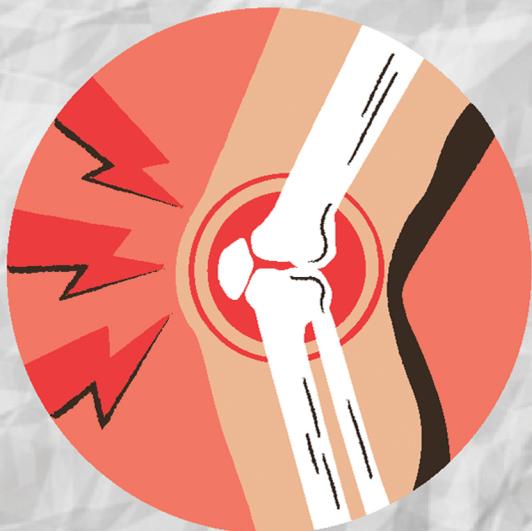


# Akupresur Nyeri Lutut (OA Genu)



Persembahan dari :  
Poliklinik Akupunktur Medik RSCM  
Lantai 3 Gedung URJT  
Jln. Pangeran Diponogoro no. 71  
Telp : 021 - 3918470

Osteoarthritis lutut (OA lutut) atau sering dikenal dengan pengapuran sendi adalah suatu penyakit kronis yang mengenai sendi dan tulang di sekitar lutut. Gejala paling sering adalah sakit di daerah lutut, kekauan di pagi hari, gerak sendi lutut terbatas dan kadang disertai bunyi krepitasi.

## Faktor risiko:

- usia
- jenis kelamin
- obesitas
- aktivitas fisik
- genetik



## Tata laksana nyeri OA lutut

Tata laksana OA lutut meliputi non farmakoterapi, farmakoterapi serta pembedahan

Untuk Nonfarmakoterapi diantaranya yaitu latihan fisik, edukasi pasien, dan penurunan berat badan (bagi berat badan berlebih atau obesitas).

obat-obatan yang dikonsumsi biasanya adalah obat pereda nyeri.

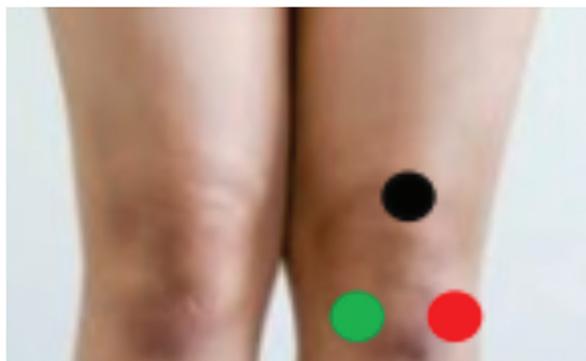
seperti yaitu Asetaminofen dan obat anti inflamasi non steroid (OAINS).

Akupresur merupakan salah satu tindakan dari akupunktur dengan cara penekakan dengan jari pada titik-titik akupunktur



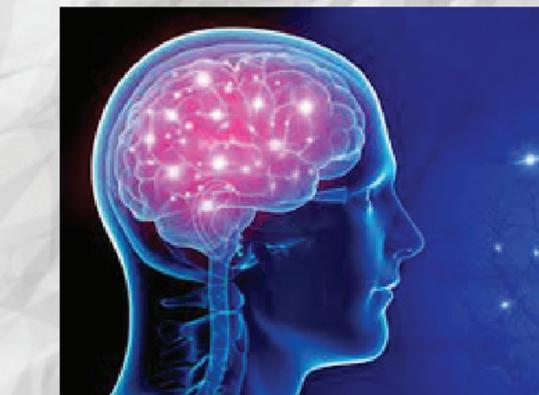
# Tata Cara Akupresur

1. Penekanan dengan jari (biasanya ibu jari tangan)
2. Dilakukan penekanan selama 30 hitungan sampai lima menit pada setiap titik 3-5x sehari
3. Penekanan diberikan hingga sepertiga ujung kuku berwarna putih
4. Penekanan dilakukan pada:
  - a. Cekungan bawah sisi dalam tempurung lutut (EX-LE4)
  - b. pertengahan atas tempurung lutut (EX-LE2)
  - c. cekungan bawah sisi luar tempurung lutut (ST-35)



## Cara Kerja Akupresur

Akupresur memodulasi respons fisiologis dengan meningkatkan transmisi endorfin dan serotonin menuju otak. Selain itu, akupresur dapat menstimulasi hipotalamus dan hipofisis untuk melepaskan  $\beta$ -endorfin. Dengan begitu akan timbul efek anti nyeri dan relaksasi



### Referensi :

1. Mobasheri A, Batt M. An update on the pathophysiology of osteoarthritis. Ann Phys Rehabil Med. 2016 Dec;59(5-6):333-9.
2. Helianthi DR, Simadibrata C, Srilestari A, Wahyudi ER, Hidayat R. Pain Reduction After Laser Acupuncture Treatment in Geriatric Patients with Knee Osteoarthritis: a Randomized Controlled Trial. Acta Med Indones. 2016 Apr;48(2):114-21. PMID: 27550880.
3. Koonce RC, Bravman JT. Obesity and osteoarthritis: more than just wear and tear. J Am Acad Orthop Surg. 2013;21:161-9
4. Guo D, Zhao Y, Dong J. Self-administered acupressure and exercise for patients with osteoarthritis: A randomized controlled trial. 2022

Jadwal Poliklinik Akupunktur  
Senin – Jumat  
Pk 08.00 – 12.00 WIB  
[www.akupunkturmedikfkuirs.com](http://www.akupunkturmedikfkuirs.com)