

AKUPRESUR



MENGATASI GANGGUAN CEMAS

POLIKLINIK

AKUPUNKTUR MEDIK

- Pelayanan Geriatri Terpadu Gedung IPRJT lantai 1
- Gedung IPRJT lantai 3
- Poliklinik Madya Gedung IPRJT
- RSCM Kencana Cluster Wellness Lantai 5

Apa itu gangguan cemas?

Perasaan takut berlebihan yang terjadi pada seseorang yang berdampak pada terganggunya kegiatan sehari-hari



Apa Saja Gejalanya?



Berpikir dan khawatir yang berlebihan



Susah konsentrasi dan sensitif



Susah tidur



Gender (wanita)



Status sosial ekonomi rendah



Penyakit medis kronis



Gangguan fungsional



Obat-obatan



Faktor risiko

Akupresur

suatu cara penekanan pada titik akupunktur dengan menggunakan jari atau alat berujung tumpul

Cara Melakukan

Ditekan sebanyak 30 kali penekanan, kekuatan penekanan sampai **1/3 ujung kuku jari** warna nya memucat



Cara kerja akupresur

Mengatur respon stres fisik dan emosional

Efek analgesik dan penenang



EXHN
3

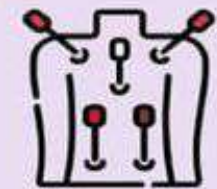
Di tengah dahi,
diantara 2 alis

HT7

Terletak pada
pergelangan tangan,
sejajar dengan jari
kelingking



**30 HITUNGAN
3-4X SEHARI**



PROGRAM STUDI
AKUPUNKTUR MEDIK FKUI-RSCM