Akupresur pada Insomnia

Insomnia merupakan gangguan pada kualitas atau kuantitas tidur

Gejala Insomnia

Sulit memulai tidur, sulit mempertahankan tidur (sering terbangun atau sulit tidur kembali), terbangun dini hari dan tidak dapat tidur kembali

Peran Akupresur dalam Mengatasi Insomnia

Secara EBM terbukti meningkatkan pelepasan hormon melatonin dan neurotransmitter lain seperti norepinefrin, GABA, dan β-endorfin

Cara Melakukan Akupresur

1. Lakukan pemijatan dengan jari dan telapak tangan pada area: tengkuk, bahu, lengan, tangan, pinggang, paha, kaki. Masing-masing area sebanyak 5 kali
2. Penekanan dilakukan hingga 1/3 ujung kuku berubah menjadi putih
3. Penekanan dilakukan pada titik-titik tersebut minimal 30 hitungan
4. Akupresur dilakukan sebanyak 3-4 kali sehari

HT7: pada lipat pergelangan tangan, sejajar dengan jari kelingking

GV20: pada puncak kepala

Efek Samping Akupresur

Akupresur relatif aman dan tidak mempunyai efek samping yang membahayakan

Departemen Medik Akupunktur RSCM/ FKUI
RSUPN dr. Cipto mangunkusumo
Gedung GH lantai dasar
Jl. Diponegoro no. 71, Jakarta 10340

Akupresur pada Ansietas

Ansietas merupakan keadaan **khawatir** yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan segera terjadi

Gejala Ansietas

Gelisah
Mudah lelah
Sulit konsentrasi
Iritabilitas
Ketegangan otot
Gangguan tidur

Peran Akupresur dalam Mengatasi Ansietas

Regulasi keseimbangan neurotransmitter di susunan saraf pusat seperti serotonin, ACTH, norepinefrin, dopamin, GABA

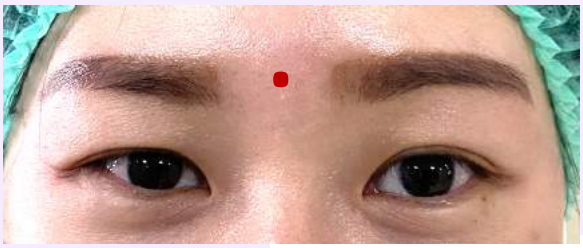
Penyebab

Faktor biologis dan psikososial

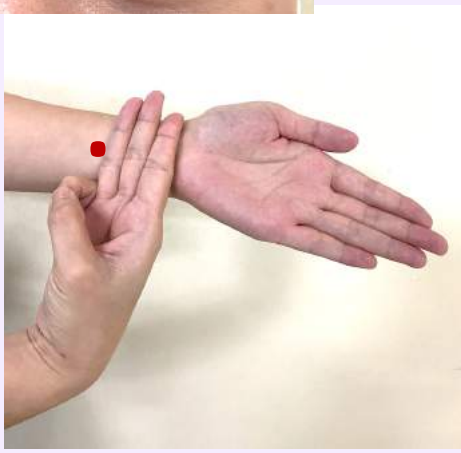
Cara Melakukan Akupresur

1. Lakukan pemijatan dengan jari dan telapak tangan pada area: tengkuk, bahu, lengan, tangan, pinggang, paha, kaki. Masing-masing area sebanyak 5 kali
2. Penekanan dilakukan hingga 1/3 ujung kuku berubah menjadi putih
3. Penekanan dilakukan pada titik-titik tersebut minimal 30 hitungan
4. Akupresur dilakukan sebanyak 3-4 kali sehari

EX-HN3 Yintang: antara kedua alis



PC6:
3 jari di atas lipat pergelangan tangan



Departemen Medik Akupunktur RSCM/ FKUI
RSUPN dr. Cipto mangunkusumo
Gedung GH lantai dasar
Jl. Diponegoro no. 71, Jakarta 10340

Akupresur pada Nyeri Punggung Bawah

Nyeri punggung bawah (NPB) atau sering disebut nyeri pinggang adalah suatu rasa tidak nyaman yang dirasakan di daerah antara sudut tulang rusuk (tulang iga) terbawah dan lipat bokong bawah yaitu di daerah pinggang dan tulang ekor. Nyeri juga bisa menjalar ke daerah lain seperti punggung bagian atas dan pangkal paha

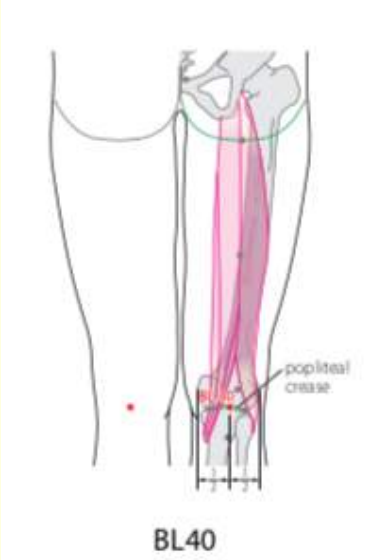
Faktor Risiko

- Peningkatan usia
- Kerja fisik yang berat
- Faktor psikososial, (kerja tidak memuaskan atau monoton)
- Depresi
- Obesitas (indeks massa tubuh > 30%)
- Perokok
- Skoliosis berat (> 80%)

Peran Akupresur pada Nyeri Punggung Bawah

Membantu mengurangi intensitas nyeri
Mengurangi peradangan
Menurunkan kekakuan otot sekitar pinggang bawah

BL23: di pinggang bagian belakang sejajar dengan pusar, selebar 2 jari tnagan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah



BL40: di pertengahan lipat lutut

Cara Melakukan Akupresur

1. Lakukan pemijatan dengan jari dan telapak tangan pada area: tengkuk, bahu, lengan, tangan, pinggang, paha, kaki. Masing-masing area sebanyak 5 kali
2. Penekanan dilakukan hingga 1/3 ujung kuku berubah menjadi putih
3. Penekanan dilakukan pada titik-titik tersebut minimal 30 hitungan
4. Akupresur dilakukan sebanyak 3-4 kali sehari

Departemen Medik Akupunktur RSCM/ FKUI
RSUPN dr. Cipto mangunkusumo
Gedung GH lantai dasar
Jl. Diponegoro no. 71, Jakarta 10340

Akupresur pada Nyeri Kepala

Nyeri kepala dapat muncul secara bertahap atau mendadak, bisa pada salah satu sisi kepala atau di seluruh bagian kepala, terasa berdenyut atau seperti terlilit tali kencang

Tanda Bahaya

- Timbul setelah terbentur
- Disertai dengan demam, muntah, rasa berputar, sakit telinga, gangguan penglihatan mendadak

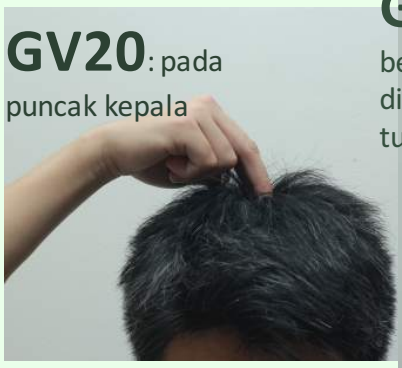
→ Segera ke dokter

Cara Mencegah Nyeri Kepala

- Tidur cukup
- Olahraga dan aktivitas fisik
- Pola makan yang sehat
- Kelola stress

Peran Akupresur pada Nyeri Kepala

Membantu mengurangi intensitas nyeri
Menurunkan kekakuan otot



GV20: pada puncak kepala

GB20: di belakang kepala, dibawah tonjolan tulang tengkorak

GB21: di puncak bahu, pertengahan antara tengkuk dan pangkal lengan

LI4: pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan

Cara Melakukan Akupresur

1. Lakukan pemijatan dengan jari dan telapak tangan pada area: tengkuk, bahu, lengan, tangan, pinggang, paha, kaki. Masing-masing area sebanyak 5 kali
2. Penekanan dilakukan hingga 1/3 ujung kuku berubah menjadi putih
3. Penekanan dilakukan pada titik-titik tersebut minimal 30 hitungan
4. Akupresur dilakukan sebanyak 3-4 kali sehari

Departemen Medik Akupunktur RSCM/ FKUI
RSUPN dr. Cipto mangunkusumo
Gedung GH lantai dasar
Jl. Diponegoro no. 71, Jakarta 10340

Akupresur pada Dispepsia

Dispepsia adalah sekumpulan keluhan atau gejala yang berhubungan dengan rasa tidak enak/nyeri pada perut bagian atas, cenderung menetap / sering kambuh.

Gejala Dispepsia

Nyeri di bagian perut tengah, mual, muntah, kembung, sering sendawa, rasa tak nyaman bila makan. Umumnya nyeri timbul saat lapar dan menghilang setelah makan / minum obat maag. Nyeri bisa timbul akibat stress.

Peran Akupresur dalam Mengatasi Dispepsia

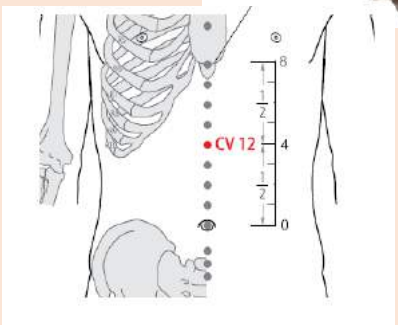
Menghilangkan nyeri ulu hati , Mengurangi mual dan muntah , Mengurangi kembung

Cara Melakukan Akupresur

1. Penekanan dilakukan hingga 1/3 ujung kuku berubah menjadi putih
2. Penekanan dilakukan pada titik-titik tersebut minimal 30 hitungan
3. Akupresur dilakukan sebanyak 3-4 kali sehari

ST36: pada tungkai bawah, 4 jari dibawah lutut, sisi luar tulang kering

PC6: 3 jari di atas lipat pergelangan tangan



CV 12: garis pertengahan tubuh, pertengahan ujung tulang dada dengan pusar

Efek Samping Akupresur

Akupresur relatif aman dan tidak mempunyai efek samping yang membahayakan

Departemen Medik Akupunktur RSCM/ FKUI
RSUPN dr. Cipto mangunkusumo
Gedung GH lantai dasar
Jl. Diponegoro no. 71, Jakarta 10340