



Akupresur untuk Stress dan Kecemasan



Persembahan dari :

Poliklinik Geriatri Akupunktur Medik RSCM

Lantai 1 Gedung URJT

Jln. Pangeran Diponogoro no. 71

Telp : 021 – 3918470



Segala jenis perubahan yang menyebabkan ketegangan fisik, emosional, maupun psikologis. Stress merupakan respons tubuh terhadap apa pun yang membutuhkan perhatian atau tindakan.¹

Kecemasan

Reaksi fisik dan psikologis terhadap stress, dapat menyebabkan trauma emosional atau ketidaknyamanan fisik yang dapat mengganggu kesehatan mental. Berbagai peristiwa stress (seperti latihan pemulihan fisik, pembedahan) biasanya menyebabkan rasa sakit dan kecemasan. Ketidaknyamanan atau efek samping (nyeri, muntah, hilang nafsu makan, dan insomnia) juga dapat menyertai kecemasan.²



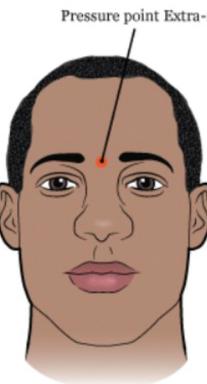
Akupresur

Tekanan dengan jari atau alat berujung tumpul di permukaan tubuh pada akupoin (titik akupunktur) untuk mendapatkan manfaat kesehatan (WHO, 1998).

Tata cara melakukan akupresur :

1. Penekanan menggunakan ibu jari tangan.
2. Kekuatan penekanan hingga 1/3 ujung kuku memutih ($1,2 \text{ kg/cm}^2$)
3. Penekanan dilakukan selama 30 hitungan.

4. Penekanan pada titik EX-HN3.



5. Letakkan ibu jari diantara alis. Bila sulit menggunakan ibu jari, dapat menggunakan jari telunjuk.



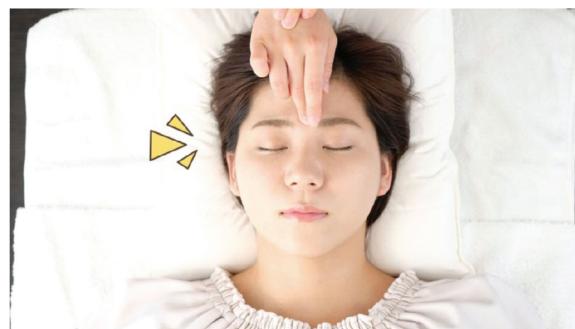
5. Dapat diulang beberapa kali sehari hingga gejala membaik.

6. Dapat dilakukan setiap hari.



Cara kerja

Akupresur efektif mengurangi stress dan kecemasan. Saat seseorang stress atau cemas, kesehatan fisik mereka dapat terpengaruh, dan dapat menunda pemulihan dari cedera atau penyakit. Akupresur merupakan metode non-invasif dan sederhana yang dapat digunakan untuk mengurangi stress dan kecemasan. Akupresur mengakibatkan pengurangan stimulasi sistem saraf simpatik yang akan mengurangi pelepasan hormon stress dan menyebabkan relaksasi. Stimulasi akupoint dapat meningkatkan produksi endorfin dan serotonin, sehingga mengurangi stress dan kecemasan.²



Referensi

1. Scott E. What Is Stress? 2022; Available from: <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086>
2. Chen S-R, Hou W-H, Lai J-N, Kwong JSW, Lin P-C. Effects of Acupressure on Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Integr Complement Med.* 2022 Jan 1;28(1):25–35.
3. Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Acupressure for Stress and Anxiety. 2022; Available from: <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety>

Jadwal poliklinik Akupunktur :

Setiap hari Senin – Jumat

Pukul 08.00 – 12.00

<https://akupunkturmedikfkuirscm.com>
