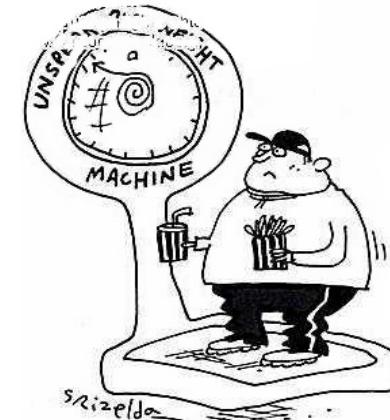
LUAR

Iklim,Cuaca,
Lingkungan



DALAM

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



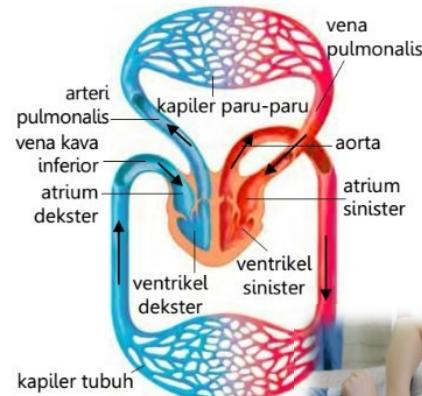
LIFE STYLE

Kebiasaan Makan
Minum, Pola
Hidup

MANFAAT AKUPRESUR



Meningkatkan
stamina



Melancarkan
peredaran darah



Mengatasi
nyeri



Menenangkan
pikiran

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



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

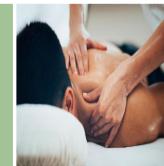
Menekan dan mendorong



Mencubit



Mengurut atau menggosok





Mengetarkan



Menepuk



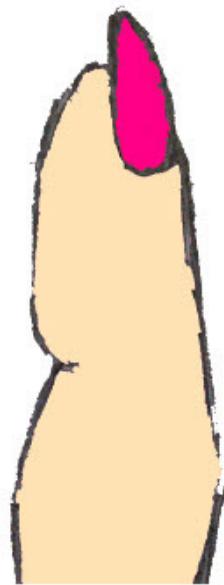
**Mengusap dan
Menghangatkan**



Menyisir

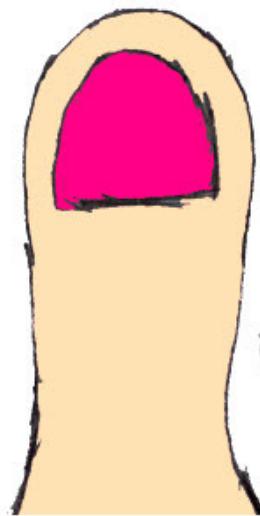
KUKU JARI

A



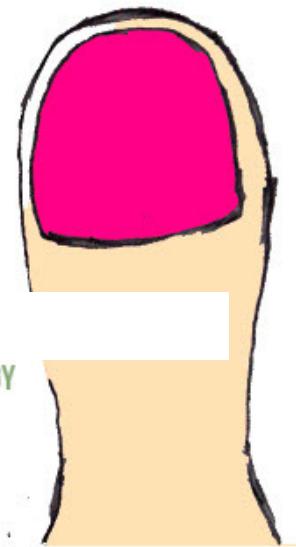
Nails should not be long.

B



Nails should not be excessively clipped

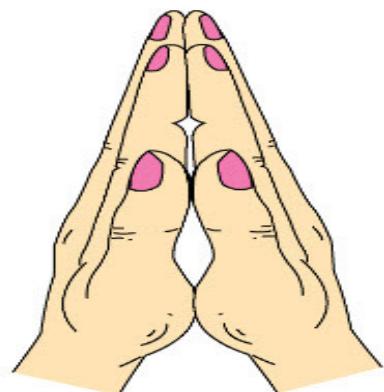
C



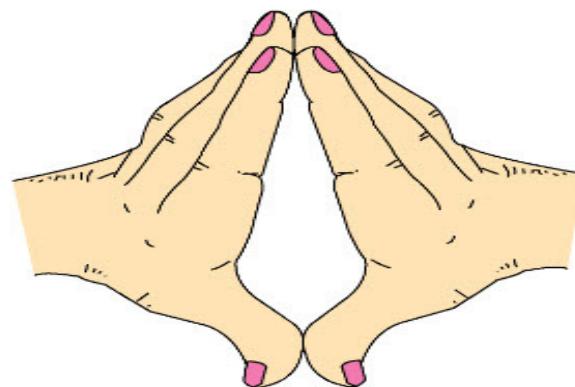
Nails should be clipped proportionately.

LATIHAN UNTUK

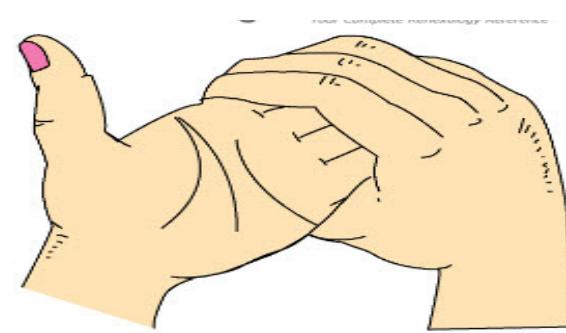
DENGKULATAN TAPI DAN TANGAN



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



Tenakuk



Bahu



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



KONTRA INDIKASI

- Kegawatdaratan 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



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)

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



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



AREA BADAN (2)



- ▶ Titik GB 21 : di puncak bahu, pertengahan antara tenguk 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

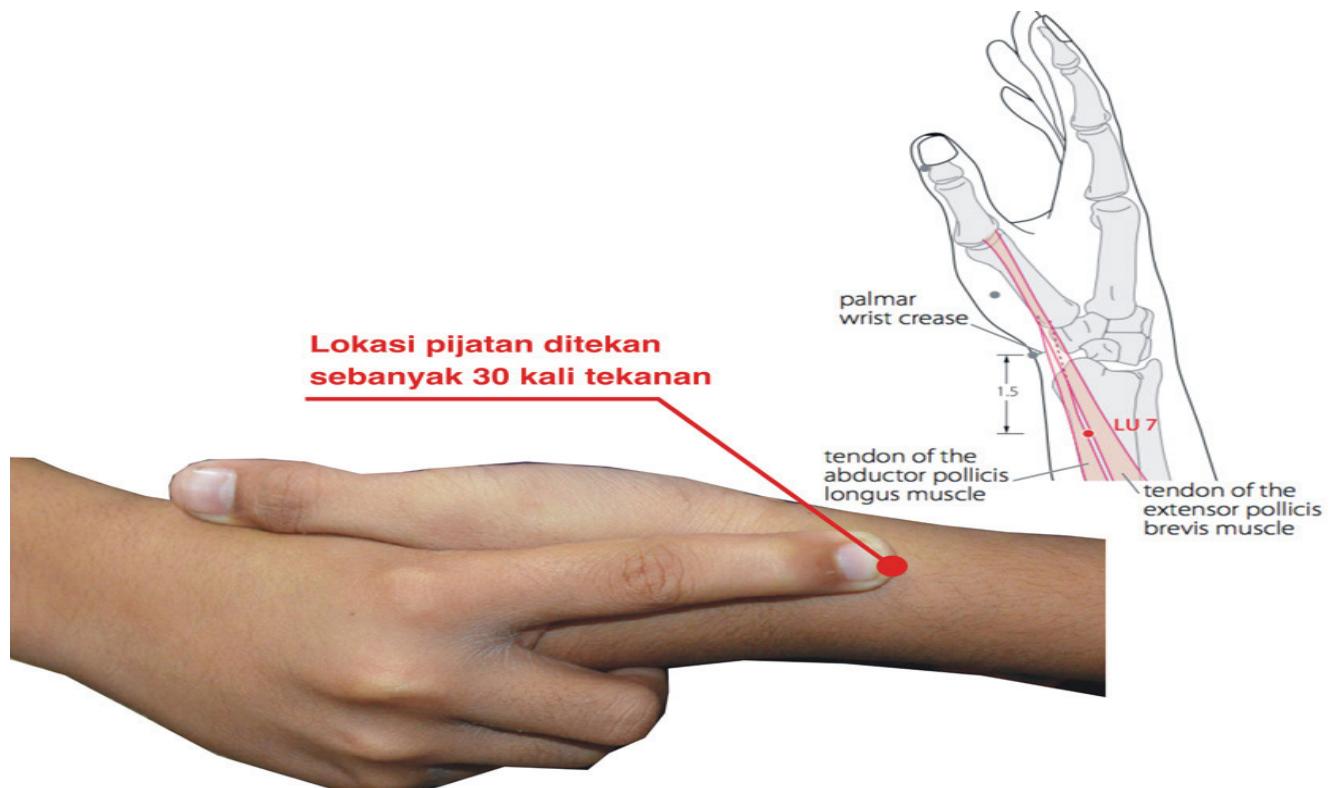


AREA LENGAN DAN TANGAN (3)

- ▶ 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



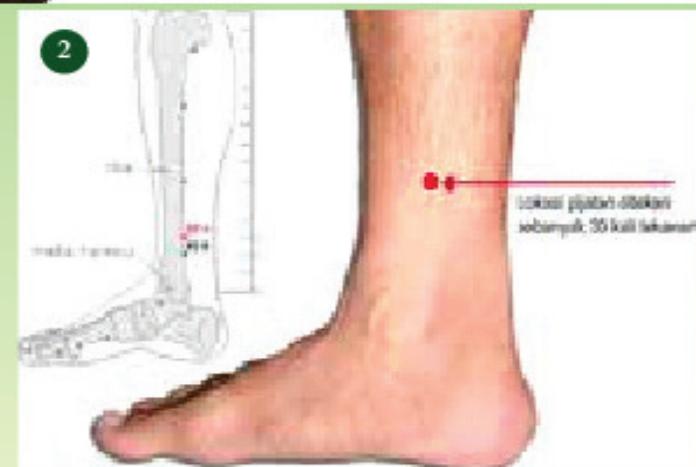
- ▶ Titik PC 6 : 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam



AREA KAKI (6)



LANSIA MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH



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



- ▶ 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 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

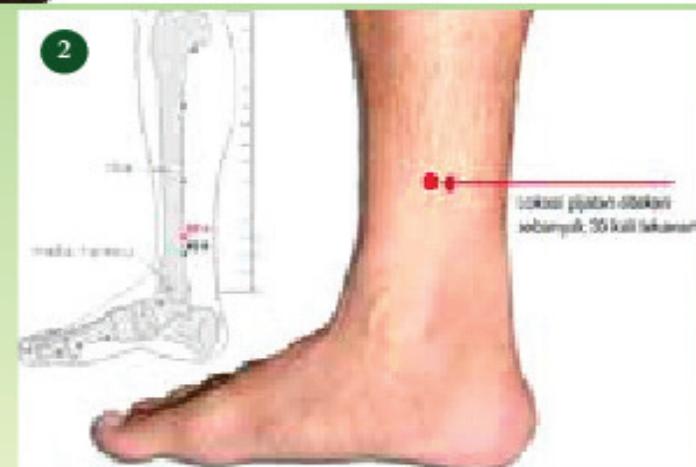


AKUPRESUR UNTUK PERAWATAN KESEHATAN

- 1. MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH**
- 2. MEREDAKAN BATUK**
- 3. MENGURANGI SAKIT KEPALA**
- 4. MENGATASI MUAL DAN MUNTAH**



LANSIA MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH



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



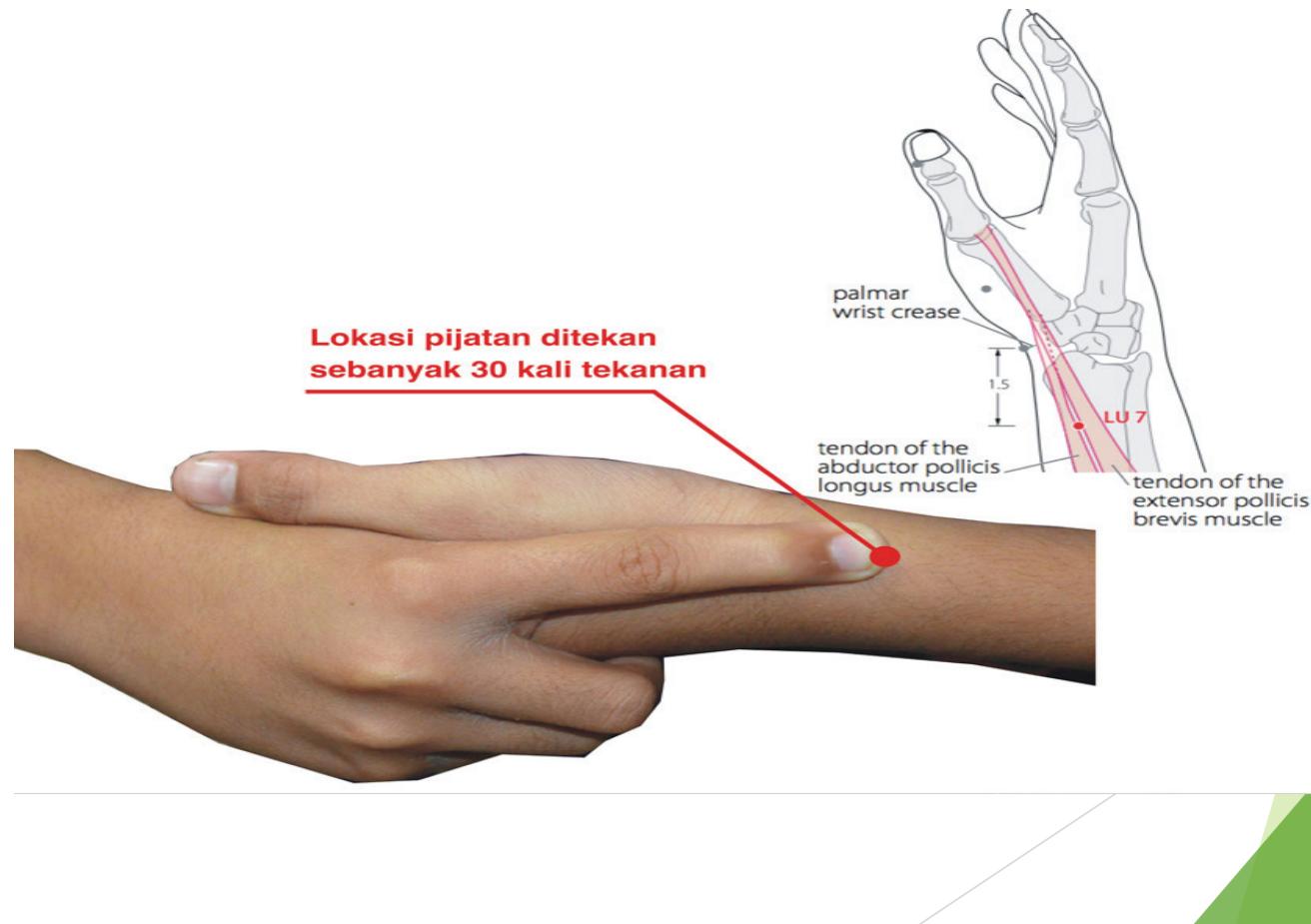


BALITA MEREDAKAN BATUK



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



Meredakan Batuk

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



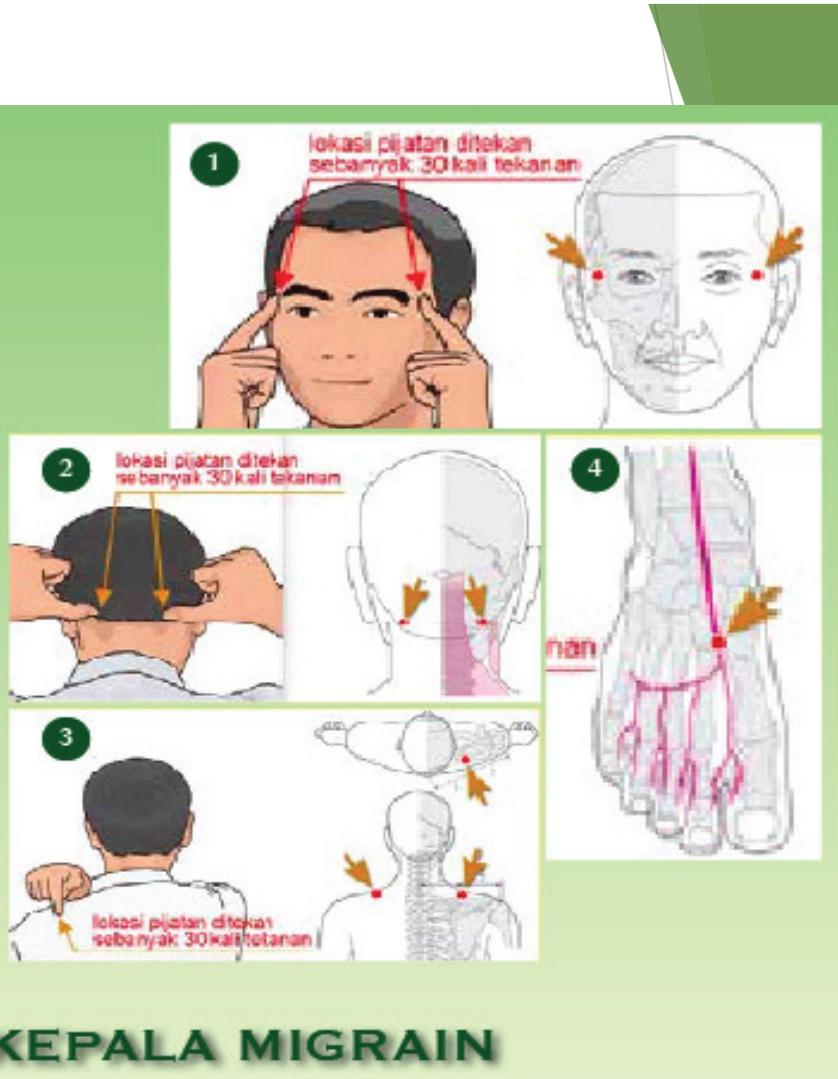
Meredakan Batuk

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





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 tenguk 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



CONTOH PELAYANAN AKUPRESUR DI PUSKESMAS





AKU MANDIRI 3.3



Aplikasi Mobile Asuhan

Mandiri Kesehatan

Tradisional

Pemanfaatan Toga Dan

Akupresur



DOWNLOAD

<http://bit.ly/akumandiri>





**SELAMAT BELAJAR
&
BERLATIH**