

A K U P R E S U R



**Dr. Asnawi Taslim. Sp. Ak.
STAF LKTM PALEMBANG
Palembang, SELASA
17/NOV /2020**

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



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.



18 - BALI ASIAN GAMES
2018

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**



18 - 27 AGUSTUS
2018

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.



- **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.



18 - ASIAN GAMES
2018

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



18th ASIAN GAMES
2018

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

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. **Pelembahan**



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



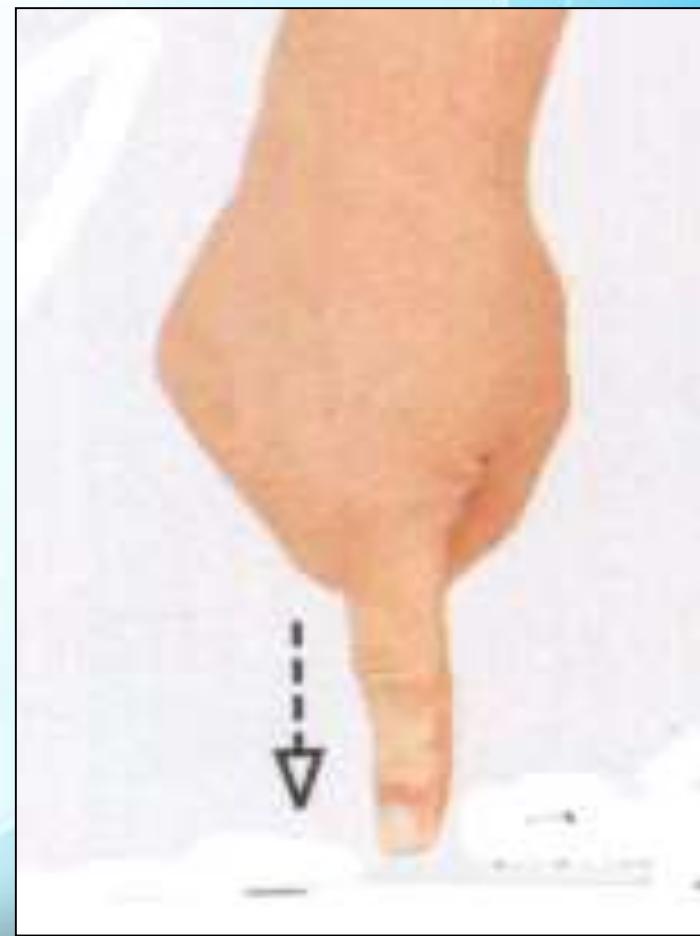
TEKNIK PEMIJATAN

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



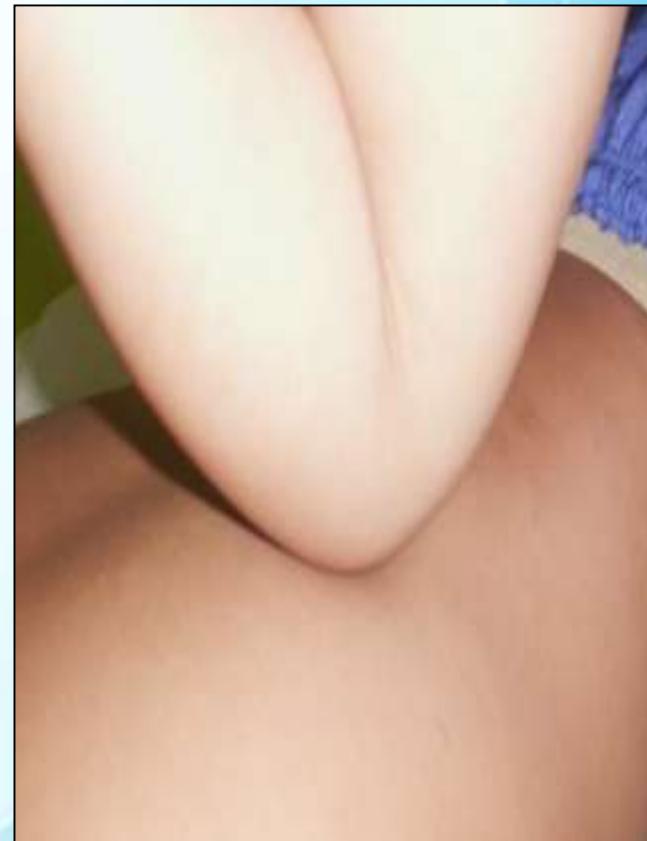
TEKNIK PEMIJATAN.....

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



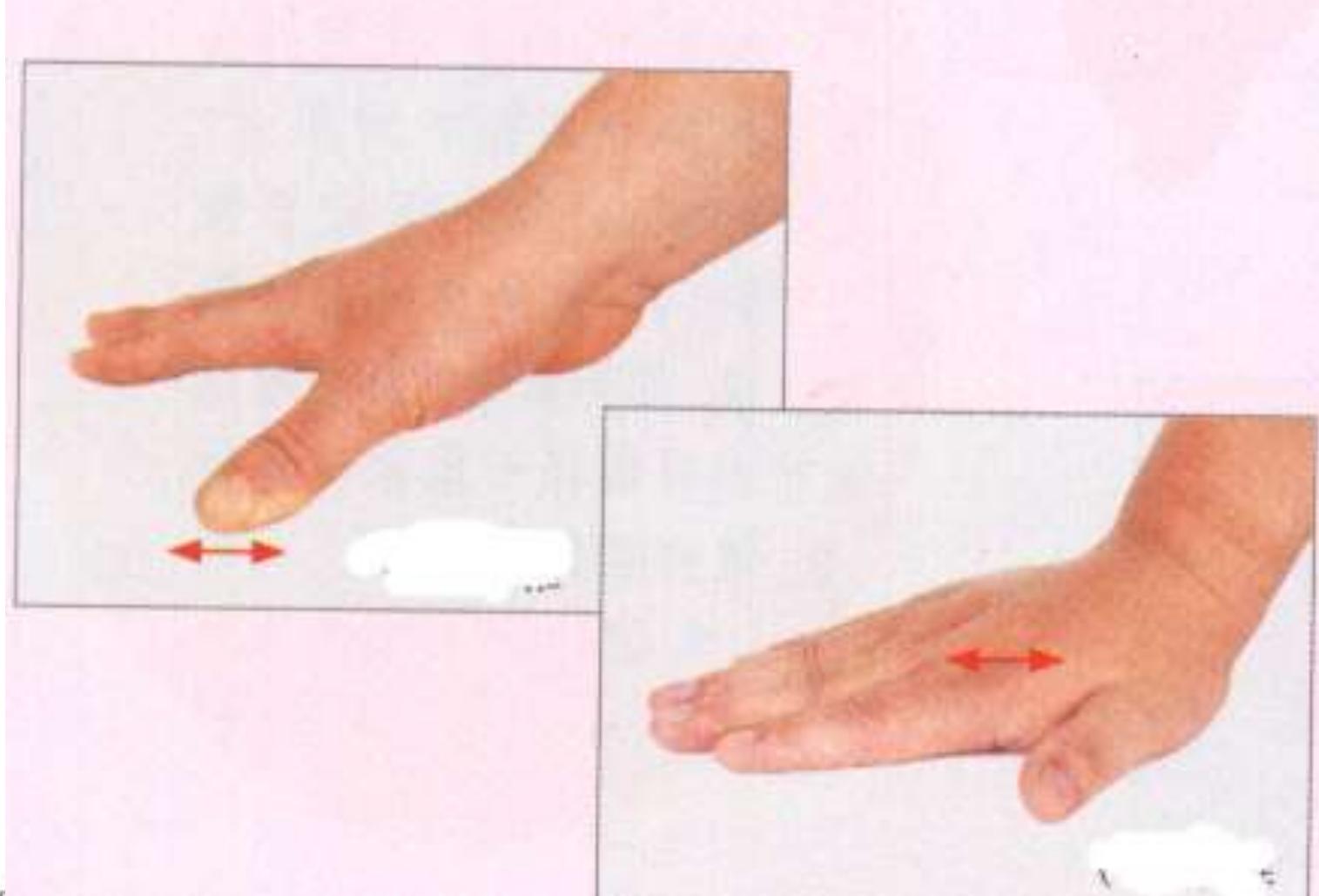
TEKNIK PEMIJATAN.....

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

Contoh: Pemijatan pada lengan, kaki dan punggung



MENDORONG ATAU MENGGOSOK

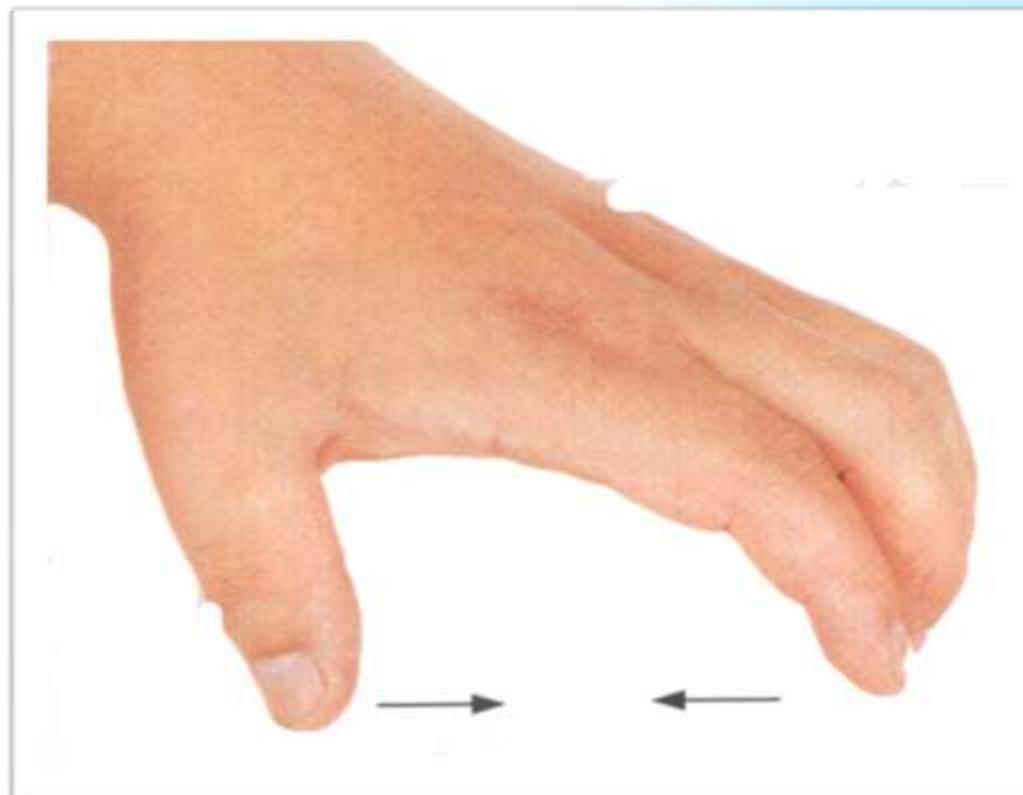


dr. Astiani Taslim, Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT



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



MENGETARKAN



Haslim., Sp.AK
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT



TEKNIK PEMIJATAN....

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



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

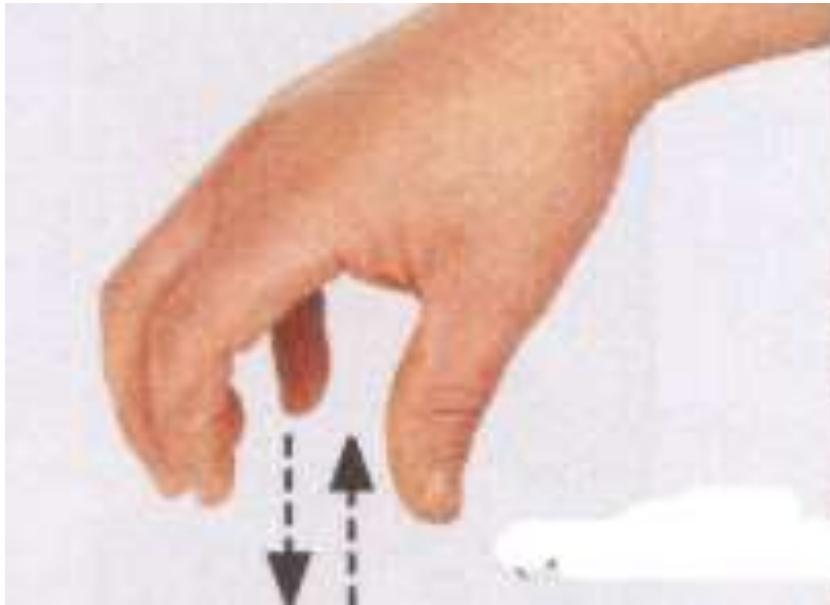


18th ASIAN GAMES
2018



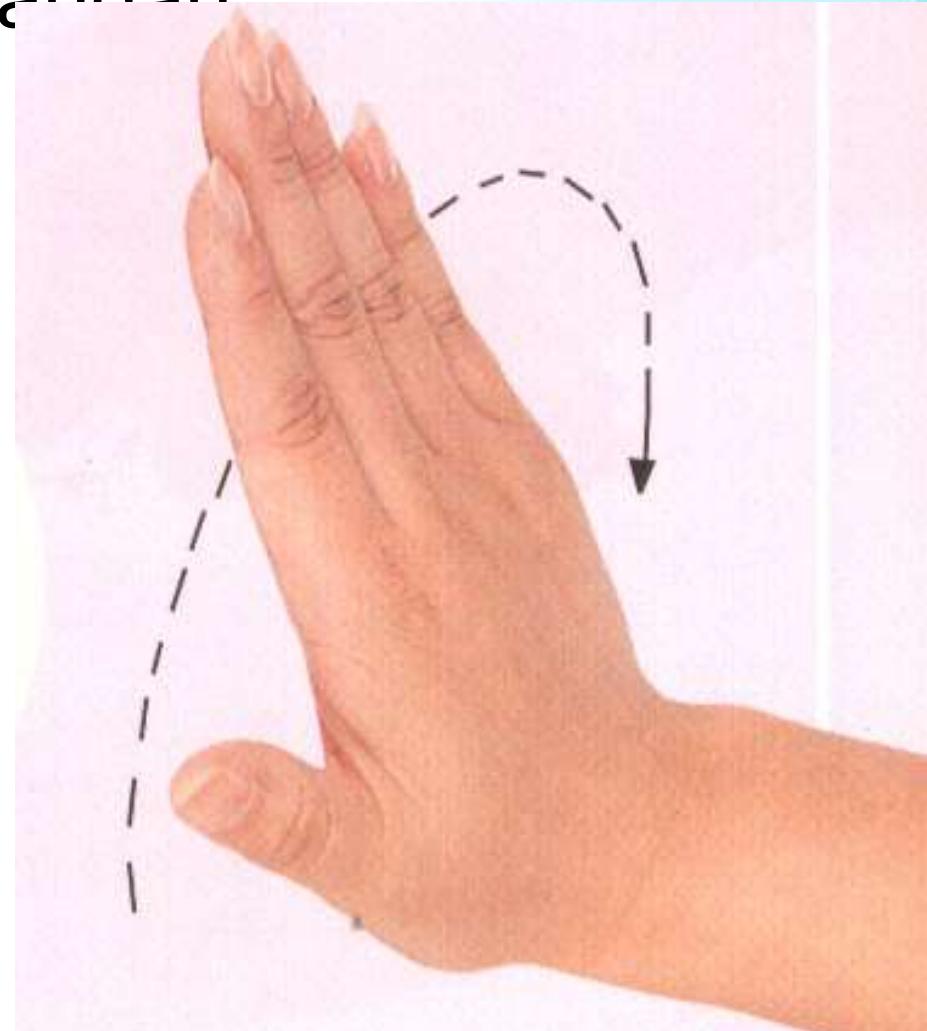
TEKNIK PEMIJATAN.....

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



KONDISI RUANGAN

- **Suhu:**
 - Jangan terlalu panas maupun dingin
- **Sirkulasi udara**
 - Lancar dan segar
- **Sarana/Prasarana**
 - Bersih.
 - Pencahayaan cukup terang.



18 - ASIAN GAMES
2018

TEKNIK PEMIJATAN PADA ANAK

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



APAKAH SEMUA PENYAKIT DAPAT DI AKUPRESUR

**TIDAK SEMUA MASALAH KESEHATAN
DAPAT DIATASI DENGAN AKUPRESUR**



18th ASIAN GAMES
2018

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

KELUHAN – PENYAKIT YANG DAPAT DI AKUPRESUR



18th ASIAN GAMES
2018

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

AKUPRESUR UNTUK PERAWATAN KESEHATAN

1. **MEREDAKAN BATUK**
2. **MENINGKATKAN NAFSU MAKAN**
3. **MENGATASI GATAL BIDURAN**
4. **MENGATASI KRAM OTOT**
5. **MENGURANGI SAKIT KEPALA
MIGRAIN**



18 - BALI ASIAN GAMES
2018

AKUPRESUR UNTUK PERAWATAN KESEHATAN

6. MENGATASI STRES
7. MENGATASI MUAL DAN MUNTAH
8. MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH
9. **MENGATASI SULIT TIDUR**
10. **MENGATASI NYERI PINGGANG**
11. MENGATASI SESAK NAPAS
12. MENGATASI SEMBELIT
13. IBU NIFAS DAN MENYUSUI



18 - 29 AGUSTUS
2018

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



KONDISI YANG TIDAK BOLEH DILAKUKAN AKUPRESUR

1. Hamil
2. Kondisi terlalu kenyang ATAU terlalu lapar
3. Emosi yang labil
4. Tubuh sangat lemah
5. Diketahui ada kelainan pembekuan darah /
Hemofili
6. Kasus gawat darurat



18 - BAJUAN GAMES
2018

KONDISI YANG TIDAK BOLEH DILAKUKAN AKUPRESUR

7. Kasus yang memerlukan operasi
8. Sedang makan obat pengencer darah
9. Kanker
10. Penyakit akibat hubungan seksual
11. Penyakit infeksi
12. Ada luka bakar, borok atau luka parut



18 - ASIAN GAMES
2018

1. MEREDAKAN BATUK



18th ASIAN GAMES
2018

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



BALITA

MEREDAKAN BATUK



1. Meredakan Batuk

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



1. Meredakan Batuk

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



1. Meredakan Batuk

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



1. Meredakan Batuk

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



1. Mengurangi Pilek

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



1. Mengurangi Pilek

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



2. MENINGKATKAN NAPSU MAKAN

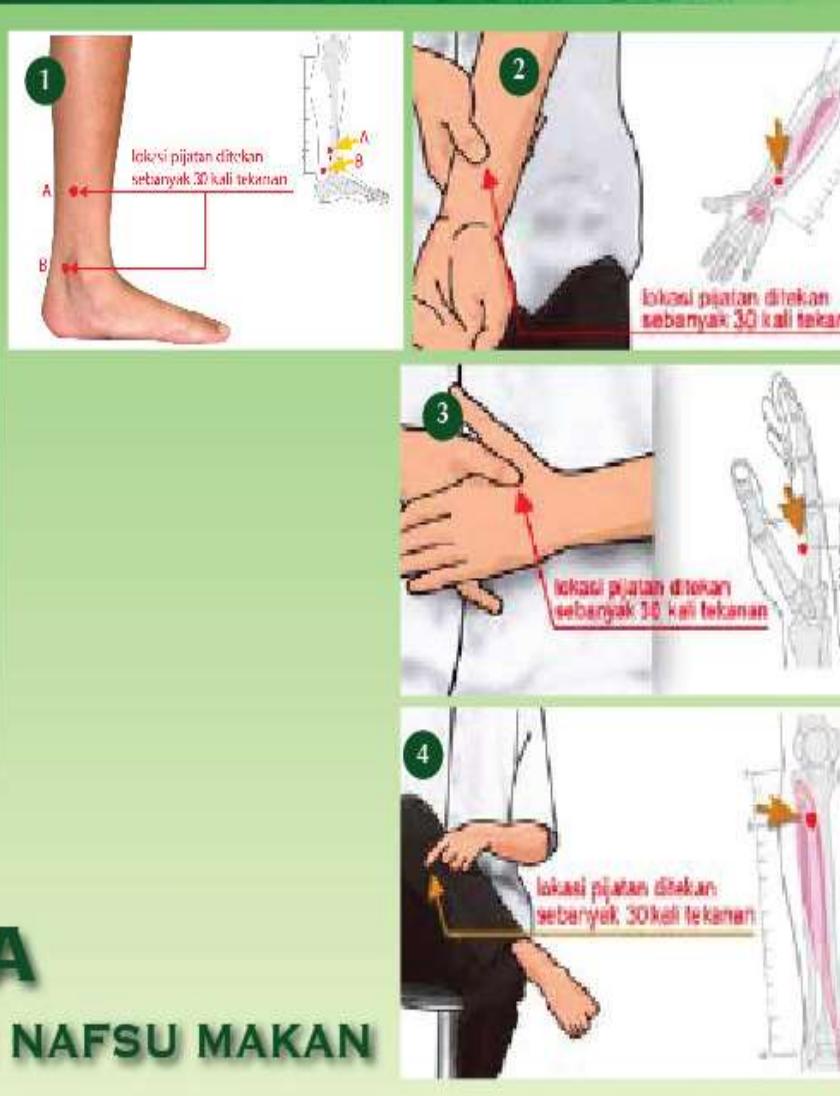


18 - 29 AGUSTUS 2018

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



BALITA MENINGKATKAN NAFSU MAKAN



2. 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



2. Meningkatkan Nafsu Makan

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



2. Meningkatkan Nafsu Makan

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



2. Meningkatkan Nafsu Makan

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



5. MENGATASI SAKIT KEPALA MIGRAIN

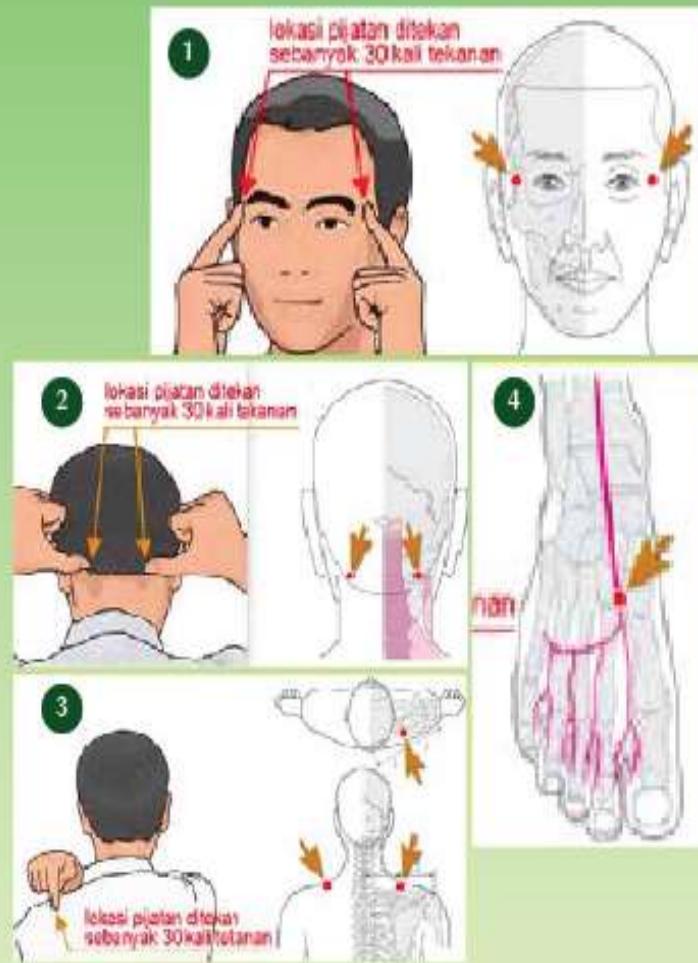


18th ASIAN GAMES
2018

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



USIA KERJA MENGURANGI SAKIT KEPALA MIGRAIN



5. Mengurangi Sakit Kepala Migrain

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



5. Mengurangi Sakit Kepala Migrain

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



5. Mengurangi Sakit Kepala Migrain

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



9. MENGATASI SULIT TIDUR



18th ASIAN GAMES
2018

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



9. Mengatasi Sulit Tidur

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



9. Mengatasi Sulit Tidur

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



9. Mengatasi Sulit Tidur

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



9. Mengatasi Sulit Tidur

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



10. MENGATASI NYERI PINGGANG



18th ASIAN GAMES
2018

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



LANSIA MENGATASI NYERI PINGGANG



2

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



10. Mengatasi Nyeri Pinggang

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



10. Mengatasi Nyeri Pinggang

- Titik BL 40 : di pertengahan lipat lutut



TERIMA KASIH ATAS PERHATIANNYA

