

PENINGKATAN IMUNITAS TUBUH DENGAN AKUPRESUR DALAM ERA NEW NORMAL COVID-19



- dr. Hermanto
- Nuraihan Maulana

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
 - ▶ Penulis tetap di blog 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

dr.Hermanto
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT



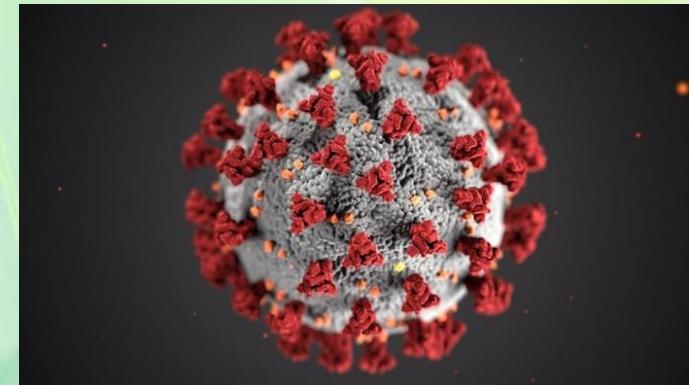
Pokok Bahasan

- 1 Pendahuluan
- 2 Fakta Tentang Covid-19
- 3 Sistem Imun Tubuh
- 4 Akupresur
- 5 Teknik Akupresur untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh
- 6 Penutup

PENDAHULUAN

- Virus Corona adalah jenis virus dari famili **Coronaviridae** yang bisa menginfeksi sistem pernapasan baik manusia maupun hewan.

- HCoV-229E.
- HCoV-OC43.
- HCoV-NL63.
- HCoV-HKU1.
- SARS-COV (yang menyebabkan sindrom pernapasan akut).
- MERS-COV (sindrom pernapasan Timur Tengah).
- COVID-19



FAKTA COVID-19

Disebabkan oleh Virus

Belum Ada obat dan Vaksin

Penularan Melalui Droplet

Virus Masuk ke Tubuh Melalui; Mata, Hidung dan Mulut

Self Limiting Disease

Risiko Bisa Diminimalisasi

Sudah Menjadi Pandemi



SISTEM IMUN TUBUH



hai.grid.id

- 1. SISTEM IMUN BAWAAN**
- 2. SISTEM IMUN DIDAPAT/ADAPTIF**



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

dr. Hermanto
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

MENINGKATAKAN IMUNITAS TUBUH



AKUPRESUR

Pengertian **Akupresur**

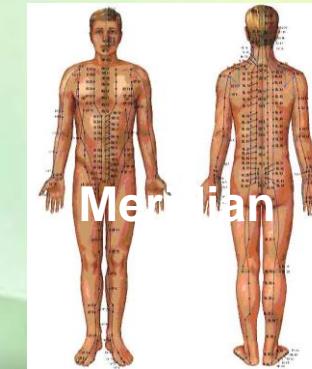
Melakukan **penekanan** pada permukaan tubuh pada **titik akupunktur** dengan menggunakan jari, anggota tubuh lain atau alat bantu yang berujung tumpul yang memberikan **efek stimulasi & relaksasi** untuk kebugaran tubuh.

•AKUPRESUR == FILOSOFI AKUPUNKTUR

APA ITU AKUPUNKTUR?



Akupunktur

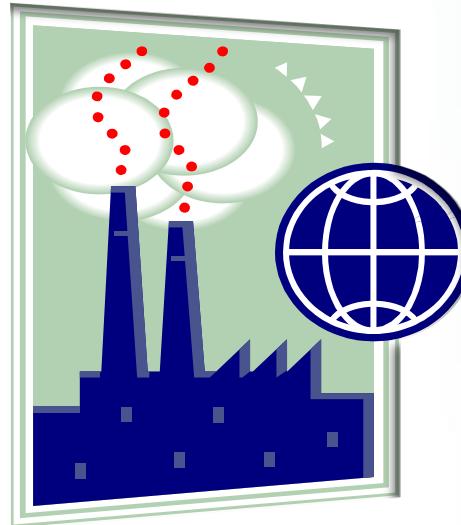


dr. Hermanto
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

SUMBER QI

- Qi bersumber dari :
 1. orangtua (**qi bawaan**)
 2. makanan/minuman/udara
(**qi yang didapat**)

PENYEBAB PENYAKIT TCM



LUAR

Iklim,Cuaca,
Lingkungan



DALAM

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



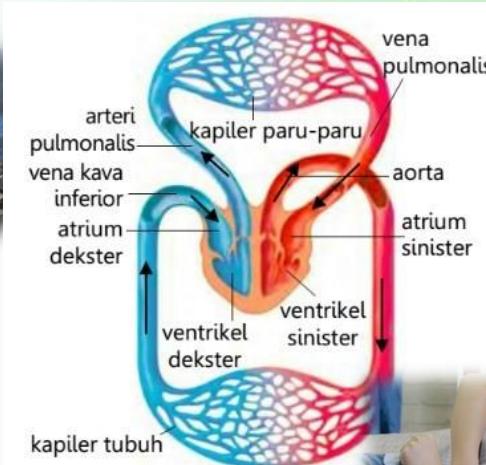
LIFE STYLE

Kebiasaan Makan
Minum, Pola
Hidup

MANFAAT AKUPRESUR



Meningkatkan
stamina



Melancarkan
peredaran darah



Mengatasi
nyeri

manto
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

TEKNIK dan ALAT AKUPRESUR

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

Pelemahian



dr. Hermanto
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT



18th ASIAN GAMES
Jakarta | Palembang | 2018

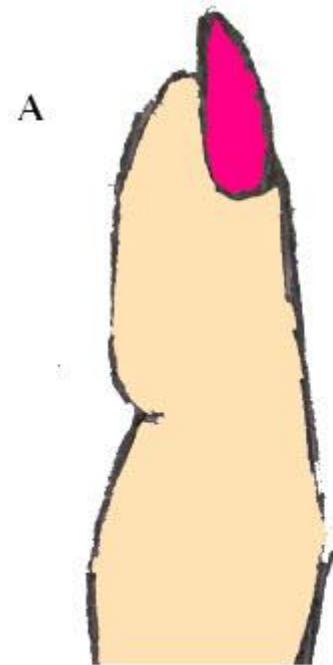
PENGUATAN

- 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

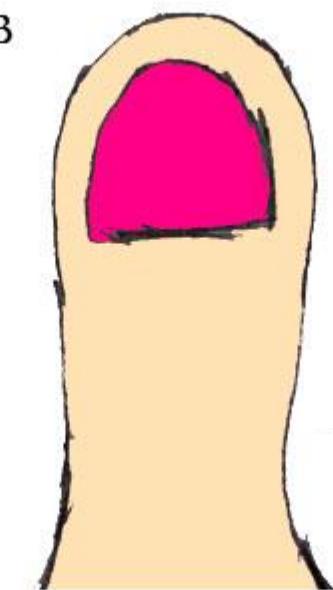
PELEMAHAN

- 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

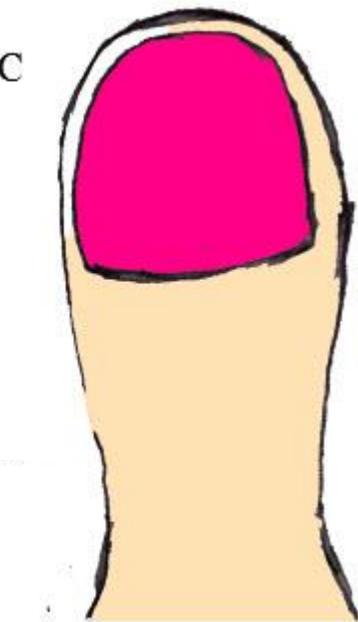
KUKU JARI



Nails should not be long.



Nails should not be
excessively clipped

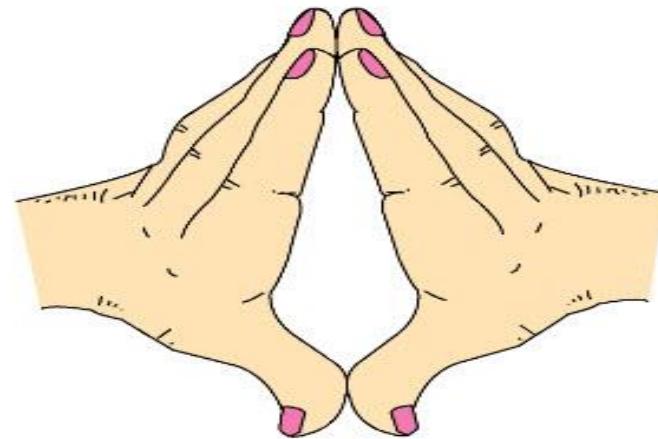


Nails should be clipped
proportionately.

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

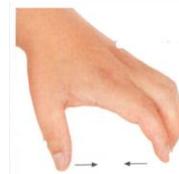
Forcefully bend the fingers of a hand backwards for a few seconds. Repeat ten times. Repeat this for the other hand.

PEMIJATAN



Menekan

Menekan dan mendorong



Mencubit

Mengurut atau menggosong





Mengetarkan



Menepuk



Mengusap dan
Menghangatkan



Menyisir

Hal-hal yang perlu diperhatikan



KEMENTERIA
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Info
RAKAT



KONDISI PASIEN



Kondisi
yang tidak
boleh di
akupresur



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



Mengoptimalkan Manfaat Akupresur



KEMENTERIA
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Info
RAKAT



PELEMASAN OTOT



Tengkuk



Bahu



Lengan



Tangan



Pinggang



Paha



Kaki

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

PENGENALAN TITIK-TITIK AKUPRESUR



KEMENTERIA
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

into
RAKAT



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 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 UMUM DAN ISTIMEWA



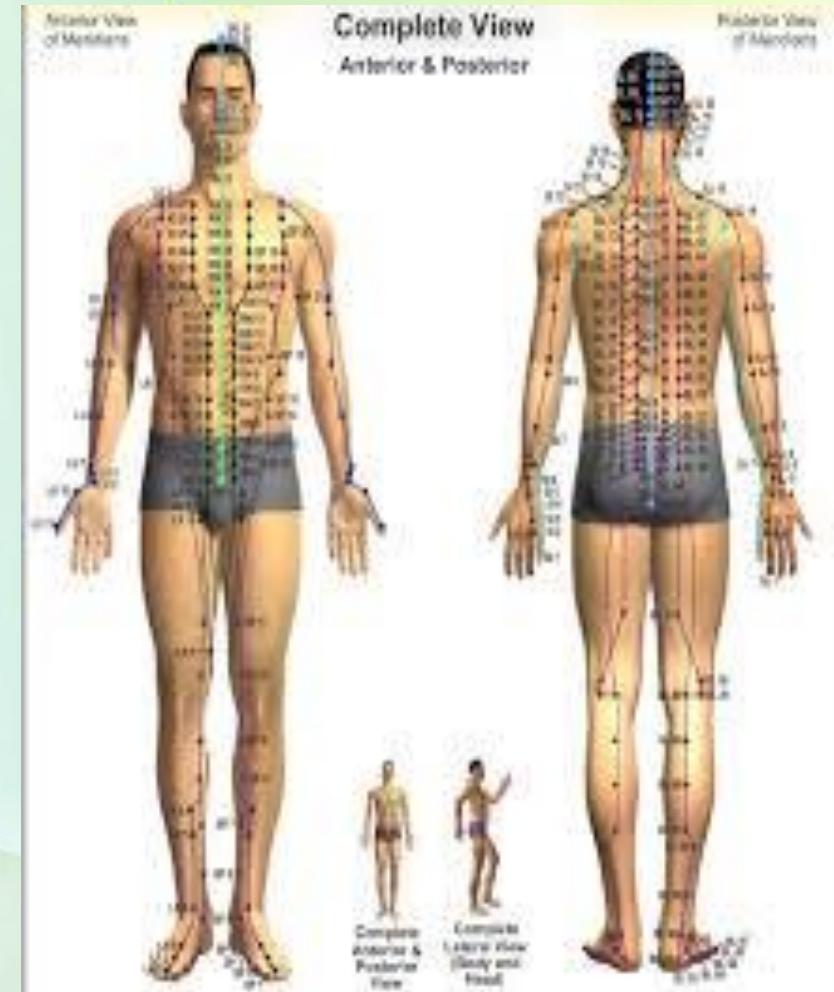
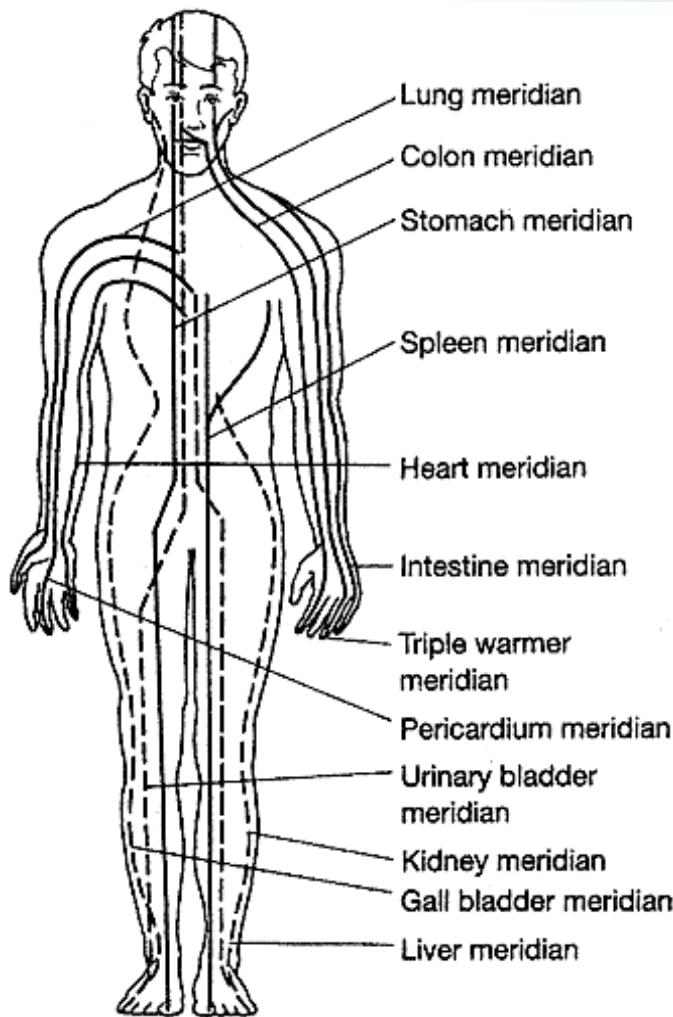
TITIK AKUPRESUR MERIDIAN UMUM :

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



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 (UP) : Lengan Atas
 - ❖ Lower Extremity (LE) : Tungkai Bawah

CARA PENENTUAN TITIK AKUPRESUR

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

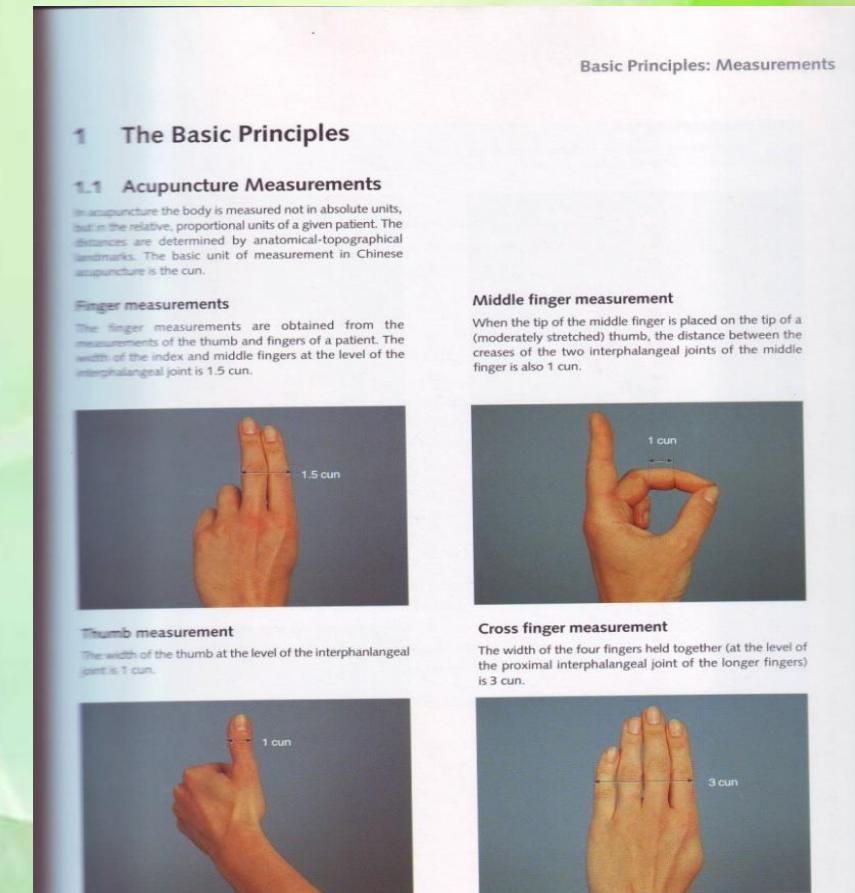
CARA PENENTUAN TITIK DGN PATOKAN ALAMIAH / ANATOMI

- 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



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 MIGRAIN
- 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

AKUPRESUR DILAKUKAN UNTUK
UMUR 2 TAHUN KE ATAS

TEKNIK AKUPRESUR UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

1. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh



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



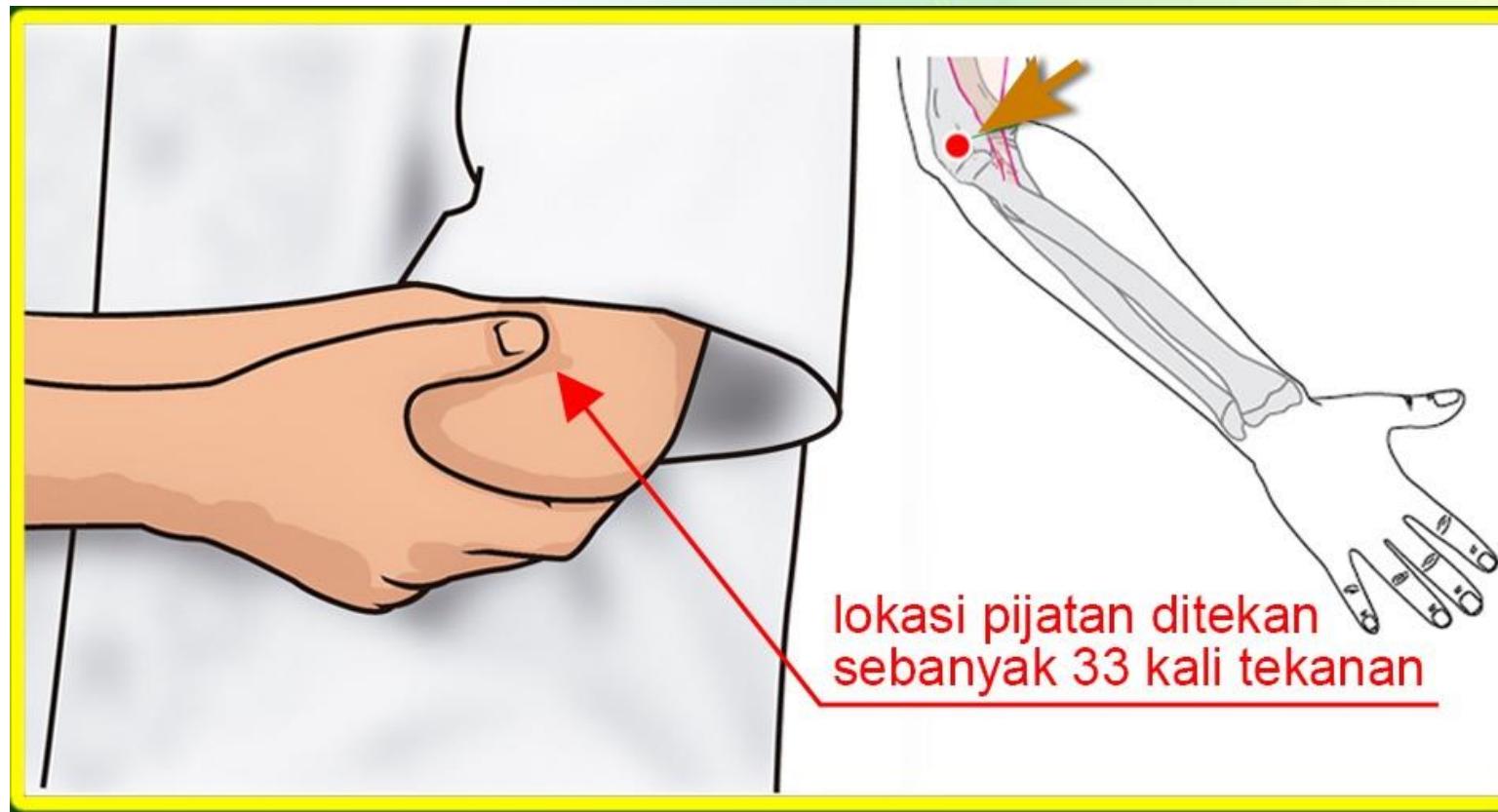
2. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

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



3. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

- Titik LI 11 : Antara lipat siku sebelah luar dan tonjolan tulang siku



4. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

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



5. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

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



AKU MANDIRI 3.3



Aplikasi Mobile Asuhan

Mandiri Kesehatan

Tradisional

Pemanfaatan Toga Dan

Akupresur



DOWNLOAD

<http://bit.ly/akumandiri>



Cordyline fruticosa (Linn)



**SELAMAT BELAJAR
&
BERLATIH**

dr. Hermanto
LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

