

ATASI KONSTIPASI (SEMBELIT) DENGAN AKUPRESUR!



KONSTIPASI (SEMBELIT)

Suatu gejala yang dialami ketika pergerakan usus terjadi kurang dari 3 kali selama seminggu dan menyebabkan sulit keluarnya feses atau tinja.



PREVALENSI meningkat seiring bertambahnya usia, dengan prevalensi terbesar(33,5%) pada rentang usia 60-101 tahun.

GEJALA yang dirasakan :

- Perut begah, penuh karena tumpukan tinja
- Tinja menjadi lebih keras dan sulit keluar
- Bagian anus terasa penuh seperti terganjal
- Menurunnya frekuensi buang air besar menjadi 3hari sekali/lebih

AKUPRESUR UNTUK KONSTIPASI

AKUPRESUR suatu cara mengatasi gangguan kesehatan dengan kemampuan diri sendiri melalui penekanan titik akupunktur.

- Menggunakan jari tangan hingga 1/3 ujung jari berwarna putih. Dilakukan selama 5 detik
- Penekanan selama 5 detik lalu dilepaskan selama 1 detik dan diulangi sebanyak 30 kali dalam 3 menit.



PENELITIAN PERAN AKUPRESUR PADA KONSTIPASI

- Akupresur pada titik ST36, ST25, TE6 dan LI4 dua menit per hari selama 15 menit dapat memberbaiki, mencegah konstipasi dan meningkatkan frekuensi buang air besar.
- Akupresur dapat meningkatkan kontraktilitas di usus besar distal dan kolon motilitas melalui sistem vagal dan parasimpatis yang bermanfaat untuk proses keluarnya feses atau tinja.

Titik ST36 (Zusanli)



Zusanli

Lakukan penekanan pada titik ST36 yang terletak pada lokasi 4 jari di bawah lutut di tepi luar tulang kering. Akupresur titik ST36 dapat memperbaiki sistem pencernaan

Titik ST25 (Tianshu)



Stomach 25

Lakukan penekanan pada titik ST25 yang terletak pada 2-3 inchi dari tengah pusar. Akupresur titik ST25 dapat bekerja untuk memperbaiki fungsi usus yang akan membantu gangguan sembelit

Titik TE6 (Zhigou)



Zhigou

Lakukan penekanan pada titik TE6 yang terletak di 3 inchi dari bagian belakang lipatan pergelangan tangan. Akupresur titik TE6 efektif untuk memperbaiki kronik konstipasi

Titik LI4 (Hegu)



Lakukan penekanan pada titik LI4 yang terletak antara pertengahan ibu jari dan telunjuk. Akupresur titik LI4 dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan membantu meringankan gejala sembelit.

REFERENSI

- Andrews CN, Storr M. The pathophysiology of chronic constipation. *Can J Gastroenterol*. 2011 Oct [cited 2022 Feb 9];25(Suppl B):16B-21B. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3206564/>
- Abbasi P, Mojalli M, Kianmehr M, Zamani S. Effect of acupressure on constipation in patients undergoing hemodialysis: A randomized double-blind controlled clinical trial. *Avicenna J Phytomed*. 2019;9(1):84-91.
- Wang PM, Hsu CW, Liu CT, Lai TY, Tzeng FL, Huang CF. Effect of acupressure on constipation in patients with advanced cancer. *Support Care Cancer*. 2019 Sep;27(9):3473-3478. doi: 10.1007/s00520-019-4655-1. Epub 2019 Jan 24. Erratum in: *Support Care Cancer*. 2020 Mar;28(3):1535. PMID: 30675666.
- Abbott R, Ayres I, Hui E, Hui KK. Effect of perineal self-acupressure on constipation: a randomized controlled trial. *J Gen Intern Med*. 2015 Apr;30(4):434-9. doi: 10.1007/s11606-014-3084-6. Epub 2014 Nov 18. PMID: 25403522; PMCID: PMC4371012.

Persembahan Dari

**Poliklinik Akupunktur Medik
RSCM**
Lantai 3 Gedung URJT
Jl. Pangeran Diponegoro no.71
Telp 021-3918470

Jadwal Poliklinik :
Setiap hari Senin-Jumat
Pukul 08.00-12.00