



**MODUL BUSSINESS HOME CARE
(NSA738)**

**MODUL SESI 12
TERAPI AKUPRESUR**

DISUSUN OLEH
Dr. MIRA ASMIRAJANTI, SKP., MKEP

Universitas
Esa Unggul

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2019**

MODUL 12

TERAPI AKUPRESUR

A. KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN

1. Mengetahui dan mengerti tentang latar belakang akupresur.
2. Menyebutkan dan memahami tentang pengertian akupresur.
3. Menjelaskan dan memahami tentang konsep akupresur.
4. Menjelaskan dan memahami tentang manfaat akupresur.

B. MATERI

1. Latar Belakang

Terapi Akupresur adalah seni pengobatan dari China sejak ribuan tahun yang lalu. Terapi Akupresur ini merupakan pengembangan dari terapi akupuntur. Proses pada terapi akupresur dan terapi akupuntur adalah sama, merangsang titik meridian yang sama tetapi yang membedakannya adalah akupuntur menggunakan jarum untuk merangsang titik meridiannya sedangkan akupresur menggunakan jari atau alat kecil. Terapi akupuntur juga akan langsung mengenai titik meridian sedangkan terapi akupresur hanya dipermukaannya saja. Secara prinsip terapi akupuntur dan terapi akupresur memiliki falsafah yang sama. Seluruh titik meridian di tubuh kita ketika distimulasi akan memberikan efek penyembuhan.

2. Pengertian Akupresur

Akupresur merupakan tehnik penyembuhan dengan cara menekan, memijat bagian dari titik tertentu pada tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital (Elvira, Tafwidhah & Winarianti, 2015). Akupresur ini bertujuan untuk mengatasi rasa sakit, mengurangi stres, kegelisahan, depresi dan ketegangan. Akupresur merupakan terapi yang mudah untuk dilakukan, efisien, dan tidak membahayakan untuk diaplikasikan.

3. Konsep Akupresur

Konsep terapi akupresur tidak jauh berbeda dengan akupuntur. Penyakit pada manusia disebabkan karena ketidakseimbangan antara Yin – Yang, sehingga menyebabkan terganggunya keselarasan dan kelancaran Qi (Chi). Hal ini dapat disebabkan kurangnya vitalitas untuk menjalankan fungsi normal, atau

adanya sumbatan atau putusnya peredaran normal. Terputusnya peredaran Qi (Chi), peredaran darah atau peredaran cairan tubuh dapat disebabkan faktor sebagai berikut:

a. Faktor dalam tubuh

Faktor dari dalam tubuh ini diakibatkan oleh psikosomatik atau biasa disebut dengan tujuh emosi. Tujuh emosi itu adalah marah, gembira, khawatir, melamun (pikiran yang berkepanjangan), sedih, takut dan jijik. Gangguan emosi dapat mempengaruhi Qi (Chi). Rangsangan emosi yang berlebihan, kelelahan, stres atau emosi yang terpendam dapat berpengaruh buruk bagi organ dalam yang berhubungan. Tubuh yang kurang bergerak dapat mengganggu peredaran Qi (Chi) dan tubuh yang terlalu banyak bergerak dapat melemahkan Qi (Chi). Tubuh yang kuat akan lebih tahan terhadap gangguan dibandingkan dengan tubuh yang lemah.

b. Faktor di luar tubuh

Faktor di luar tubuh dapat disebabkan oleh perubahan cuaca, ketidakseimbangan makanan atau pola hidup. Faktor cuaca terdiri dari angin, dingin; lembab; panas, kekeringan dan api disebut sebagai “enam eksek”, yaitu:

1) Angin, terdiri dari

- Angin dari luar tubuh. Angin masuk ke dalam tubuh, jika suhu tidak normal akan melebarkan pori-pori kulit. Angin tersebut dapat menyebabkan sakit kepala, takut akan angin, kering dingin batuk, hidung tersumbat, bersin-bersin, nadi lambat dan mengambang.
- Angin dari dalam tubuh timbul akibat berkejangnya api dalam atau kosongnya Sie (darah). Serangan angin dalam ini menimbulkan gejala pingsan, kejang, vertigo, baal, kelainan otot-otot wajah dan kaku kuduk.

2) Dingin

Dingin berkaitan dengan unsur air. Dingin paling dominan di antara enam eksek selama musim dingin. Dingin mempunyai sifat “Yin” sehingga yang diserang ialah daya hidup (Chi) yang bersifat “Yang” dan alat tubuh “Yang” terutama ginjal.

- 3) Panas
- 4) Lembab
- 5) Kering
- 6) Api

Api dapat dirasakan pasien dengan berdebar-debar, muka merah, berkeringat, panas badan dan rasa haus yang terus menerus oleh serangan udara panas. Udara panas berubah menjadi api. Bibir pecah-pecah dan lidah kering, kata-kata dan pikiran kacau. Kekeringan berubah menjadi unsur api.

Faktor cuaca tersebut dapat mempengaruhi peredaran Qi (Chi). Kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap perubahan cuaca dapat mempengaruhi Qi (Chi). Tubuh berusaha tetap mempertahankan kondisi keseimbangan.

c. Faktor penyakit

Faktor penyakit dapat disebabkan bukan dari faktor dalam tubuh dan faktor di luar tubuh, yaitu

- 1) Makanan dan minuman berlebihan. Kebiasaan makan dan pola kehidupan berperan penting terhadap proses penyakit. Makan yang terlalu banyak atau terlalu sedikit atau tidak teratur dapat mempengaruhi Qi (Chi).
- 2) Kerja fisik
- 3) Kegiatan seksualitas yang tidak teratur
- 4) Epidemi
- 5) Gigitan binatang dan luka
- 6) Penyakit oleh parasit terutama cacing
- 7) Keracunan

Pada terapi akupresur memiliki 3 prinsip pengobatan, yaitu:

a. Pengobatan akar dan cabang.

Prinsip akar dan cabang merupakan prinsip yang terpenting dalam terapi akupresur. Seorang terapis harus menetapkan inti atau akar dari penyakit itu agar dapat menentukan terapi yang efektif. Akar merupakan ketidakselarasan Yin – Yang. Cabang merupakan gejala sekunder dari penyakit tersebut.

b. Pengaturan Yin – Yang

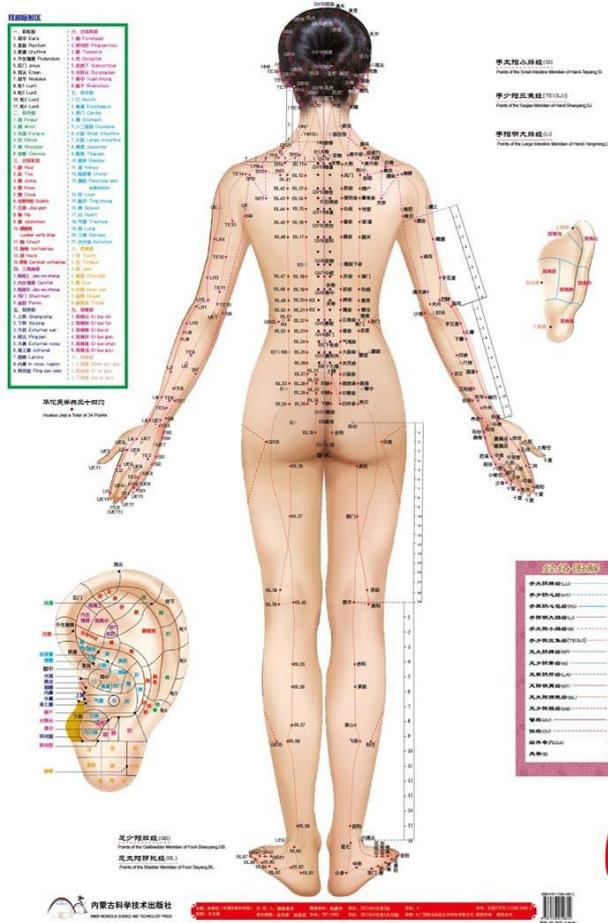
Prinsip dasar dari terapi akupresur ini adalah memulihkan keseimbangan Yin – Yang. Kekurangan atau kelebihan Yin – Yang dalam tubuh akan mempengaruhi satu atau lebih organ dalam tubuh.

c. Memperkuat Qi (Chi) normal dan mengeluarkan Qi (Chi) patogen atau penyebab penyakit.

Qi (Chi) yang terganggu dapat mempengaruhi fungsi organ dalam tubuh.

Terapi akupresur mengidentifikasi titik meridian di seluruh tubuh jika distimulasi dengan cara penekanan akan memberikan efek penyembuhan di bagian tubuh atau untuk berbagai penyakit. Titik-titik meridian dalam tubuh dikelompokkan menjadi 14 meridian utama dan titik-titik ini merupakan titik yang selalu digunakan pada akupunktur. Setiap meridian saling berhubungan dengan organ tubuh (baca modul akupunktur).

人体经络穴位标准挂图(女性)
Standard meridian points of human wall charts



Seorang terapis untuk mendapatkan lokasi yang tepat maka harus mengetahui dengan jelas titik-titik yang akan ditekannya. Terapis perlu untuk mengukur di mana titik-titik ini berada pada otot atau tulang berdasarkan pengukuran akupresur yang dikenal dengan “inci tubuh”. Satu "inci tubuh" sama dengan lebar satu ibu jari di dasar kuku. Lebar empat jari pada titik terlebar mereka sama dengan tiga inci. Lebar ibu jari orang yang dirawat harus selalu digunakan. Pengukuran ini merupakan perkiraan.

Terapis akan melakukan penekan berdasarkan hasil pengkajian dan keluhan yang dirasakan oleh pasien sebagai berikut:

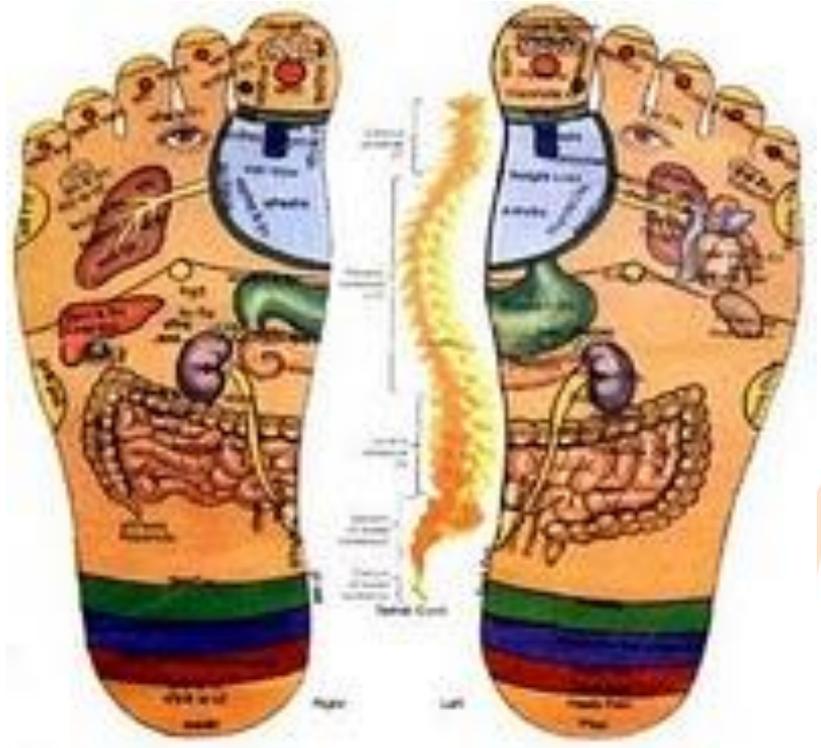
- a. Peganglah area tubuh pasien sesuai dengan keluhannya secara lembut sampai pasien merasakan geli atau sakit.

- b. Tekan cukup keras area tubuh pasien tersebut dengan tekanan yang stabil atau lakukan penekanan selama lima detik. Penekanan tersebut dapat dilakukan dengan putaran atau tidak untuk merangsang titik meridian.
- c. Penekanan dilakukan antara tiga puluh detik sampai satu menit untuk titik-titik yang dirasakan sangat nyeri atau bermasalah.
- d. Perawatan teratur dan sistematis akan mendapatkan hasil terbaik karena efek dari terapi akupresur bersifat kumulatif. Jika pasien sudah menderita sakit lama perlu dilakukan secara berulang untuk mendapatkan kesan yang baik dari terapi ini.
- e. Lakukan terapi sambil duduk dan jangan dilakukan setelah makan.

Pada terapi akupresur, terapi juga dapat dilakukan pada telapak kaki dan telapak tangan. Telapak kaki dan telapak tangan merupakan miniatur dari sistem tubuh yang ada. Kaki atau tangan kanan berhubungan dengan sisi kanan tubuh. Sisi kaki atau tangan kiri berhubungan dengan sisi kiri tubuh, dan sisi ibu jari berhubungan dengan bagian tengah tubuh, seperti dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Jari-jari kaki berhubungan dengan bagian atas tubuh dan tumit ke bagian bawah tulang belakang. Telapak dan telapak tangan sebagian besar berhubungan dengan bagian belakang tubuh dan bagian atas ke depan. Titik tekanan untuk tulang, otot, dan organ ditemukan pada telapak tangan dan telapak kaki, yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Titik-titik meridian juga dimulai dari ujung jari tangan dan kaki. Ujung jari akan menghubungkan ke otak, kemudian menghubungkan ke organ terkait dengan titik meridian tertentu. Ringkasan singkat dari masing-masing jari tangan dan kaki dapat dilihat sebagai berikut:

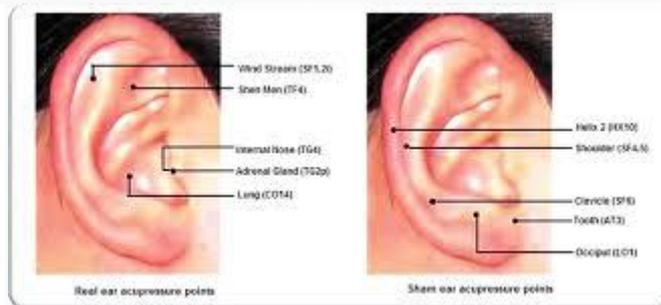
- a. jari manis berhubungan dengan jantung
- b. jari tengah ke ginjal, sirkulasi darah
- c. jari tengah dan jari telunjuk secara bersamaan terdiri dari titik-titik untuk mata.
- d. ujung ibu jari berhubungan dengan otak.
- e. pangkal ibu jari berhubungan dengan tulang ekor, punggung jari kelingking dikaitkan dengan air dalam tubuh.

Terapi akupresur dapat juga dilakukan pada organ lain, yaitu

a. muka



b. telinga karena telinga juga merupakan cerminan dari organ tubuh dan sebagai jaringan energi.



- c. hidung berhubungan dengan tulang tengah di dada
- d. bagian belakang tangan berhubungan dengan dada
- e. sisi kaki sesuai dengan tulang belakang.

Di bawah ini adalah contoh Standar Operasional Prosedur (SOP) untuk memudahkan pelaksanaan

| LOGO PMK | | TERAPI AKUPRESUR | | |
|----------------|------------|---|-----------------|---------|
| PROSEDUR TETAP | | NO. DOKUMEN | NO. REVISI | HALAMAN |
| | | TANGGAL TERBIT | DITETAPKAN OLEH | |
| 1. | PENGERTIAN | Akupresur merupakan salah satu bentuk terapi sentuhan (<i>touch therapy</i>) yang didasarkan pada prinsip ilmu akupunktur dan pengobatan cina, dimana beberapa titik yang terdapat pada permukaan tubuh dirangsang dengan penekanan jari (Elvira, Tafwidhah & Winarianti, 2015) | | |
| 2. | TUJUAN | Membangun kembali sel – sel dalam tubuh yang melemah serta mampu membuat sistem pertahanan dan meregenerasikan sel tubuh (Fengge, 2012) | | |

| | | |
|----|------------------------|---|
| 3. | KEBIJAKAN | <ol style="list-style-type: none"> 1. Undang-undang No. 36 tahun 2009 tentang kesehatan 2. Undang-undang No. 38 tahun 2014 tentang keperawatan 3. Peraturan pemerintah No. 103 tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan tradisional. 4. Permenkes No. 299 tahun 2013 tentang kelompok kerja nasional kesehatan, alternatif dan komplementer. |
| 4. | INDIKASI | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien keadaan nyeri seperti nyeri kepala, migren, nyeri bahu, nyeri lambung, nyeri haid, nyeri sendi dan lain-lain 2. Kelainan fungsional seperti asma, alergi, insomnia, mual pada kehamilan 3. Beberapa kelainan saraf seperti hemiparesis, kesemutan, kelumpuhan muka 4. Berbagai keadaan lain seperti mengurangi nafsu makan, menurunkan kadar gula darah, meningkatkan stamina, efek analgesik pada operasi dan lain-lain.(RSCM, 2008). |
| 5. | KONTRA INDIKASI | Akupresur tidak boleh dilakukan pada bagian tubuh yang luka, bengkak, tulang retak atau patah dan kulit yang terbakar (Sukanta, 2008). |
| 6. | PERSIAPAN PASIEN | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pastikan identitas klien 2. Kaji kondisi klien terakhir 3. Beritahu dan jelaskan pada klien atau keluarga tentang tindakan yang akan dilakukan 4. Jaga privasi klien 5. Posisikan klien senyaman mungkin 6. Pasien sebaiknya dalam keadaan berbaring, duduk atau dalam posisi yang nyaman. |
| 7. | PERSIAPAN ALAT | <ol style="list-style-type: none"> 1. Krim pijat / minyak pijat layak pakai, 2. Baskom berisi air yang diberi larutan desinfektan 3. Handuk kecil yang bersih untuk menyeka Klien 4. Handuk bersih untuk mengeringkan 5. Alat bantu pijat yang tumpul dan sama sekali tidak tajam. |
| 8. | TATA LAKSANA PEMIJATAN | <ol style="list-style-type: none"> 1. Klien duduk/ tidur dengan nyaman sesuai posisi pijat 2. Basuh klien pada bagian-bagian yang akan dipijat dengan air hangat yang telah diberi larutan desinfektan menggunakan handuk 3. Keringkan dengan handuk 4. Gunakan krim atau minyak lakukan pijat pemanasan dengan 5 teknik pijat dasar dipilih sesuai dengan kondisi klien (mengusap, meremas, menekan, menggetar, memukul) dan peregangan mulai dari kaki kiri klien. 5. Lakukan pemijatan hingga batas lutut klien dengan menggunakan 5 teknik pijat dasar (dipilih sesuai dengan kondisi klien: mengusap, meremas, menekan, menggetar, memukul) pada meridian yang kaki: lambung, kantung empedu, dan kantung kemih. 6. Selesai kaki kiri, beralih ke kaki sama lakukan seperti kaki kiri. |

| | | |
|-----|---------------------------------|--|
| | | <ol style="list-style-type: none"> 7. Selesai kaki kanan, beralih ke tangan pijat meridian yang tangan: usus besar, tri pemanas, usus kecil. lalu pijat meridian yin tangan : paru, pericardium, jantung. 8. Selesai dengan tangan kiri, beralih ke tangan sama lakukan seperti tangan kiri 9. Selesai tangan kanan, pemijatan beralih ke daerah punggung klien. pijat pada meridian : du dan kandung kemih 10. Selesai punggung, beralih ke kepala dan wajah klien. pijat pada meridian : du, kantung empedu, kantung kemih 11. Untuk pemijat level 4, titik-titik pijat yang dipilih sesuai dengan diagnosa, dilakukan saat memijat meridian di kaki 12. Untuk Pemijat level 4, bila harus memijat meridian atau titik pada perut atau dada, lakukan setelah selesai memijat 13. Setelah selesai semua, bersihkan klien dari bekas- bekas krim/minyak pijat menggunakan handuk/alat pembersih yang sesuai |
| 9. | HASIL | <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil kegiatan dan respon klien setelah tindakan 2. Lakukan kontrak untuk terapi selanjutnya 3. Akhiri kegiatan dengan cara yang baik 4. Cuci tangan |
| 10. | DOKUMENTASI | <ol style="list-style-type: none"> 1. Catat tindakan yang telah dilakukan, tanggal dan jam pelaksanaan 2. Catat hasil tindakan (respon subjektif dan objektif) 3. Dokumentasikan tindakan dalam bentuk SOP. |
| 11. | HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN | <ol style="list-style-type: none"> 1. Perhatikan kebersihan tangan yang akan digunakan. 2. Penekanan yang dilakukan harus disesuaikan dengan kondisi klien. 3. Titik-titik penekanan harus diperhatikan dan harus tepat. |

4. Manfaat Akupresur

Terapi akupresur memiliki banyak manfaat selain dapat memberikan rasa nyaman pada pasien, juga dapat memberikan kesembuhan pada banyak berbagai penyakit. Salah satu yang sering dilakukan terapi akupresur adalah sebagai berikut:

a. Pasien Enuresis

Enuresis adalah pengeluaran air kencing yang tidak disadari atau mengompol. Mengompol kadang dapat terjadi pada anak-anak yang seharusnya sudah melewati usia prasekolah apalagi remaja. Akupresur difungsikan untuk memperbaiki fungsi ginjal dan meningkatkan fungsi otot detrusor pada kandung kemih. Pada saat dilakukannya terapi, terapis

akan menekan titik tertentu pada tubuh, dengan menekan titik tersebut akan merangsang keluarnya hormon endorfin, hormon ini merupakan hormone yang dapat menimbulkan rasa kebahagiaan dan ketenangan, sehingga pada anak yang mengalami enuresis yang disebabkan oleh rasa cemas, takut, stres dan masalah psikologis, terapi akupresur sangat membantu. Dengan melihat mekanisme dan fungsi dari akupresur ini lah pada anak dengan enuresis akupresur dapat menurunkan frekuensi enuresis.

b. Pasien yang mengalami hiperemesis

Mual dan muntah merupakan keluhan yang sering dialami wanita hamil terutama pada trimester pertama. Akupresur dilakukan untuk menekan, memijat dan mengurut bagian tubuh untuk mengaktifkan keseimbangan energi dalam tubuh ibu agar ibu mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi. Akupresur dilakukan terutama pada titik perikardium 6.

c. Pasien yang menjalankan kemoterapi

Stimulasi yang dilakukan pada titik meridian yang berhubungan dengan daerah lambung diyakini akan memperbaiki aliran energi di lambung sehingga dapat mengurangi terjadi gangguan pada lambung termasuk mual muntah.



c. LATIHAN SOAL

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakan latihan berikut:

1. Apa perbedaan yang paling terlihat antara terapi akupuntur dan terapi akupresur

2. Salah satu penyebab ketidakselarasan dan ketidakseimbangan Chi pada manusia adalah faktor psikosomatis. Faktor ini biasa disebut dengan
3. Enam ekse merupakan penyebab ketidakselarasan dan ketidakseimbangan Chi pada manusia yang disebabkan
4. Terapi akupresur harus dilakukan secara teratur dan sistematis karena efek terapi akupresur bersifat
5. Terapi akupresur dapat dilakukan penekanan pada telinga, mengapa telinga dipilih sebagai area penekanan

