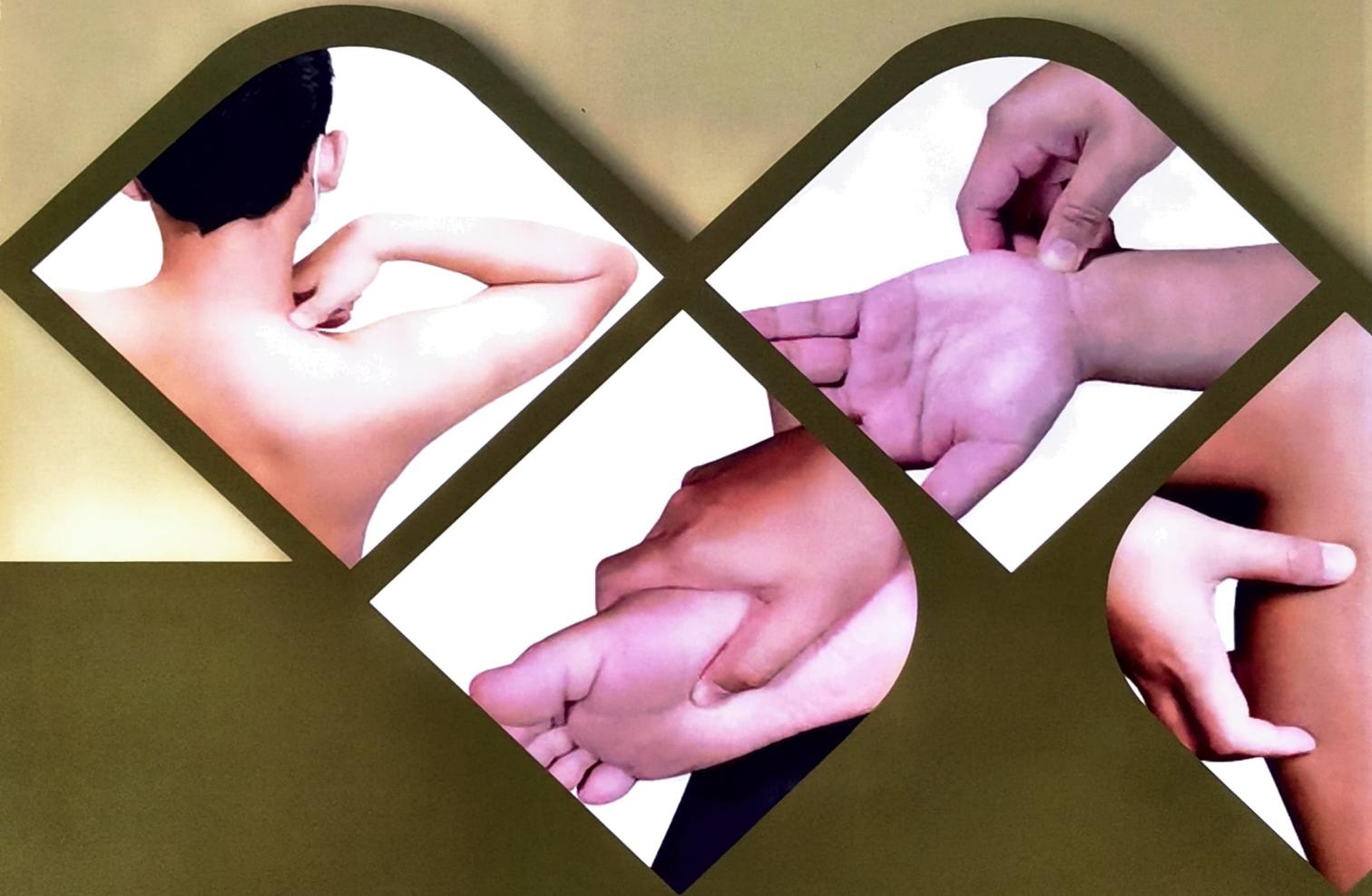




KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

615.323  
Ind  
p

# MODUL **2** MATERI INTI



# Pemanfaatan **AKUPRESUR**

615.323  
Ind  
p

**Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI**

Indonesia Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal  
Pelayanan Kesehatan

**Akupresur.— Modul Materi Inti 2.—  
Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2021**

ISBN 978-623-301-275-1

1. Judul I. ACUPRESSURE
- II. TRADITIONAL MEDICINE
- III. COMPLEMENTARY THERAPIES
- IV. TEACHER TRAINING
- V. EDUCATION

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat-Nya, sehingga Materi Inti 2 Pemanfaatan Akupresur dalam Asuhan Mandiri Pemanfaatan Toga dan Akupresur, dapat diselesaikan dengan baik

Materi Inti 2 Pemanfaatan Akupresur merupakan modul dari Pelatihan Asuhan Mandiri Pemanfaatan Toga dan Akupresur bagi Fasilitator Puskesmas, yang dalam pelaksanaannya peserta pelatihan diharapkan akan mampu melakukan pemanfaatan Akupresur dalam pemeliharaan kesehatan dan mengatasi gangguan kesehatan ringan.

Ucapan terima kasih dan penghargaan kepada seluruh tim penyusun yang telah memberikan kontribusi atas tenaga dan pikiran yang dicurahkan untuk mewujudkan Materi Inti 2 tentang Pemanfaatan Akupresur.

Semoga Materi Inti 2 Pemanfaatan Akupresur dapat bermanfaat bagi Fasilitator Puskesmas dalam melakukan pembinaan kepada masyarakat.

Jakarta, September 2021

Direktur Pelayanan Kesehatan Tradisional

ttd

**Dr. IGM. Wirabrata, Apt**

# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DESKRIPSI SINGKAT.....	1
INDIKATOR HASIL BELAJAR .....	1
MATERI POKOK DAN SUB MATERI POKOK .....	2
URAIAN MATERI.....	2
A. Konsep Pemanfaatan Akupresur untuk Asuhan Mandiri .....	2
1. Sejarah Perkembangan Akupresur .....	2
2. Pengertian Akupresur untuk Asuhan Mandiri .....	2
3. Manfaat Akupresur untuk Asuhan Mandiri.....	3
B. Teknik Akupresur untuk Asuhan Mandiri.....	3
a. Pengertian .....	3
b. Fungsi Titik Akupresur .....	4
c. Nomenklatur Titik Akupunktur (WHO) .....	4
d. Mekanisme Kerja.....	4
e. Titik akupresur yang sering digunakan.....	5
C. Indikasi, kondisi yang perlu diperhatikan dan yang tidak dapat ditangani dengan akupresur serta efek samping.....	18
D. Teknik pemijatan dalam akupresur.....	20
E. Pemanfaatan Akupresur untuk Asuhan Mandiri dalam rangka mendukung program prioritas nasional .....	24
1. Mendukung Menekan Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi.....	24
a. Mual dan muntah pada Ibu Hamil.....	24
b. Anemia.....	25
c. Batuk pilek pada Balita .....	26
2. Membantu Mencegah Stunting.....	29
a. Meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI).....	29
b. Meningkatkan nafsu makan .....	31
3. Pengendalian Penyakit Tidak Menular .....	33
a. Membantu mengatasi tekanan darah tinggi .....	33
b. Membantu menurunkan kadar gula darah .....	33
c. Membantu mengatasi berat badan berlebih (Obesitas).....	35

4. Gangguan Kesehatan Ringan .....	37
a. Susah tidur dan stress .....	37
b. Kram otot tungkai bawah/kaki .....	39
c. Peningkatan daya tahan tubuh .....	40
d. Sesak nafas/mengi .....	43
e. Susah Buang Air besar (Konstipasi) .....	45
f. Pemulihan setelah sakit .....	47
5. Nyeri .....	53
a. Nyeri sendi .....	53
b. Nyeri lutut .....	56
c. Nyeri haid .....	56
d. Sakit gigi .....	58
e. Sakit kepala/pusing .....	58
f. Sakit pinggang .....	61
<b>REFERENSI</b> .....	<b>63</b>
<b>PENUGASAN MATERI INTI 2 PEMANFAATAN AKUPRESUR</b> .....	<b>67</b>
<b>TIM PENYUSUN</b> .....	<b>69</b>

# MATERI INTI 2

## PEMANFAATAN AKUPRESUR

### I. DESKRIPSI SINGKAT

Akupresur mandiri merupakan teknik menekan sendiri pada titik tertentu dipermukaan tubuh (titik akupunktur) sebagai upaya promotif preventif serta membantu mengatasi gangguan kesehatan

Penekanan adalah bagian terpenting dalam melakukan tindakan akupresur. Dengan melakukan penekanan yang benar, maka tujuan dalam mengatasi gangguan kesehatan ringan dapat tercapai. Penggunaan teknik akupresur disesuaikan dengan keluhan agar tindakan akupresur dapat mencapai hasil yang maksimal. Cara penekanan yang baik dan benar juga dapat membantu meningkatkan hasil penekanan, Akupresur dapat menimbulkan efek yang tidak diinginkan sehingga pada saat pelaksanaan akupresur, diperlukan perhatian khusus terhadap keadaan-keadaan yang tidak boleh dilakukan akupresur.

Dalam modul ini diuraikan secara singkat teori dasar akupresur yang diambil dari teori dasar akupunktur, sebagai pedoman bagi pelaksanaan terapi akupresur.

Tatalaksana gangguan kesehatan ringan dengan akupresur mandiri dalam modul ini membahas tentang pemanfaatan akupresur untuk asuhan mandiri, teknik akupresur untuk asuhan mandiri, tatalaksana gangguan kesehatan untuk asuhan mandiri akupresur.

### II. INDIKATOR HASIL BELAJAR

Setelah mengikuti materi pelatihan ini, peserta dapat menjelaskan konsep pemanfaatan akupresur untuk asuhan mandiri, melakukan teknik akupresur untuk asuhan mandiri dan melakukan pemanfaatan akupresur dalam asuhan mandiri.

### III. MATERI POKOK DAN SUB MATERI POKOK

#### A. Konsep Pemanfaatan Akupresur untuk Asuhan mandiri

1. Sejarah perkembangan akupresur
2. Pengertian akupresur untuk asuhan mandiri
3. Manfaat akupresur untuk asuhan mandiri

- B. Teknik Akupresur untuk Asuhan mandiri
  - 1. Pengenalan titik akupresur
  - 2. Indikasi dan kontraindikasi
  - 3. Teknik pemijatan dalam akupresur
- C. Pemanfaatan Akupresur Untuk Asuhan Mandiri Dalam Rangka Mendukung Program Prioritas Nasional
  - 1. Membantu menekan angka kematian ibu dan angka kematian bayi
  - 2. Membantu mencegah terjadinya stunting
  - 3. Membantu pengendalian penyakit tidak menular
  - 4. Mengatasi gangguan kesehatan ringan
  - 5. Mengurangi nyeri

#### IV. URAIAN MATERI

##### A. Konsep Pemanfaatan Akupresur untuk Asuhan mandiri

###### 1. Sejarah Perkembangan Akupresur

Pijat telah dikenal oleh bangsa Indonesia sejak jaman dahulu kala. Demikian juga oleh bangsa-bangsa yang lain, karena pijat merupakan cara pengobatan alami, yang secara naluri dilakukan oleh manusia jika merasa badannya tidak enak.

Pijat dengan pendekatan ilmu akupunktur disebut akupresur dan istilah ini digunakan sampai sekarang.

Perkembangan akupresur di Indonesia di mulai pada tahun 1963, di mana Presiden Soekarno menunjuk Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo sebagai *pilot project* pengembangan pengobatan di bidang akupunktur. Kemudian terbentuk program pendidikan dokter spesialis akupunktur medik, yang dalam kurikulum pendidikannya memasukkan akupresur sebagai salah satu mata pelajaran pendidikan. Saat ini akupresur dikembangkan melalui integrasi ke dalam sistem pelayanan kesehatan di Puskesmas.

###### 2. Pengertian Akupresur untuk Asuhan Mandiri

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Istilah ini dipakai untuk cara penyembuhan yang menggunakan

teknik penekanan dengan jari pada titik-titik akupunktur sebagai pengganti penusukan jarum pada sistem penyembuhan akupunktur.

Akupresur mandiri adalah penggunaan akupresur secara mandiri, oleh masyarakat dan untuk masyarakat di lingkungan keluarga sendiri untuk meningkatkan kebugaran maupun mengatasi gangguan kesehatan ringan.

### **3. Manfaat Akupresur untuk Asuhan Mandiri**

Tindakan akupresur dapat memberikan manfaat bagi tubuh, antara lain:

- a. Meningkatkan kebugaran
- b. Melancarkan peredaran darah
- c. Mengurangi rasa nyeri
- d. Mengurangi stres atau menenangkan pikiran
- e. Pelengkap dalam pengendalian penyakit tidak menular (PTM), seperti contohnya: membantu mengatasi tekanan darah tinggi, membantu menurunkan kadar gula darah, mengatasi berat badan berlebih (Obesitas)
- f. Membantu pencapaian target prioritas nasional, seperti contohnya: meningkatkan produksi ASI, meningkatkan nafsu makan pada anak, mengatasi anemia, mengurangi mual muntah hebat/berat pada ibu hamil

### **B. Teknik Akupresur untuk Asuhan mandiri**

#### **a. Pengertian**

Titik-titik akupresur merupakan titik akupunktur. Dalam modul ini selanjutnya titik akupunktur akan disebut titik akupresur, yang merupakan konsentrasi dari media penghantar sinyal di dalam tubuh (pembuluh darah, saraf, limfe dan jaringan interstitial). Penekanan pada titik-titik ini bermaksud untuk memfasilitasi tubuh agar sistem tubuh yang kemungkinan terhambat dapat berfungsi dengan baik. Penekanan ini mempengaruhi antara lain aliran darah, transportasi cairan-cairan tubuh, sistem saraf, sistem hormonal, sistem getah bening, dll.

Ada tiga jenis titik akupresur :

- 1) Titik akupresur umum yaitu titik akupresur yang berada di saluran meridian
- 2) Titik akupresur ekstra yaitu titik akupresur yang berada di luar saluran meridian

- 3) Titik *acupressure ashe* yaitu bagian tubuh yang kalau dipijat terasa nyeri dan letaknya bukan di titik umum maupun titik ekstra.
- b. Fungsi Titik Akupresur
- Sebagai tempat perangsangan untuk mengatasi gangguan kesehatan.
- c. Nomenklatur Titik Akupunktur (WHO)
- Berdasarkan keputusan WHO tentang penamaan titik akupunktur/akupresur yang berlaku Internasional, mengikuti pedoman di bawah ini:
- 1) Titik Akupunktur Umum
- Terdiri dari 2 huruf kapital yang merupakan singkatan organ, diikuti angka arab sesuai dengan perjalanan meridian di tubuh.
- 2) Titik Akupunktur Ekstra
- Terdiri dari awalan EX (*Extra Point*) diikuti regio tubuh yaitu:
- a) HN (*Head and Neck*) : Kepala leher
  - b) CA (*Chest and Abdomen*) : Dada perut
  - c) B (*Back*) : Punggung
  - d) UE (*Upper Extremities*) : Anggota gerak atas
  - e) LE (*Lower Extremities*) : Anggota gerak bawah
- Penomoran diurut dari kepala sampai dengan kaki/atas ke bawah  
contoh: EX-HN-1
- a) EX menandakan titik ekstra (*Extra Point*)
  - b) HN menunjukkan lokasinya di kepala dan leher
- Angka 1 menunjukkan letak paling di atas
- d. Mekanisme Kerja
- 1) Titik akupresur berada di permukaan kulit yang sensitif terhadap perangsangan biolistrik dan dapat menghantarkan rangsangan
  - 2) Nyeri dapat menghambat aliran darah dan oksigen ke daerah yang sakit, sehingga dengan mengurangi nyeri, aliran darah dan oksigen menjadi lebih baik. Perangsangan di titik akupresur menyebabkan dikeluarkannya endorfin, suatu neurotransmitter yang dapat mengurangi rasa nyeri.
  - 3) Akupresur menutup pintu sinyal nyeri ke medula spinalis dan otak
  - 4) Akupresur dapat memelihara keseimbangan tubuh dengan mengurangi ketegangan, stress dan meningkatkan kekebalan tubuh terhadap perubahan lingkungan atau penyakit.

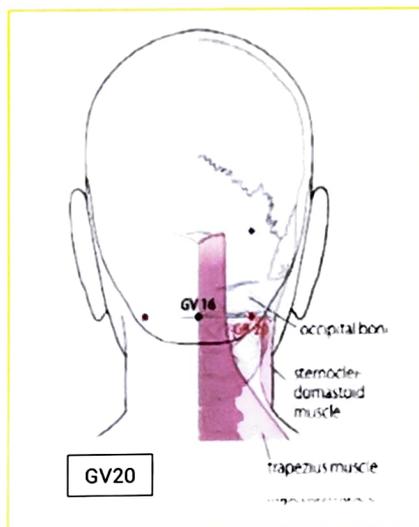
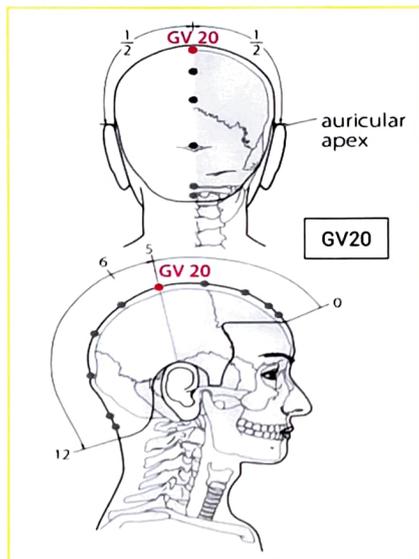
5) Perangsangan titik akupresur dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen pada daerah yang sakit sehingga pengeluaran sisa metabolisme tubuh dan racun menjadi lebih baik.

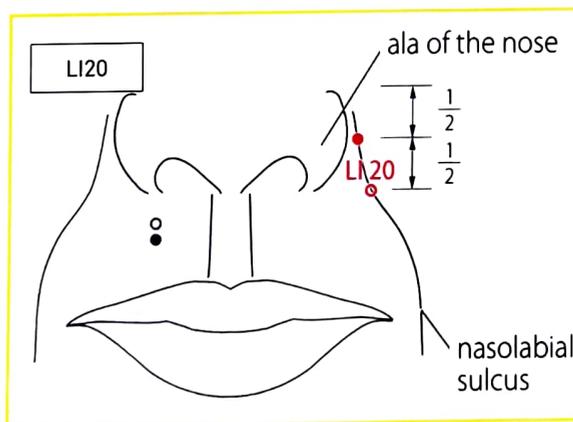
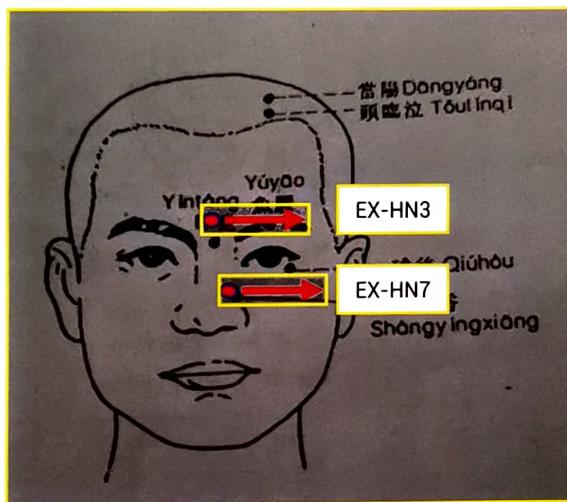
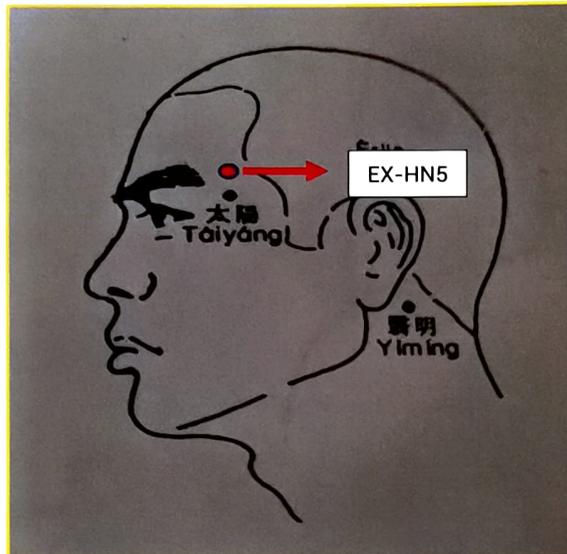
e. Titik akupresur yang sering digunakan

Beberapa titik akupresur berdasarkan anatomi tubuh yang sering digunakan antara lain adalah:

1) Kepala dan wajah:

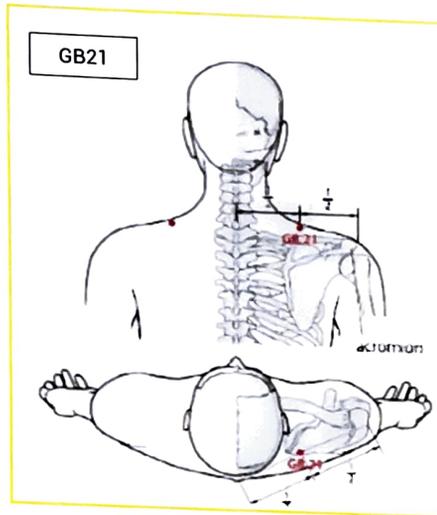
GV20, GB20, EX-HN5, EX-HN3, LI20





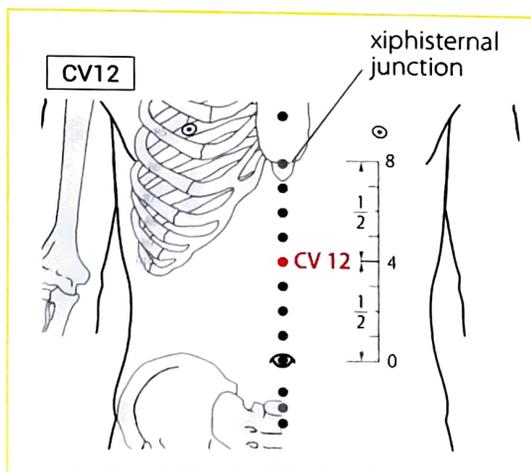
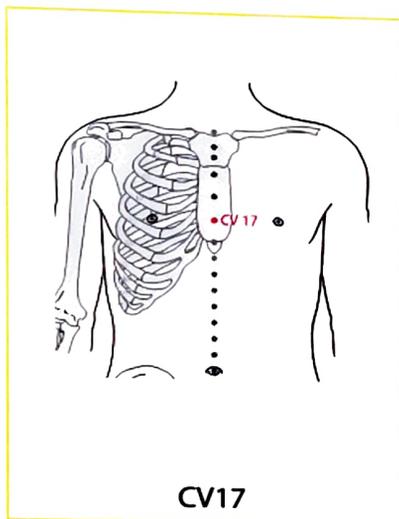
## 2) Leher dan Bahu

GB21

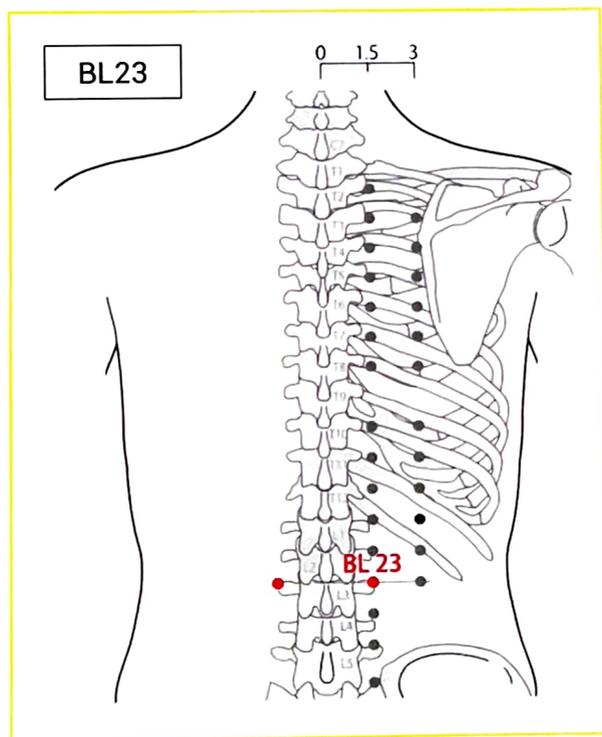
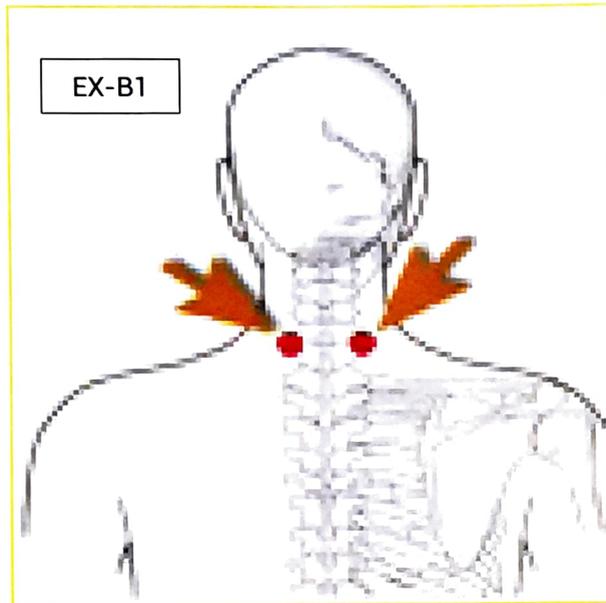


## 3) Dada

CV17, CV12

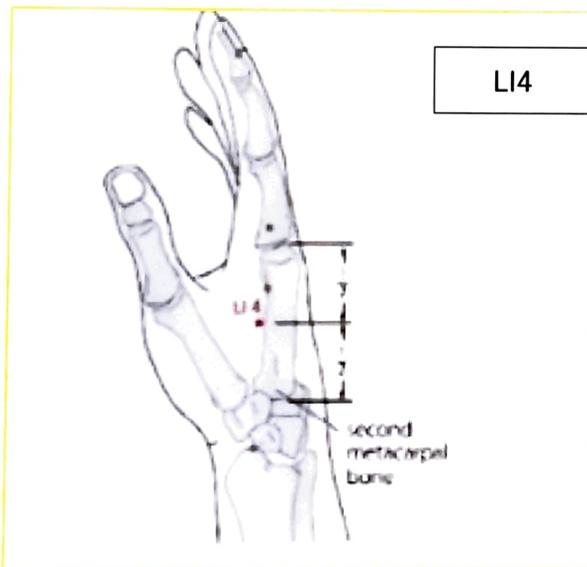
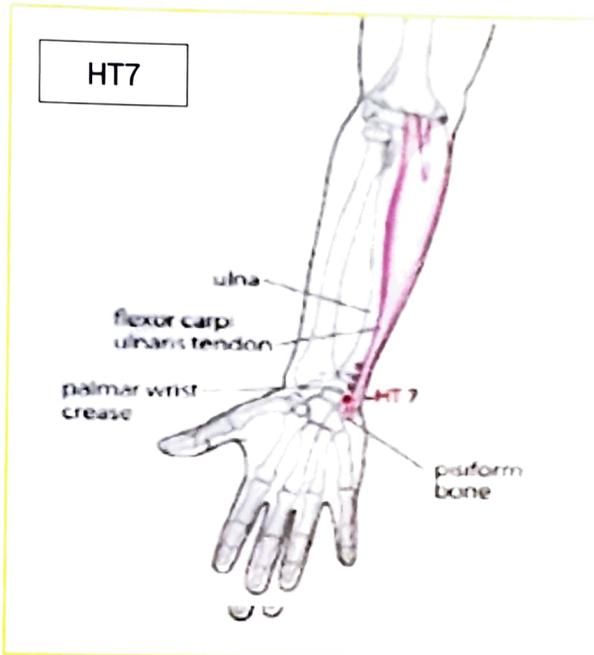


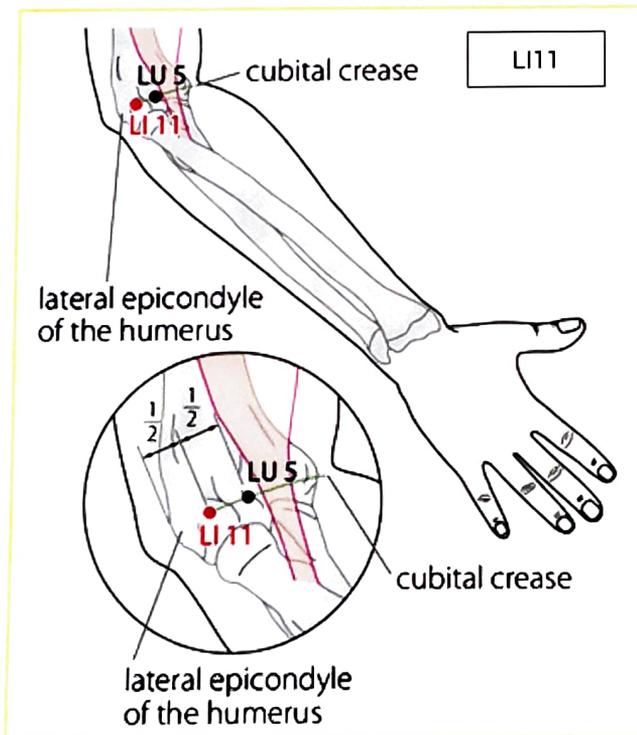
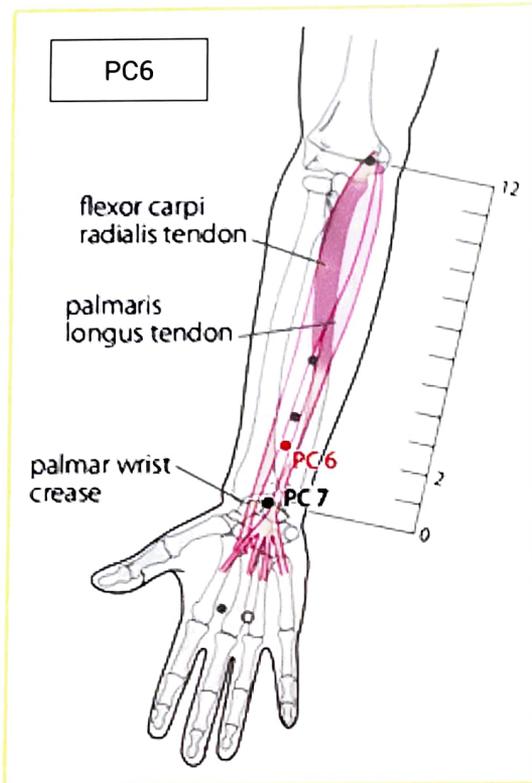
4) Punggung  
EX-B1, BL23

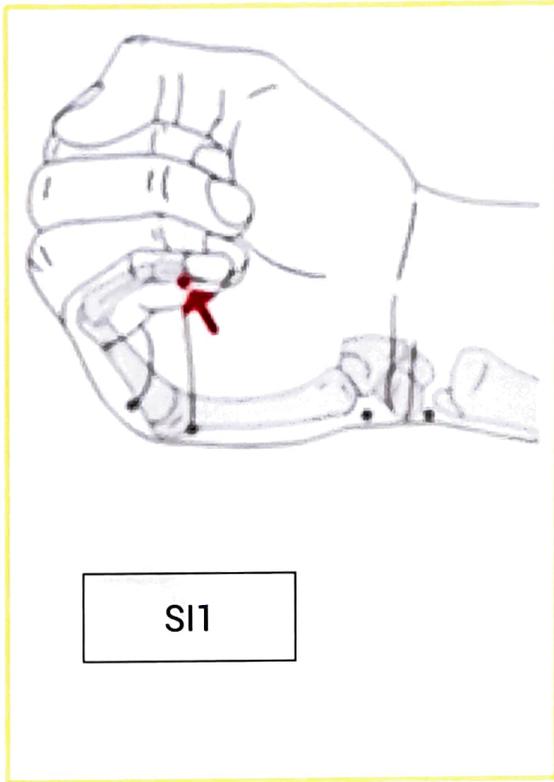


5) Ekstremitas Superior

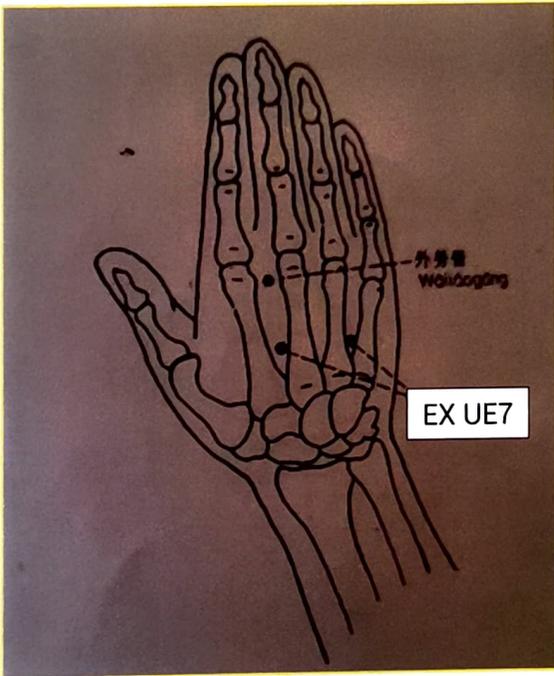
HT7, LI4, PC6, LI11, SI1, EX-HN7





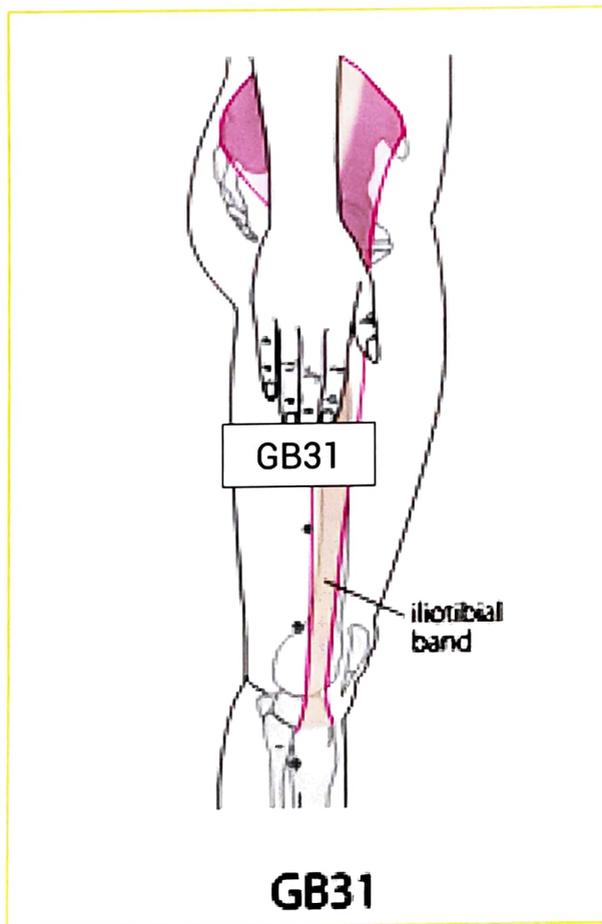
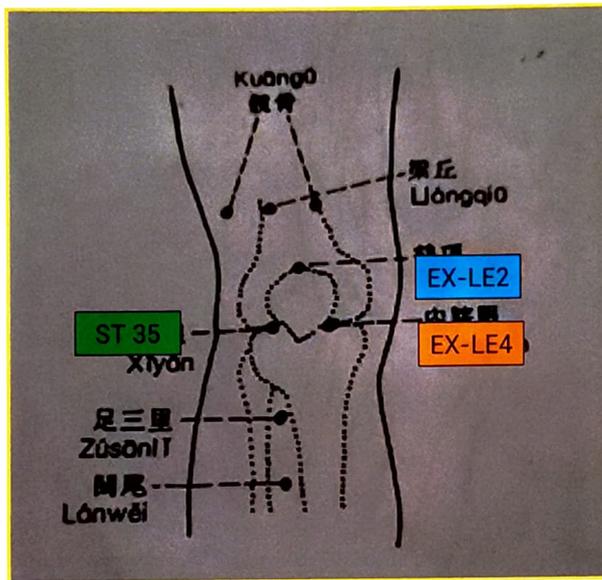


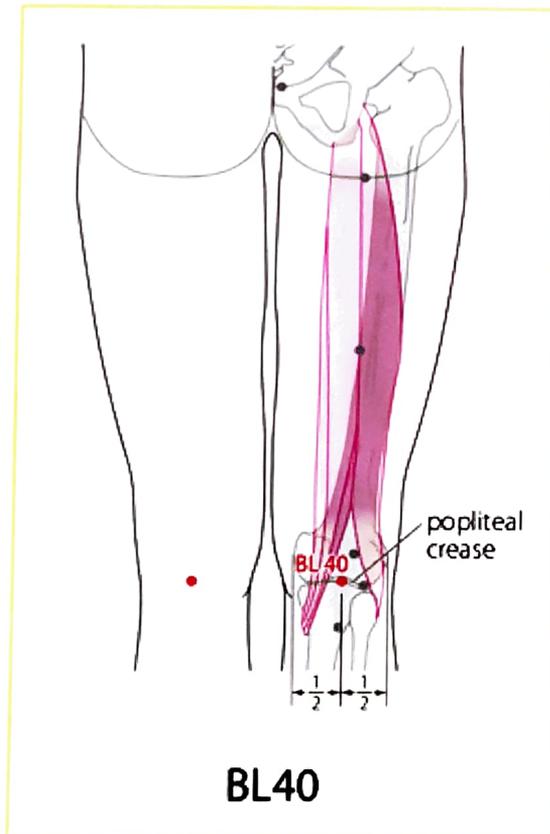
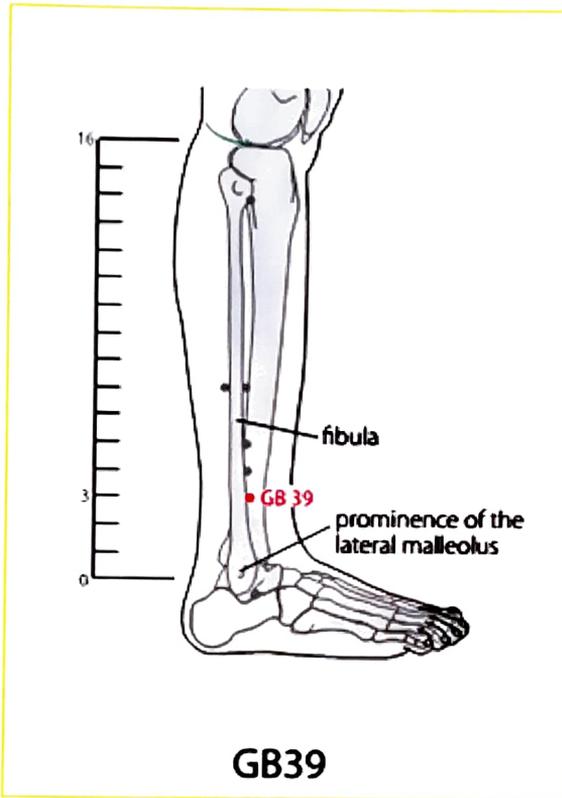
SI1

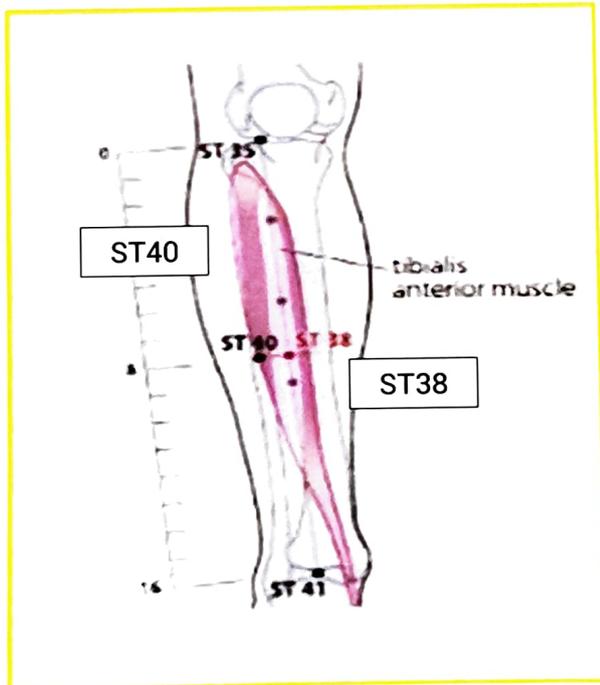
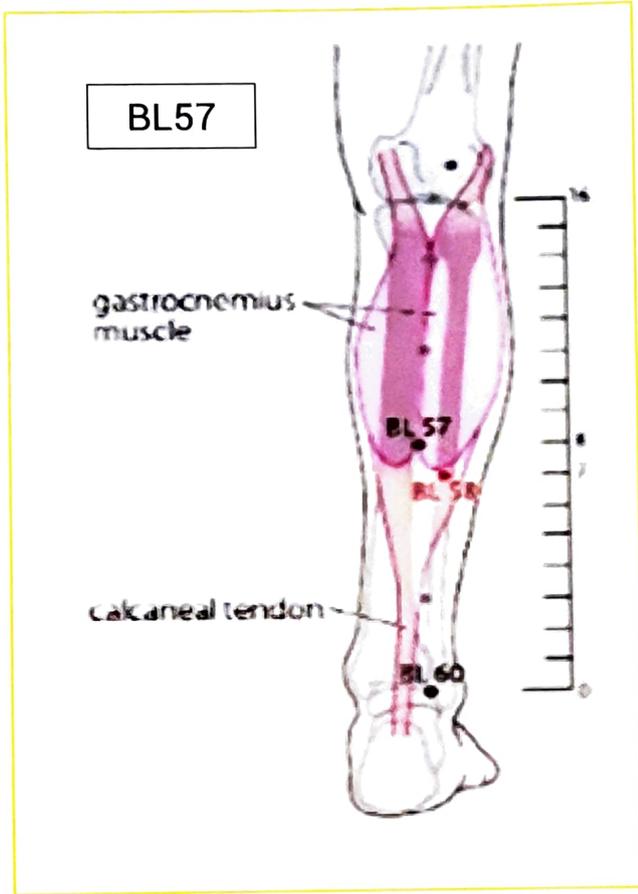


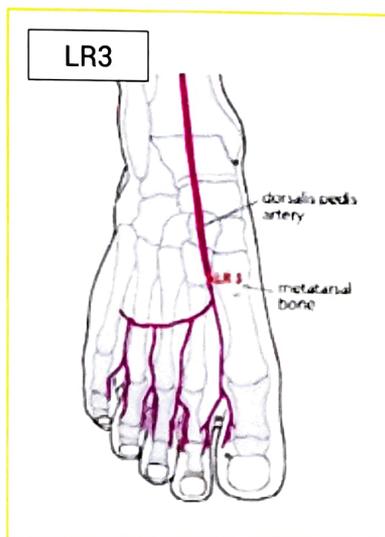
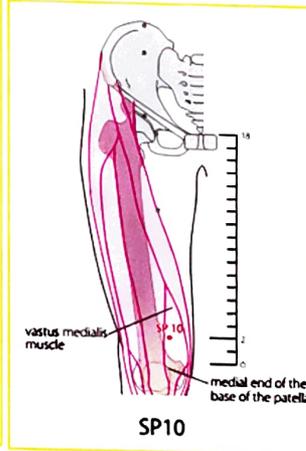
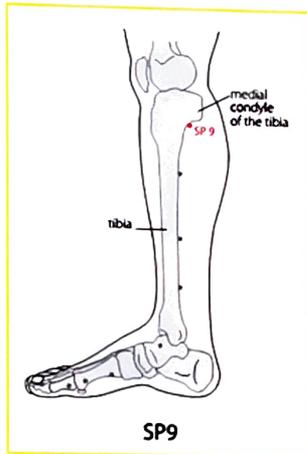
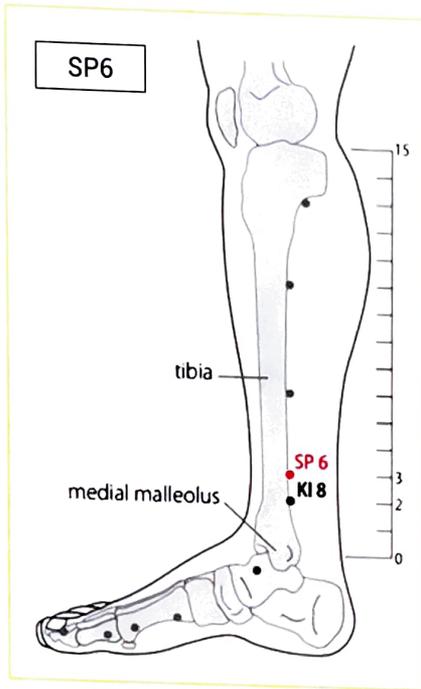
6) Ekstremitas inferior

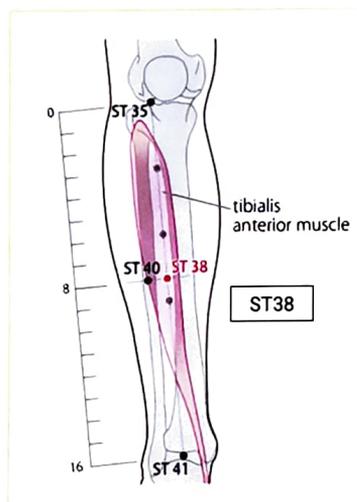
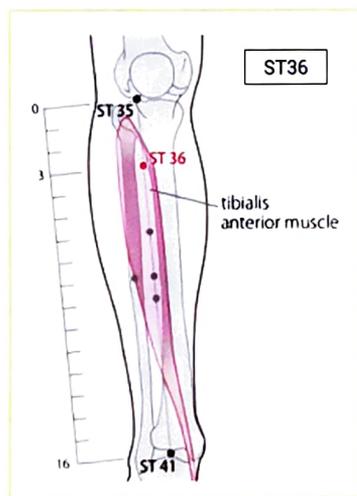
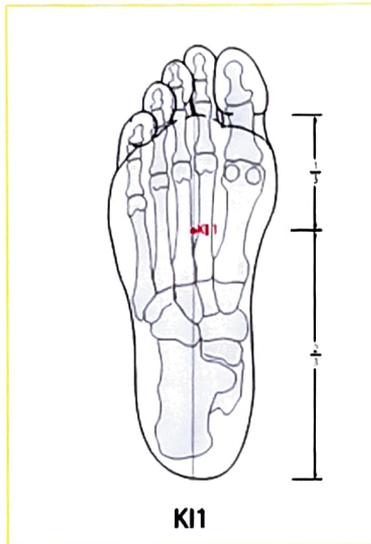
ST35, ST36, GB31, GB34, GB39, BL40, BL57, SP9, SP10, SP6, LR3, KI1, EX-LE2, EX-LE4

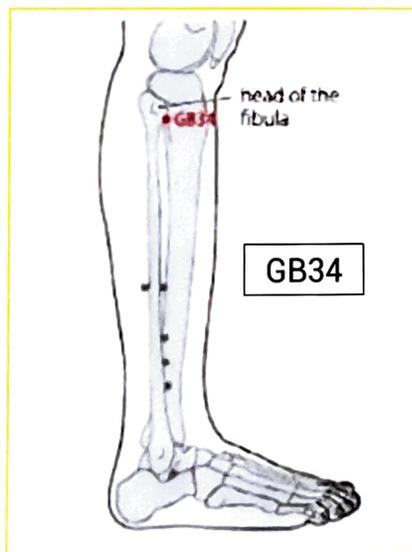
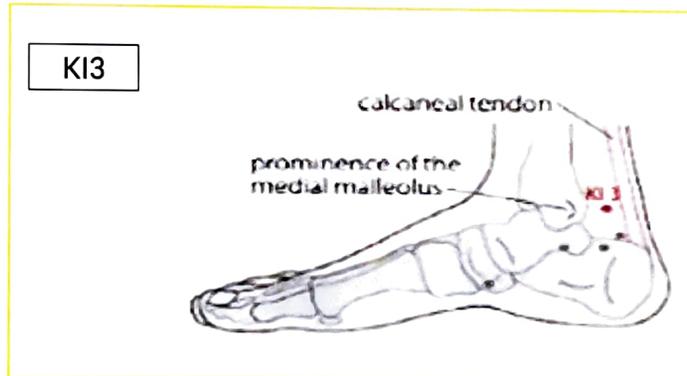
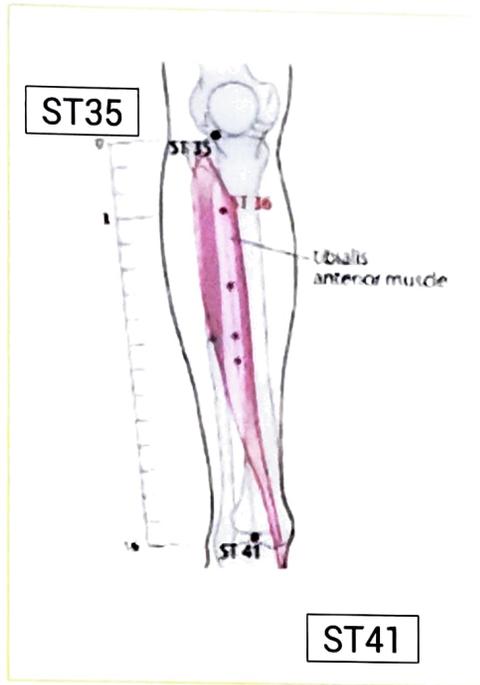












**c. Indikasi, Kondisi Yang Perlu Diperhatikan dan Yang Tidak Dapat Ditangani dengan Akupresur Serta Efek Samping**

**1). Indikasi**

Akupresur asuhan mandiri dapat dipergunakan untuk membantu menurunkan angka kematian ibu dan angka kematian bayi, membantu mencegah stunting, membantu mengatasi penyakit tidak menular serta mengatasi gangguan kesehatan ringan yang ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Indikasi akupresur asuhan mandiri antara lain:

1. Membantu Menekan Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi
  - a) Mual dan muntah pada ibu hamil
  - b) Anemia
2. Membantu Mencegah Terjadinya Stunting
  - a) Meningkatkan produksi ASI
  - b) Meningkatkan nafsu makan
3. Membantu Pengendalian Penyakit Tidak Menular
  - a) Membantu mengatasi tekanan darah tinggi
  - b) Membantu menurunkan kadar gula darah
  - c) Mengatasi Berat badan berlebih (Obesitas)
4. Mengatasi Gangguan Kesehatan Ringan
  - a) Susah tidur dan stress
  - b) Kram otot tungkai bawah/kaki
  - c) Peningkatan daya tahan tubuh
  - d) Susah buang air besar (Konstipasi)
  - e) Membantu Pemulihan setelah sakit
  - f) Membantu Mengatasi Batuk pilek pada balita
  - g) Membantu mengatasi Sesak nafas/mengi
5. Mengurangi Nyeri :
  - a) Nyeri sendi
  - b) Nyeri lutut
  - c) Nyeri haid
  - d) Sakit gigi

- e) Sakit kepala
- f) Sakit pinggang

2). Kondisi yang perlu diperhatikan

Kondisi yang perlu diperhatikan sebelum melakukan tindakan akupresur, adalah :

1. Yang dipijat tidak dalam kondisi terlalu lapar atau terlalu kenyang, dan dalam keadaan rileks
2. Sebelum melakukan tindakan akupresur harus menggunting kuku agar tidak melukai bagian tubuh dan mencuci tangan terlebih dahulu dengan sabun di air mengalir

3). Keadaan yang tidak dapat ditangani dengan akupresur, yaitu

1. Hamil kecuali pada keluhan mual muntah
2. Gawat darurat adalah keadaan klinis pasien yang membutuhkan tindakan medis segera untuk penyelamatan nyawa dan pencegahan kecacatan
3. Kasus yang memerlukan tindakan pembedahan/operasi atas anjuran dokter.
4. Kanker/tumor, penyebaran/metastasis, bendungan kelenjar getah bening dan luka/borok yang disebabkan oleh kanker/tumor tersebut
5. Penggunaan obat pengencer darah/antikoagulan atau diketahui ada kelainan pembekuan darah

4). Efek Samping

Pada umumnya penekanan pada titik akupresur adalah aman, namun hal yang mungkin bisa terjadi akibat penekanan tersebut sebagai berikut:

1) Shock

- Gejalanya : keluar keringat dingin, pucat, lemas, mual, pusing.
- Penyebabnya : Pasien dalam keadaan lapar, terlalu lemah/lelah, atau takut.
- Cara mengatasinya : hentikan penekanan, tidurkan pasien, beri minum air hangat atau teh manis hangat, tenangkan pasien, istirahatkan. Jika gejala tidak berkurang segera rujuk ke fasilitas kesehatan terdekat.

## 2) Kejang otot

Gejalanya : kram, otot menjadi kaku dan tegang

Penyebabnya : penekanan terlalu kuat atau pasien dalam keadaan tegang

Cara mengatasinya : hentikan penekanan pada daerah tersebut, pijat kembali di daerah lain secara pelan, jangan pada tempat yang kejang.

## 3) Bengkak / memar

Gejalanya : terjadi pembengkakan pada tempat bekas yang dipijat, mungkin muncul warna kebiruan

Penyebabnya : penekanan terlalu kuat atau kulit pasien sensitif

Cara mengatasinya : hentikan penekanan pada daerah tersebut, beri minyak khusus atau obat luar untuk memar dan kompres dingin.

### d. Teknik pemijatan dalam Akupresur

#### a. Teknik rangsangan dan penekanan

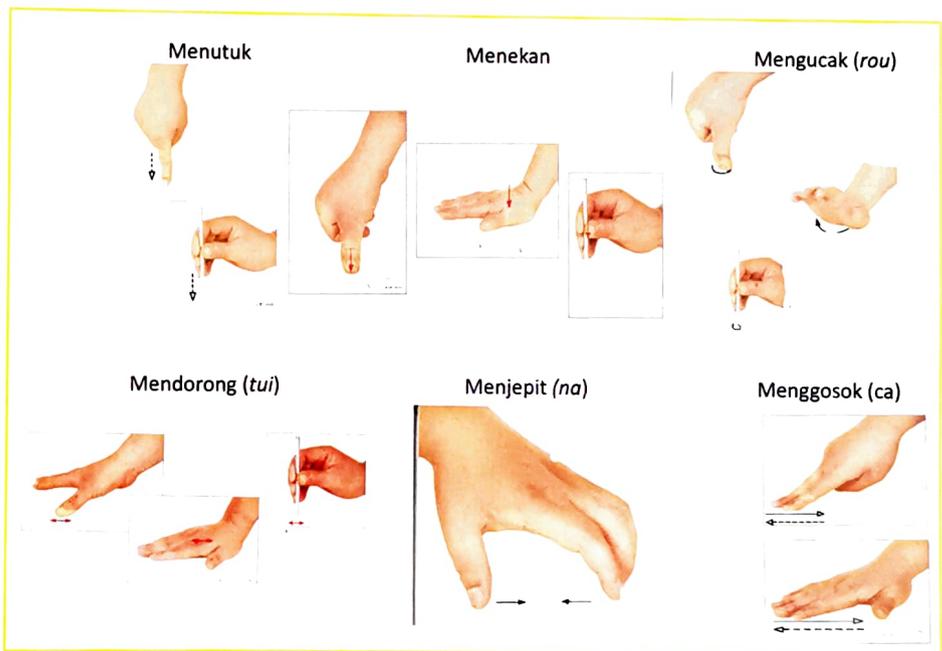
Cara penekanan akupresur mempengaruhi efek yang dihasilkan.

Teknik penekanan sangat bervariasi sesuai dengan teknik akupresur. Contoh teknik penekanan dalam kepustakaan akupresur adalah sebagai berikut :

- 1) Menekan menggunakan ibu jari atau menutuk dengan jari telunjuk lalu diputar-putar (menggucak) pada titik akupresur, misalnya penekanan pada daerah kepala, tangan, kaki, dada dan perut.
- 2) Menekan menggunakan pangkal atau sisi telapak tangan atau siku untuk permukaan tubuh yang luas atau bagian tubuh yang ototnya tebal, misalnya penekanan pada daerah punggung, paha dan bokong
- 3) Mendorong atau menggosok sepanjang jalur meridian menggunakan ibu jari atau pangkal telapak tangan, misalnya penekanan pada anggota gerak atas, anggota gerak bawah dan punggung.
- 4) Menjepit mengenai dua meridian atau titik sekaligus, misalnya penekanan pada LU5 dan LI11
- 5) Meremas jalur meridian, misalnya penekanan di tangan atau kaki

- 6) Mencubit otot, dengan cubitan kecil maupun besar.
- 7) Menggetarkan yaitu menekan titik akupresur menggunakan jari atau telapak tangan sambil digetarkan.
- 8) Menyeka yaitu memijat menggunakan dua ibu jari dengan arah berlawanan.
- 9) Mengetuk dan menepuk yaitu memukul-mukul permukaan tubuh menggunakan ujung-ujung jari.
- 10) Mengusap dengan menggunakan telapak tangan pada permukaan tubuh.
- 11) Menyisir yaitu melakukan gerakan seperti menggaruk untuk daerah kepala.

Contoh teknik penekanan akupresur :





12) Teknik penekanan pada umumnya dengan kekuatan  $1,2 \text{ kg/cm}^2$  yang secara praktis dapat dilakukan dengan kekuatan penekanan ibu jari tangan sampai  $1/3$  ujung jari kuku menjadi berwarna putih, dilakukan sebanyak 30 kali hitungan, dapat diulang beberapa kali sehari sesuai kebutuhan. Dalam pelaksanaan dapat menggunakan minyak untuk memperlancar tindakan akupresur.

13) Teknik akupresur pada anak :

- a. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa akupresur aman untuk anak.
- b. Dilakukan dengan cara yang lebih lembut dan jangan sampai menimbulkan rasa ketakutan pada anak.
- c. Akupresur pada anak dapat dilakukan oleh orang tuanya maupun caregiver, sedangkan untuk anak yang lebih besar dapat dilakukan sendiri.
- d. Akupresur dapat dilakukan saat anak mandi, waktu berpakaian, dan pada kesempatan lain yang tidak mengganggu aktifitas.

- e. Akupresur dapat dilakukan tiga kali sehari, tetapi sebaiknya jangan lebih dari 15 menit dan pada setiap titik tidak boleh lebih dari 30 detik.
- b. Cara mengoptimalkan manfaat akupresur

1) Pelepasan otot

Untuk mengoptimalkan manfaat akupresur, sebaiknya dilakukan terlebih dahulu tindakan pelepasan otot-otot besar. Pelepasan otot dilakukan dengan cara meremas otot besar menggunakan tangan, masing-masing dilakukan minimal lima kali.

2) Lokasi pelepasan otot

Pelepasan otot-otot dilakukan pada daerah otot besar seperti:

- Tengukuk
- Bahu
- Lengan
- Tangan
- Pinggang
- Paha
- Kaki

**Urutan Pelepasan Otot**



Langkah 1



Langkah 2



Langkah 3



Langkah 4



Langkah 5



Langkah 6



Langkah 7



Langkah 8



Langkah 9

## E. Pemanfaatan Akupresur untuk Asuhan Mandiri dalam rangka mendukung Program Prioritas Nasional

### 1. Membantu Menekan Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi

#### a) Mual dan Muntah pada Ibu Hamil

Untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan berdasarkan rekomendasi oleh *National Institute of Health Care Excellent* (NICE) dapat dilakukan penekanan pada lokasi yang terletak tiga jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam (PC6)

- Titik PC6



b) Anemia

Akupresur untuk mengatasi anemia dapat dilakukan penekanan pada titik SP10, BL23, BL13

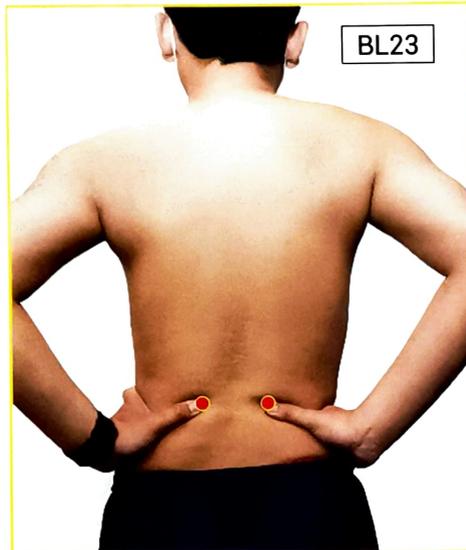
- SP 10

Untuk mengatasi anemia bisa dilakukan pemijatan pada lokasi terletak 3 jari di atas dan sisi dalam tempurung lutut (SP10)



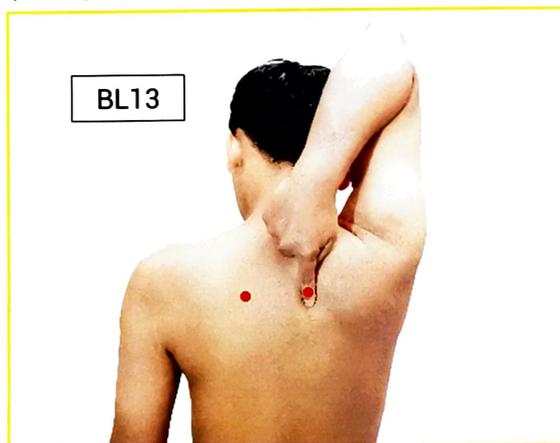
- **BL23**

Untuk mengatasi anemia bisa dilakukan pemijatan pada lokasi terletak di pinggang sejajar dengan pusat, selebar 2 (dua) jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah tubuh (BL23)



- **BL13**

Untuk mengatasi anemia bisa dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak dipunggung sejajar dengan tepi tengah tonjolan tulang belikat, selebar 2 (dua) jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah (BL13)



c) **Batuk Pilek pada Balita**

Akupresur untuk meredakan batuk pilek pada balita dapat dilakukan penekanan pada titik LI20, BL13, LU7, ST40, LI4, ST36

- **LI20**

Untuk meredakan batuk pilek pada balita dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya di samping cuping hidung kanan dan kiri (LI20)



- **BL13**

Untuk meredakan batuk pilek pada balita dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak dipunggung sejajar dengan tepi tengah tonjolan tulang belikat, selebar 2 (dua) jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah (BL13)



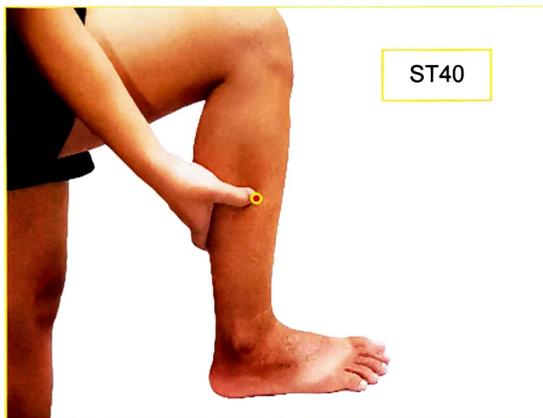
- **LU7**

Untuk meredakan batuk pilek pada balita dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya 2 jari di atas pergelangan tangan, segaris ibu jari tangan (LU7)



- **ST40**

Untuk meredakan batuk pilek pada balita dapat dilakukan pemijatan pada lokasi di pertengahan antara tulang tempurung lutut dengan mata kaki bagian luar, 1 jari tepi luar tulang kering (ST40)



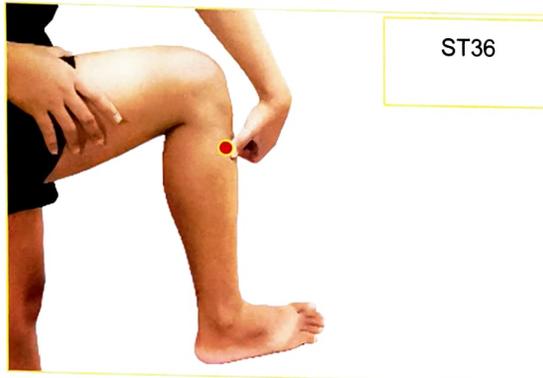
- **LI4**

Untuk meredakan batuk pilek pada balita dapat dilakukan pemijatan pada lokasi terletak di punggung tangan, tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan (LI4)



- **ST36**

Untuk meredakan batuk pilek pada balita dapat dilakukan pemijatan pada lokasi di tungkai, 4 jari di bawah termpurung lutut, 1 jari ke tepi luar tulang kering (ST36)



## 2. Membantu Mencegah Stunting

### a) Meningkatkan produksi air susu ibu (ASI)

Untuk meningkatkan jumlah ASI dapat dilakukan penekanan pada titik SI1, SP18, ST15, ST16, CV17, ST18 dan ST36

- **SI1**

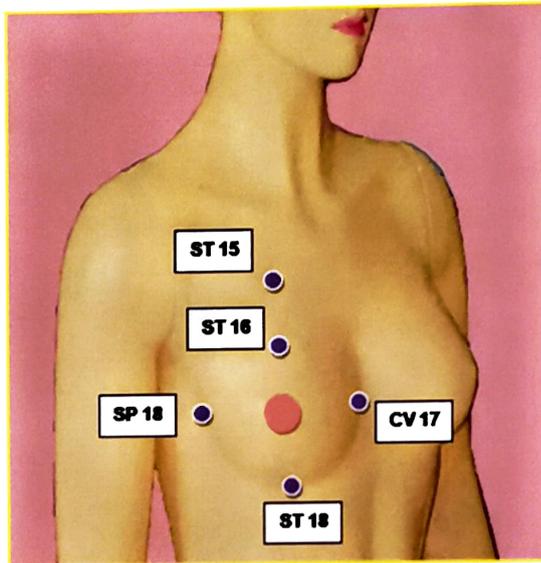
Untuk meningkatkan jumlah ASI dapat dilakukan pemijatan pada lokasi pada perpotongan garis tegak lurus dari sudut kuku bagian kelingking (SI1)



- **Lokasi yang terletak :**

Untuk meningkatkan jumlah ASI dapat dilakukan pemijatan pada lokasi:

- setinggi sela iga ke empat linea axillaris anterior (SP18)
- Setinggi sela iga ke dua linea midclavicullaris (ST15)
- Setinggi sela iga ke tiga linea midclavicullaris (ST16)
- Setinggi sela iga ke empat linea midsternalis (CV17)
- Setinggi sela iga ke lima linea midclavicullaris (ST18)



- **ST36**

Untuk meningkatkan jumlah ASI dapat dilakukan pemijatan pada lokasi di tungkai, 4 jari di bawah tempurung lutut, 1 jari ke tepi luar tulang kering (ST36)



**b) Meningkatkan Nafsu Makan**

Untuk meningkatkan nafsu makan dapat dilakukan penekanan pada titik KI3, SP6, PC6, LI4, ST36

- **KI3**

Untuk meningkatkan nafsu makan dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya lekukan belakang mata kaki bagian dalam (KI3)



- **SP6**

Untuk meningkatkan nafsu makan dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di tungkai bawah, 4 jari di atas mata kaki bagian dalam (SP6)



- **PC6**

Untuk meningkatkan nafsu makan dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak tiga jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam (PC6)



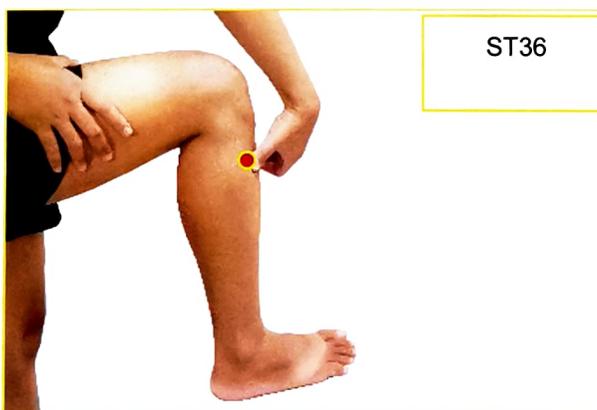
- **LI4**

Untuk meningkatkan nafsu makan dapat dilakukan pemijatan pada lokasi terletak di punggung tangan, tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan terlujuh dirapatkan (LI4)



- **ST36**

Untuk meningkatkan nafsu makan dapat dilakukan pemijatan pada di tungkai, 4 jari di bawah tempurung lutut, 1 jari ke tepi luar tulang kering (ST36)



### 3. Pengendalian Penyakit Tidak Menular

#### a) Membantu mengatasi tekanan darah tinggi

Untuk membantu mengatasi tekanan darah tinggi dapat dilakukan penekanan pada titik LR3

- **LR3**

Untuk membantu mengatasi tekanan darah tinggi dapat dilakukan pemijatan pada lokasi terletak di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang ibu jari dan jari kedua (LR3)



**\*Anjuran:**

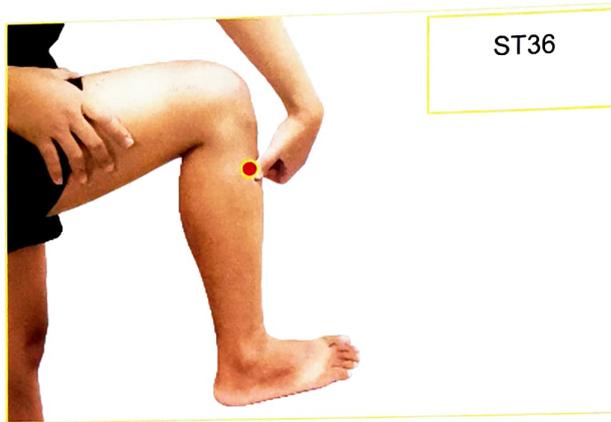
- Kontrol ke dokter secara teratur
- Obat anti hipertensi tetap dikonsumsi sesuai anjuran dokter
- Diet rendah garam dan rendah lemak
- Olah raga teratur
- Hindari merokok dan minum alkohol
- Istirahat cukup
- Kelola Stres

#### b) Membantu menurunkan kadar gula darah

Untuk membantu menurunkan kadar gula darah dapat dilakukan penekanan pada titik ST36, LR3, KI3, SP6

- **ST36**

Untuk membantu menurunkan kadar gula darah dapat dilakukan pemijatan pada lokasi di tungkai, 4 jari di bawah tempurung lutut, 1 jari ke tepi luar tulang kering (ST36)



- **LR3**

Untuk membantu menurunkan kadar gula darah dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jadi dan jari kedua kaki (LR3)



- **KI3**

Untuk membantu menurunkan kadar gula darah dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya lekukan belakang mata kaki bagian dalam (KI3)



- **SP6**

Untuk membantu menurunkan kadar gula darah dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di tungkai bawah, 4 jari di atas mata kaki bagian dalam (SP6)



\*Akupresur dilakukan setiap hari 3-4 kali sehari

\*Edukasi :

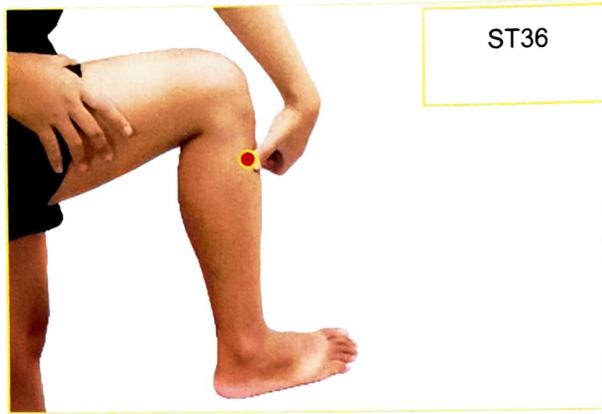
- Kontrol ke dokter secara teratur
- Obat anti diabetes tetap dikonsumsi sesuai anjuran dokter
- Diet rendah gula, lemak.
- Olah raga teratur
- Istirahat cukup
- Kelola Stress

c) **Membantu Mengatasi Berat Badan Berlebih (Obesitas)**

Untuk mengatasi Berat Badan berlebih (Obesitas) dapat dilakukan penekanan pada titik ST36, CV12 dan CV6

- **ST36**

Untuk mengatasi Berat Badan berlebih (Obesitas) dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di tungkai, 4 jari di bawah tempurung lutut, 1 jari ke tepi luar tulang kering (ST36)



- **CV12**

Untuk mengatasi Berat Badan berlebih (Obesitas) dapat dilakukan pemijatan pada lokasi di perut pada pertengahan ujung bawah tulang dada dan pusat (CV12)



- **CV6**

Untuk mengatasi Berat Badan berlebih (Obesitas) dapat dilakukan pemijatan pada lokasi di perut, 4 jari di bawah pertengahan pusat (CV6)



#### 4. Gangguan Kesehatan Ringan

##### a) Susah tidur dan stress

Untuk susah tidur dapat dilakukan penekanan pada titik HT7, EX-HN3, PC6, LI4, LR3

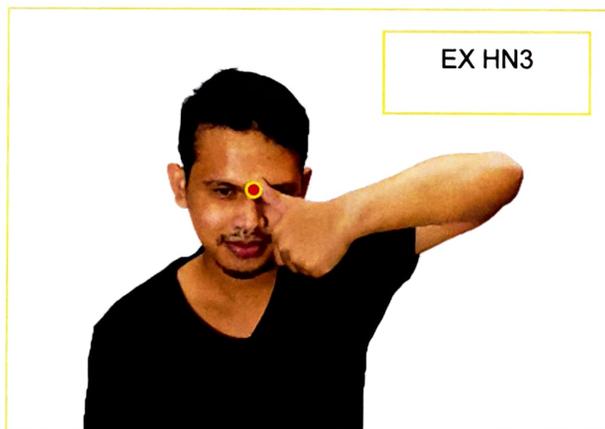
- **HT7**

Untuk mengatasi susah tidur dan stress dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di lekukan garis pergelangan tangan bagian luar segaris dengan jari kelingking (HT7)



- **EX-HN3**

Untuk mengatasi susah tidur dan stress dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak pada pertengahan kedua alis (EX-HN3)



- **PC6**

Untuk mengatasi susah tidur dan stress dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak tiga jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam (PC6)



- **LI4**

Untuk mengatasi susah tidur dan stress dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di punggung tangan, tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan terlujuh dirapatkan (LI4)



- **LR3**

Untuk mengatasi susah tidur dan stress dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jadi dan jari kedua kaki (LR3)



b) Kram otot tungkai bawah/kaki

Untuk kram otot tungkai bawah/kaki dapat dilakukan penekanan pada titik GB31, BL57, GB34, dan BL40

● **GB31**

Untuk kram otot tungkai bawah/kaki dapat dilakukan pemijatan pada lokasi di bagian paha, setinggi ujung jari tengah tangan pada saat posisi berdiri tegak (GB 31)



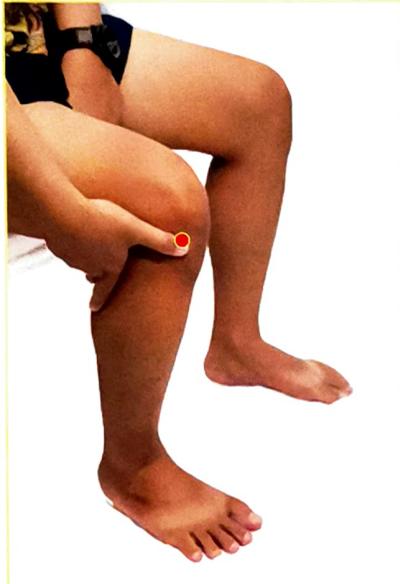
● **BL57**

Untuk kram otot tungkai bawah/kaki dapat dilakukan pemijatan pada lokasi terletak di lekukan bagian bawah otot betis (BL57)



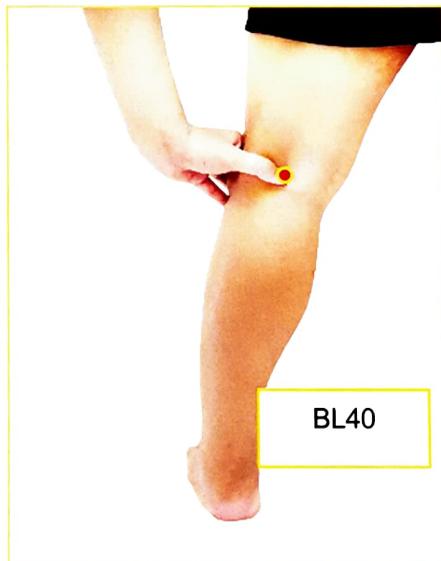
- **GB34**

Untuk kram otot tungkai bawah/kaki dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di bawah tonjolan tulang sisi bawah luar lutut (GB34)



- **BL40**

Untuk kram otot tungkai bawah/kaki dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di tengah-tengah lipatan lutut (BL40)

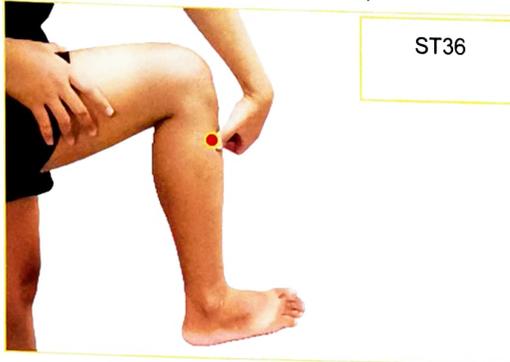


**c) Peningkatan daya tahan tubuh**

Untuk peningkatan daya tahan tubuh dapat dilakukan penekanan pada titik LI4, ST36, CV12, SP6, GB39, BL23, KI1

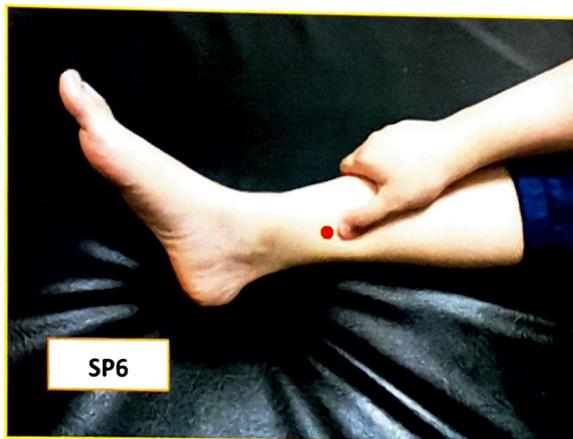
- **ST36**

Untuk peningkatan daya tahan tubuh dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di tungkai, 4 jari di bawah tempurung lutut, 1 jari ke tepi luar tulang kering (ST36)



- **SP6**

Untuk peningkatan daya tahan tubuh dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di tungkai bawah, 4 jari di atas mata kaki bagian dalam (SP6)



- **LI4**

Untuk peningkatan daya tahan tubuh dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di punggung tangan, tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan (LI4)



- **CV12**

Untuk peningkatan daya tahan tubuh dapat dilakukan pemijatan pada lokasi di perut pada pertengahan ujung bawah tulang dada dan pusat (CV12)



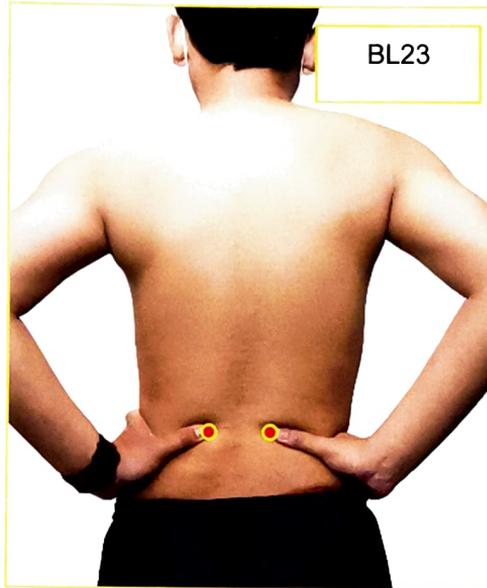
- **GB39**

Untuk peningkatan daya tahan tubuh dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak pada 4 jari di atas tonjolan mata kaki luar (GB39)



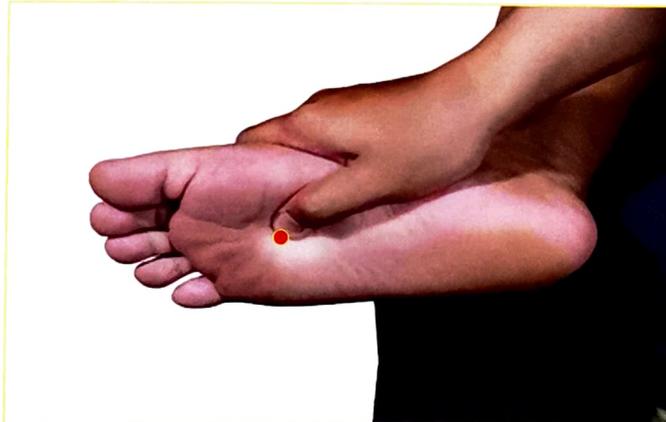
- **BL23**

Untuk peningkatan daya tahan tubuh dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di pinggang sejajar dengan pusar, selebar 2 (dua) jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah tubuh (BL23)



- **KI1**

Untuk peningkatan daya tahan tubuh dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di antara jari kedua dan ketiga, pada lekukan telapak kaki (KI1)



**d) Sesak nafas/mengi**

Untuk sesak nafas dapat dilakukan penekanan pada lokasi EX-B1, CV17, ST40

- **EX-B1**

Untuk sesak nafas dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di bawah tengkuk, setengah jari ke arah luar (EX-B1)



- **CV17**

Untuk sesak nafas dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di garis tengah dada setinggi sela iga ke-4 (CV17).



- **ST40**

Untuk sesak nafas dapat dilakukan pemijatan pada lokasi di pertengahan antara tulang tempurung lutut dengan mata kaki bagian luar, 2 jari dari tepi luar tulang kering (ST40)



e) **Susah Buang Air Besar (Konstipasi)**

Untuk susah buang air besar (konstipasi) dapat dilakukan penekanan pada lokasi yang terletak di LI4, TE6, ST25, ST37, SP6

- **LI4**

Untuk susah buang air besar (konstipasi) dapat dilakukan pemijatan pada lokasi terletak di punggung tangan, tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan (LI4)



- **TE6**

Untuk susah buang air besar (konstipasi) dapat dilakukan pemijatan pada lokasi terletak di punggung tangan, 4 jari di atas pergelangan tangan (TE6).



- **ST25**

Untuk susah buang air besar (konstipasi) dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak 3 jari di samping kiri dan kanan pusat (ST25)



- **ST37**

Untuk susah buang air besar (konstipasi) dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak 7 jari di bawah cekungan tempurung lutut bagian luar (ST37)



- **SP6**

Untuk susah buang air besar (konstipasi) dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di tungkai bawah, 4 jari di atas mata kaki bagian dalam (SP6)



f) **Pemulihan Setelah Sakit**

Untuk pemulihan setelah sakit dapat dilakukan penekanan pada titik GV20, EX-HN3, GB20, GB21, TE5, LI4, PC6, LI10, LR3, SP6

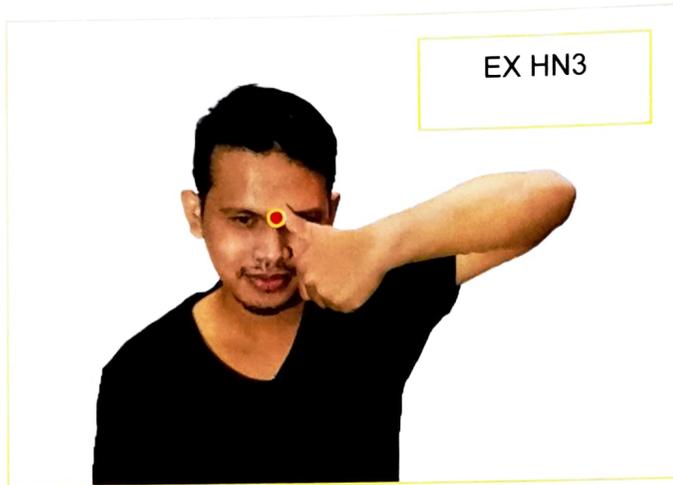
- **GV20**

Untuk pemulihan setelah sakit dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di puncak kepala (GV20).



- **EX-HN3**

Untuk pemulihan setelah sakit dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak pada pertengahan kedua alis (EX-HN3)



- **GB20**

Untuk pemulihan setelah sakit dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di belakang kepala dibawah tonjolan tulang.sebelah kanan dan kiri (GB20)



- **GB21**

Untuk pemulihan setelah sakit dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di pertengahan bahu (GB21).



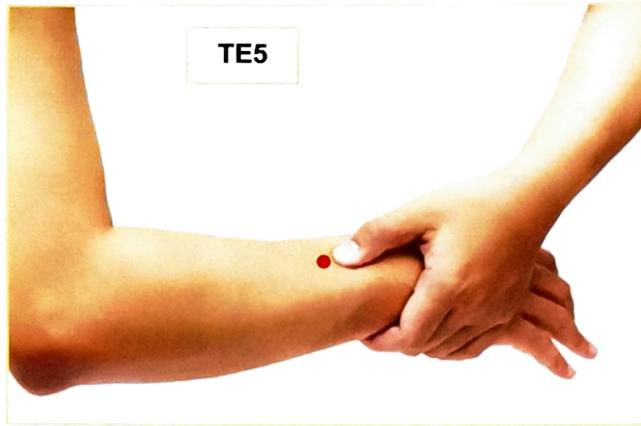
- **LI4**

Untuk pemulihan setelah sakit dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di punggung tangan, tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan (LI4)



- **TE5**

Untuk pemulihan setelah sakit dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di punggung tangan, 3 jari diatas pergelangan tangan (TE5).



- **PC6**

Untuk pemulihan setelah sakit dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak tiga jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam (PC6)



- **LI10**

Untuk pemulihan setelah sakit dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak pada 3 jari dari lipatan siku bagian luar (LI10)



- **LR3**

Untuk pemulihan setelah sakit dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jadi dan jari kedua kaki (LR3)



- **SP6**

Untuk pemulihan setelah sakit dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di tungkai bawah, 4 jari di atas mata kaki bagian dalam (SP6)



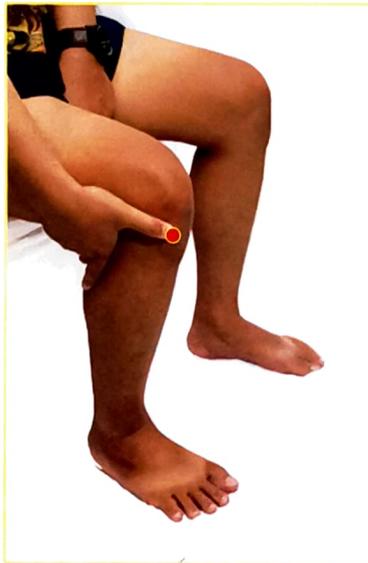
- **GB39**

Untuk pemulihan setelah sakit dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak pada 4 jari di atas tonjolan mata kaki luar (GB39)



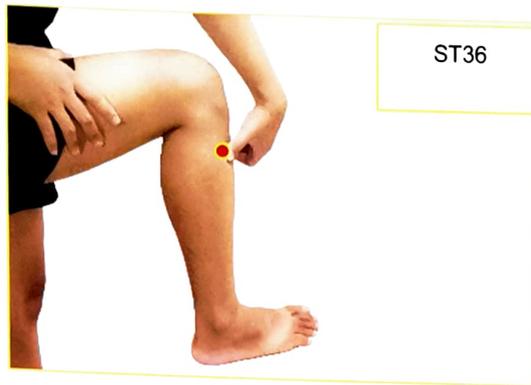
- **GB34**

Untuk pemulihan setelah sakit dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di bawah tonjolan tulang sisi bawah luar lutut (GB34)



- **ST36**

Untuk pemulihan setelah sakit dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di tungkai, 4 jari di bawah termpurung lutut, 1 jari ke tepi luar tulang kering (ST36)



## 5. Nyeri

### a) Nyeri Sendi

Untuk mengurangi nyeri sendi dapat dilakukan penekanan pada titik LI4, SP9, GB34, SP10, ST34, ST36

- **LI4**

Untuk mengurangi nyeri sendi dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di punggung tangan, tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan (LI4)



- **SP9**

Untuk mengurangi nyeri sendi dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di bawah tonjolan tulang kering bagian dalam (SP9)



- **GB34**

Untuk mengurangi nyeri sendi dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di bawah tonjolan tulang sebelah luar tempurung lutut (GB34)



- **SP10**

Untuk mengurangi nyeri sendi dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak 3 jari di atas dan sisi dalam tempurung lutut (SP10)



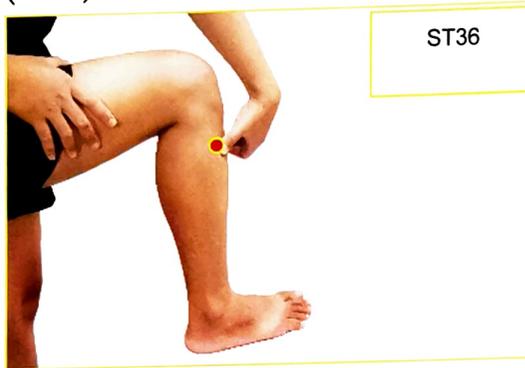
- **ST34**

Untuk mengurangi nyeri sendi dapat dilakukan pemijatan pada lokasi terletak 3 jari dari tepi atas tempurung lutut bagian luar (ST34)



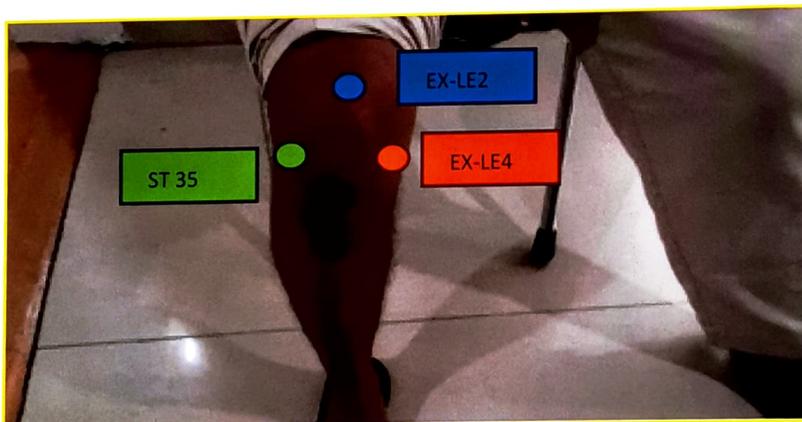
- **ST36**

Untuk mengurangi nyeri sendi dapat dilakukan pemijatan pada lokasi di tungkai, 4 jari di bawah tempurung lutut, 1 jari ke tepi luar tulang kering (ST36)



**b) Nyeri lutut**

Untuk mengurangi nyeri lutut dapat dilakukan penekanan pada titik EX-LE2, ST35, EXLE4



**c) Nyeri haid**

Untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan penekanan pada titik SP6, LI4, ST36

- **SP6**

Untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di tungkai bawah, 4 jari di atas mata kaki bagian dalam (SP6)



- **LI4**

Untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan pemijatan pada lokasi terletak di punggung tangan, tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan terlunjuk dirapatkan (LI4)



- **ST36**

Untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di tungkai, 4 jari di bawah tempurung lutut, 1 jari ke tepi luar tulang kering (ST36)



d) **Sakit gigi**

Untuk mengurangi sakit gigi dapat dilakukan penekanan pada titik KI3 dan ST6

- **KI3**

Untuk mengurangi sakit gigi dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya lekukan belakang mata kaki bagian dalam (KI3)



- **ST6**

Untuk mengurangi sakit gigi dapat dilakukan pemijatan pada lokasi di sudut rahang bawah pada penonjolan otot saat menggigit (ST6)



e) **Sakit kepala/ pusing**

Untuk sakit kepala/ pusing secara umum dapat dilakukan penekanan pada titik LI4, EX-HN5, GV20, GB20, GB21, LR3

- **LI4**

Untuk sakit kepala/ pusing dapat dilakukan pemijatan pada lokasi terletak di punggung tangan, tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan terlujuh dirapatkan (LI4)



- **EX-HN5**

Untuk sakit kepala/ pusing dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di lekukan tulang pelipis, sejajar dengan sudut mata luar (EX-HN5)



- **GV20**

Untuk sakit kepala/pusing dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di puncak kepala (GV20)



- **GB20**

Untuk sakit kepala/ pusing dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di belakang kepala dan di atas batas rambut bagian belakang sisi kanan dan kiri (GB20)



- **GB21**

Untuk sakit kepala/ pusing dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di daerah belakang leher di pertengahan antara cervical dan akromion (GB21)



- **LR3**

Untuk sakit kepala/ pusing dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jadi dan jari kedua kaki (LR3)

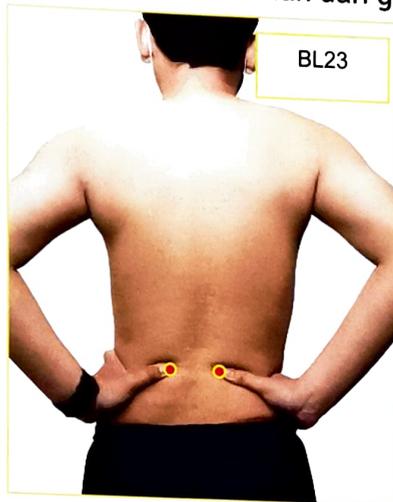


f) **Sakit pinggang**

Untuk sakit pinggang dapat dilakukan penekanan pada titik BL23, BL40, EX-LE2, EX-LE4 dan ST35

● **BL23**

Untuk sakit pinggang dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di pinggang sejajar dengan pusar, selebar 2 (dua) jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah tubuh (BL23)



● **BL40**

Untuk sakit pinggang dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di tengah-tengah lipatan lutut bagian belakang (BL40)



- **ST35, EX-LE2, dan EX-LE4**



- Lokasi terletak di cekungan bagian bawah tempurung lutut bagian luar (ST35)
- Lokasi di pertengahan bagian atas tempurung lutut (EX-LE2)
- Lokasi terletak di tempurung lutut pada cekungan bawah sebelah dalam (EX-LE4)

## V. Referensi

1. Aminuddin A, Sudarman Y, Syakib M. The Reduction of Blood Pressure in Hipertension Patiens After Giving Acupressure Therapy. *Jurnal Kesehatan Manarang(S.I.)* v.6 n.1, p 57-61, Juli 2020. ISSN 2528-5602
2. Anggraini Y, Islamiyati, Sumiyati, Ekawati IW. Acupressure therapy as a pain relivier for dysmenorrhea. 3rd International Confrence in Health Care and Allied Sciences. p 04-07. 2020.
3. British Acupuncture Council. Obesity: About traditional acupuncture the evidence. 2021
4. Chan MW, Wu XY, Wu JC, Wong SY, Chung VC. Safety of acupuncture: overview of systematic reviews. *Scientific reports*. 2017;7(1):1-11.
5. Chen YW, Wang NH. The Effectivness of Acupressure on Relieving Pain: A Systematic Review. *Pain Management Nursing*. 2014. Jun 15(2) 539-550.
6. Cheung. Self-administrated acupressure for knee osteoarthritis in middle age and older adults. *Acupuncture in Medicine*. <http://doi.org/10.1177/0964528419883269>. 2020.
7. Ching FH, Guo SR, Chou FH. Auricular Acupresure for Overweight and Obese Individual. *Medicine* 2019. Jun;98(26):16144
8. Darmawan AC, Setiawati S, Maryam RS. Self Acupressure to Lower Blood Pressure on Older Adults with Hipertension. *Jurnal Riset Kesehatan*. 8.(2) 2019 1-4.
9. Deriyanthi D. Sakit gigi datang tiba tiba? Redakan gejala dengan Pijat Refleksi pada titik ini. *Good Doctor Info Sehat*. 2020
10. Depkes RI. 1998. Pedoman Praktis Akupresur.
11. Deshen, W. 1992. E Brief Explanation of International Standrad Nomenclature of Zhenjiu (Acupuncture & Moxibustion) Points. Higher Education Press. Beijing China.
12. Fetrisia W, Yanti Y. Pengaruh Acupressure Point For Lactation terhadap Produksi Air Susu Ibu. *Jurnal Kesehatan* 10(1):42. 2019
13. Foto Yankestrad Kemkes Republik Indonesia.
14. Foto koleksi dr Yoshua Viventius.

15. Gabra A. Complications of hyperemesis gravidarum; a disease of both mother and fetus, review article. *Crit Care Obst Gyne*. 2018;5(1):1.
16. Hendrich Sandra. Administration of Acupressure for Relief of Low Back Pain. *International Journal of Athletic Therapy and Training*. Sept 2011
17. Illahiba A, Safira A. Effects of Acupressure Therapy Periode Toward Blood Sugar Level in Type 2 Diabetes Mellitus patients at Lumajang Accupressure Clinic. *Quantum Medika*, vol 5 no 1 (2021)
18. Jumari J, Waluyo A, Jumariah W, Nathasia D. Pengaruh Akupresur terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus di Persada Rumah sakit Islam Cempaka Putih. *Joting*, vol 1 No 1 2019
19. Kemenkes RI. Buku saku tetap sehat berhaji dengan akupresur mandiri
20. Kemenkes RI. Kurikulum dan modul orientasi akupresur
21. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Training of Trainer Asuhan Mandiri Pemanfaatan Toga dan Akupresur. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
22. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir di Era Adaptasi Kebiasaan Baru. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020.
23. Lei RL, Lin WC, Lin CC, Lei RW. Effects of Acupressure on Symptom Relief and Improving Sleep Quality in Pediatric Patients with Allergic Rhinitis. *Holis Nurs Pract*. 2020 Apr 1. doi:10.1197/HNP.000000000000377. PMID.32282564.
24. Li T et al. Clinical efficacy and Safety of Acupressure on Low Back Pain: Systematic Review and Meta Analysis. *Eviden Base Complementary Medicine*. Vol 2021, article ID 8862399. 15 pgs 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/8862399>.
25. Lin GH, Chang WC, et al. 2016. Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. DOI: 10.1155/2016/1549658.
26. Ma Y-t. *Biomedical Acupuncture for Sports and Trauma Rehabilitation E-Book: Dry Needling Techniques*: Elsevier Health Sciences; 2010.
27. Ma YT, Ma M, Cho ZH. 2004. *Biomedical Acupuncture for Pain Management: An Integrative Approach*.

28. Mohamed HES,Salem SM,Agany ZG.Effect of Using Femiband Acupressure on Primary Dymenorhea.A Randomized Controlled Trail.Journal of Nursing Education and Practice.2015.Doi:10.5430/Jnep.v5.12.p49.2015
29. Mustamin M.The Influence of Acupressure Therapy Against Blood Glucose Level in patients with Diabetes Mellitus Type 2 in The Polanis Programe(A Study on Health in Ambalawi)WMJ,Vol 3 No 2(2018)
30. National Institue for Health and Care Excellence. NICE Recommends Treatment Options for Severe Pregnancy Sickness in New Draft Guidance 2021 [Available from: <https://www.nice.org.uk/news/article/nice-recommends-treatment-options-for-severe-pregnancy-sickness-in-new-draft-guidance.>]
31. Song HJ, Seo H-J, Lee H, Son H, Choi SM, Lee S. Effect of self-acupressure for symptom management: a systematic review. *Complementary therapies in medicine.* 2015;23(1):68-78.
32. Suarniti, N.K.A., 2020. *EFEKTIVITAS TERAPI AKUPRESUR DALAM MENGATASI GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA* (Doctoral dissertation, SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA MEDIKA BALI).
33. Pedoman Pembinaan Pengobat Tradisional Akupresur bagi Petugas Kesehatan
34. Rachmawati S,Murhayati A,Nugraha D.Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Anak Usia 1-4 Tahun.STIKES Kusuma Husada Surakarta.2018.Daftar Pustaka 16(2004-2018)
35. Setianingrum Retno.Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum dengan Aplikasi Acupressure Point for Lactation untuk Meningkatkan Produksi ASI di RS R Muhammad Semarang.GA 015274.2019
36. Susan Lynn Murphy,Richard Edmund Harris,Nahil Roonizi Keshavarzi,Suzann Maria Zick.Self Administred Acuressure for Chronic Low Back Pain.A Randomized Controlled Trial.Pain Medicine.2019.DOI:1093/PM 2019
37. Suarniti NKA.Effektivitas Terapi Akupresur dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Lansia.Repistory.Stikes Wiramedika.ac.id.2020
38. World Health Organization. 1988. Standard Acupuncture Nomenclature Part 2. Manila
39. World Health Organization. 2008. WHO standard acupuncture point locations in the Western Pacific Region. WHO standard acupuncture point locations in the Western Pacific region 2008.

40. WHO. Self-care in the context of primary health care. WHO Regional Office for South-East Asia; 2009.
41. Zarvasi A, Jaber A, et al. 2018. Effect of self-acupressure on Fasting Blood Sugar (FBS) and Insulin Level in Type2 Diabetic Patients: A Randomized Clinical Trial. DOI: 10.19082/7155.

# **PENUGASAN MATERI INTI 2**

## **PEMANFAATAN AKUPRESUR**

### **Panduan Demonstrasi**

- Fasilitator menyiapkan alat demonstrasi seperti : Stiker tom n jerry, spidol, Alat tulis, Patung akupunktur, Poster titik akupunktur dan Alat bantu akupresur (alat bantu pijat, minyak)
- Peserta duduk dengan layout u shape atau melingkar
- Fasilitator menunjukkan titik-titik akupunktur /akupresur menggunakan poster, phantom atau badan sendiri.
- Peserta diminta menunjukkan titik akupunktur/akupresur yang sudah dijelaskan oleh fasilitator.

### **Panduan Praktik**

- Peserta dibagi menjadi 5 kelompok, tiap kelompok mendapatkan 4-5 kasus. Tiap kelompok memperagakan kasus masing-masing. Tiap kelompok ada yang berperan sebagai klien dan pelaksana akupresur.
- Kasus yang dibagikan:
  1. Membantu Menekan Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi
    - a) Mual dan muntah pada ibu hamil
    - b) Anemia
  2. Membantu Mencegah Terjadinya Stunting
    - a) Meningkatkan produksi ASI
    - b) Meningkatkan nafsu makan

3. Membantu Pengendalian Penyakit Tidak Menular
  - a) Membantu mengatasi tekanan darah tinggi
  - b) Membantu menurunkan kadar gula darah
  - c) Mengatasi Berat badan berlebih (Obesitas)
4. Mengatasi Gangguan Kesehatan Ringan
  - a) Susah tidur dan stress
  - b) Kram otot tungkai bawah/kaki
  - c) Peningkatan daya tahan tubuh
  - d) Susah buang air besar (Konstipasi)
  - e) Membantu Pemulihan setelah sakit
  - f) Membantu Mengatasi Batuk pilek pada balita
  - g) Membantu mengatasi Sesak nafas/mengi
5. Mengurangi Nyeri :
  - a) Nyeri sendi
  - b) Nyeri lutut
  - c) Nyeri haid
  - d) Sakit gigi
  - e) Sakit kepala
  - f) Sakit pinggang

\*Peserta diminta mempraktikkan kasus yang menjadi tanggungjawab kelompoknya.

**TIM PENYUSUN**

**PELINDUNG**

Dr. IGM. Wirabrata, Apt

**KOORDINATOR**

dr. Hadi Siswoyo, M.Epid

(Koordinator Substansi Yankestrad Empiris)

**TIM PENULIS**

dr. Nur Indah, MKM

Priatmo Triwibowo, SKM

Cempaka Rini, SKM, MKM

Krisna Desria, SKM

Nur Hairunnisa, SKM MKM

dr. Gabe Gusmi Aprila, MKM

dr. Amsal Amri

dr. David Abiyoso

Devi Zuarni, SKM, MSi

Friskania Devi Rosanti, SKM

**EDITOR**

Hermawan Andi Pradana, AMD

**KONTRIBUTOR**

Dr. Oti Rostiana

Hera Nuryati, SP, M.Si

dr. Erna Hayati, M.Si

dr. Prapti Utami, M.Si

Dr. Indri Kusuma Dewi, S.Farm, M.Sc, Apt

dr. Gita Swisari, MKM

dr. Ady Iswadi Thomas, MARS



ISBN 978 623-301-275-1



9 786233 012751