

# AKUPRESSURE

## 1. Dasar Teori Meridian, Kolateral, dan Titik Akupressur

Meridian dan kolateral adalah jalan dimana Qi (energy) dan Xue(darah) bersirkulasi dan cairan tubuh disebarkan ke seluruh tubuh. Meridian merupakan jalur komunikasi yang terdapat pada seluruh bagian organisme, menghubungkan bagian atas dengan bagian bawah, dalam dan luar, sehingga membuat tubuh sebagai kesatuan yang utuh. Dalam system alur ini mengalir Qi yang disebut Qi meridian. Qi meridian terdiri atas: dua belas meridian umum, delapan meridian istimewa, lima belas kolateral, dua belas meridian divergen, dua belas daerah otot dan dua belas daerah kulit.

Jing Luo merupakan nama lain dari meridian dan percabangan atau dapat disebut sebagai meridian dan sub meridian merupakan saluran komunikasi dan distribusi energy yang berada pada permukaan tubuh dan berhubungan langsung dengan organ Zang Fu sesuai meridiannya masing-masing. Sehingga dengan demikian memungkinkan terjadi adaptasi antara perubahan eksternal maupun internal pada system meridian.

Meridian dan kolateral menghubungkan antara daerah permukaan tubuh yang dangkal dengan bagian dalam tubuh yang letaknya lebih dalam dan lebih rumit. Karakteristik meridian yang berada di permukaan tubuh sangat mudah dipengaruhi oleh factor eksternal sehingga cenderung karakteristiknya lebih mengarah ke karakter YANG. Bila permukaan tubuh tertembus maka factor yang mempengaruhi akan mengganggu organ Zang Fu.

Jing Luo/meridian dan kolateral berjalan pada permukaan tubuh dan sebagian besar gangguan system musculoskeletal terkait dengan gangguan pada meridian utama maupun submeridian yang terkait. Meridian utama yang berada pada permukaan tubuh akan berhubungan langsung dengan organ dalam dan berpengaruh terhadap organ dalam serta kesesimbangan energy masing-masing organ. Demikian juga sebaliknya kondisi organ akan berpengaruh terhadap kondisi permukaan maupun alat gerak tubuh. Contoh meridian kandung kemih mempunyai pengaruh terhadap jari kelingking pada kaki, aspek lateral kaki dan pergelangan kaki area bokong, sepanjang punggung, tengkuk, vertex, daerah frontal kepala hingga canthus medialis mata.

Apabila terjadi kelainan pada organ kandung kemih maka selain terlihat adanya gangguan dalam perkemihan sering disertai dengan gangguan sepanjang meridian kandung kemih. Dengan demikian melalui system meridian kita dapat mencermati hubungan antara system meridian dengan organnya masing-masing dengan mencermati berbagai gejala subyektif dan obyektif yang berbeda.

## 1.1 Jenis dan Fungsi Meridian

Meridian digambarkan dalam dua kategori utama: meridian utama dan meridian koneksi/penghubung/kolateral/percabangan yang merupakan cabang dari meridian utama.

Ada dua jenis Meridian:

- a. 12 Meridian Utama/Umum
- b. 8 Meridian Istimewa/Ekstra

12 Meridian utama berhubungan dengan organ dalam tertentu yang juga menjadi rumahnya masing-masing, dan memiliki hubungan luar dalam secara berpasangan. Sedangkan istilah 8 ekstra meridian, merupakan meridian yang tidak mempunyai titik sendiri tetapi meminjam titik akupunktur dari meridian utama yang selanjutnya membentuk suatu alur atau meridian tersendiri yang mempunyai fungsi khusus. Meridian yang merupakan meridian utama berjalan longitudinal/vertical di dalam tubuh, sedangkan kolateral yang merupakan cabang meridian yang berjalan melintang dan superfisial pada permukaan tubuh.

Menurut anatomi akupunktur Tiongkok, organ dalam tubuh saling berhubungan satu sama lain melalui jalur yang disebut meridian yang terletak dan tersebar di seluruh tubuh. Konsep jalur ini tidak dapat dibandingkan dengan konsep kedokteran Barat dimana pembuluh darah, kapiler, dan sebagainya dapat dilihat dengan mata, sedangkan meridian yang tersebar di seluruh tubuh tidak dapat dilihat dengan mata tetapi dapat dilihat pengaruhnya terhadap tubuh baik saat memeriksa maupun saat memberikan terapi penekanan.

Meridian menyebar melalui seluruh permukaan tubuh yang selanjutnya menghubungkan semua jaringan dan organ dalam tubuh dan terjalin dan membentuk suatu siklus yang saling berhubungan satu sama lain sebagai sebuah unit organik. Meridian mengatur fungsi normal tubuh, dan dapat dipergunakan untuk menetapkan diagnose dan mencerminkan kondisi patologi atau penyakit pada seseorang.

Terdapat banyak pendapat mengenai meridian di antaranya ada yang menyatakan bahwa terdapat 72 meridian terapeutik penting yang dapat dipelajari di antaranya:

1. 12 Meridian Utama (Primary Meridians)
2. 12 Meridian Tendon (Tendinomuscular Meridians)
3. 12 Pembuluh/Meridian Luo (Transversal Lo Vessels)
4. 12 Meridian yang membujur (Longitudinal Lo Vessels)
5. 12 Meridian yang berbeda (Distinct (Divergent) Meridians)
6. 8 Ekstra meridian (Ekstra (Ancestral) Vessels)
7. 3 ekstra meridian yang membujur (Extra Longitudinal Lo Vesels)
8. 1 meridian Huato

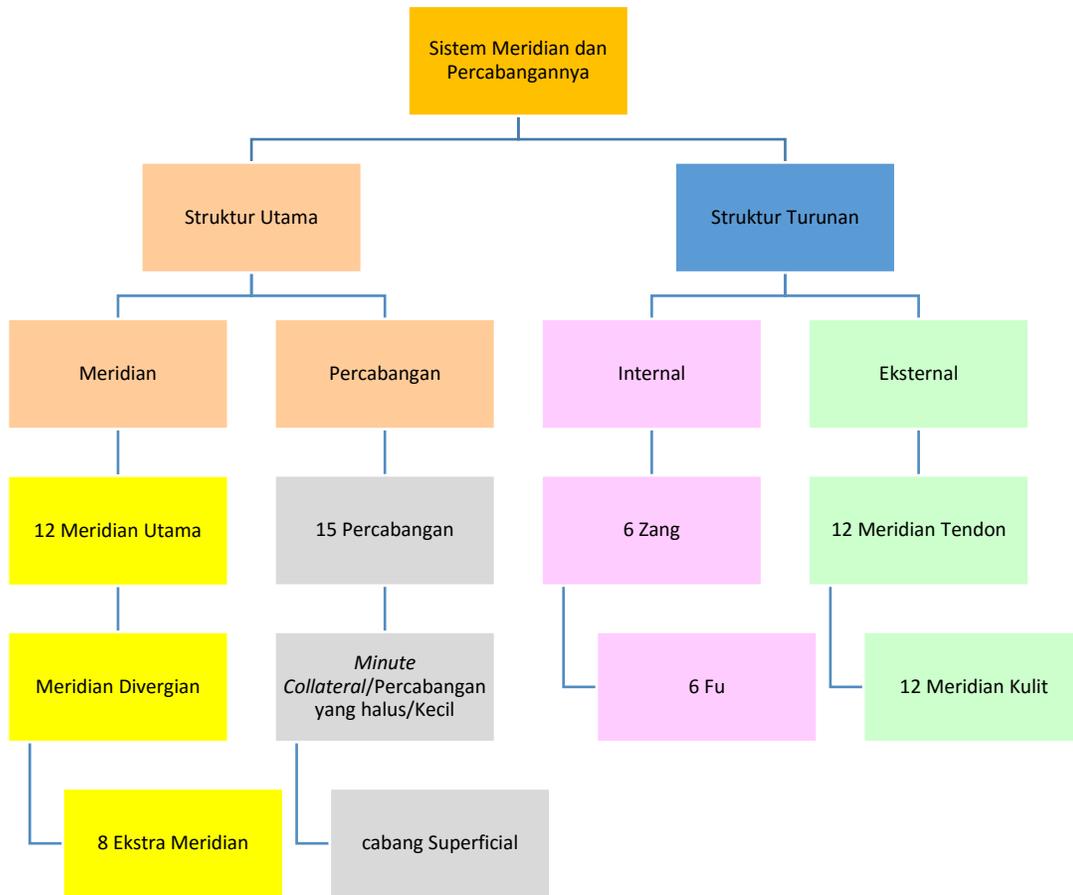
Ada juga yang berpendapat bahwa meridian yang berada dalam tubuh manusia selain dua belas meridian utama terdapat beberapa meridian yang lain adalah: 8 (delapan) meridian istimewa, 15 (lima belas) kolateral, 12 (dua belas) meridian divergen, 12 (dua belas) di daerah otot/tendon dan 12 (dua belas) di daerah kulit. 12 meridian yang berbeda yaitu: 12 meridian otot/tendon, dan 12 area kulit (cutaneous), kolateral atau percabangan termasuk 15 cabang/kolateral, kolateral superfisial, dan kolateral mini.

Demikian banyaknya system meridian pada tubuh manusia yang menjadi banyak perhatian hanya 12 meridian Utama dan 8 ekstra meridian yang paling penting diperhatikan dan dipelajari baik dalam proses mencermati berbagai kemungkinan gangguan sirkulasi Qi atau bagaimana perannya dalam penerapan saat melakukan pemeriksaan, penetapan diagnosis dan terapi. Dari 8 ekstra meridian, maka meridian Ren merupakan meridian yang mempunyai peran penting dan erat sekali hubungannya dengan system reproduksi wanita namun demikian dapat juga dipergunakan pada kasus gangguan reproduksi pria. Sedangkan Du meridian mempunyai peran penting pada system otak dan sumsum tulang belakang.

Kedua meridian ekstra tersebut termasuk meridian yang perannya cukup penting dan sering digunakan bersama dua belas meridian utama. Dengan demikian dianggap mempunyai peran penting dalam sirkulasi energy, serta dipergunakan dalam menetapkan formula terapi. Keempat belas meridian tersebut memiliki titik sendiri dalam system meridiannya.

Dua belas utama dan dua ekstra meridian disebut juga dengan meridian vertical. Dua belas meridian utama berjalan bilateral. Ini berarti mereka memiliki jalur simetris di kedua sisi tubuh dalam kaitannya dengan meridian (garis tengah) dari tubuh. Contoh: ada meridian paru pada kedua sisi kiri tubuh dan sisi kanan tubuh, demikian pula dengan sebelas meridian yang lain mempunyai jalur bilateral yang sama kiri dan kanan.

Secara umum system meridian dan percabangannya dapat dilihat pada bagian di bawah ini :



Gambar 1 Skema Sistem Percabangan Meridian

### 1.2 Dua belas Meridian Umum dan Nomenkelatur yang ditetapkan

Nama dari 12 meridian utama beserta nomenkelatur yang sesuai dengan ketetapan oleh WHO serta jumlah titik akupunktur dapat dicermati pada table di bawah ini bertujuan untuk memudahkan mengingat dan mempelajari titik.

No	Meridian	Nomenklatur	Jumlah Titik
I	Meridian Taiyin tangan paru (LU)	LU	11
II	Meridian Yangming Tangan usus besar (LI)	LI	20
III	Meridian Yangming kaki lambung (ST)	ST	45
IV	Meridian Taiyin kaki limpa	SP	21
V	Meridian Shaoyin tangan janung	HT	9

No	Meridian	Nomenklatur	Jumlah Titik
VI	Meridian Taiyang tangan usus kecil	SI	19
VII	Meridian Taiyang kaki kandung kemih	BL	67
VIII	Meridian Shaoyin kaki ginjal	KI	23
IX	Meridian JueYin tangan perikardium	PC	9
X	Meridian Shaoyang tangan SanJiai	TE	23
XI	Meridian Shaoyang Kaki kandung empedu	GB	44
XII	Meridian Jueyin kaki hati	LR	14

### 1.3 Delapan Meridian Istimewa

1. Meridian Ren
2. Meridian Du
3. Meridian Chang (Penetrating Vessel)
4. Meridian Dai (Girdling Vessel)
5. Meridian Yinwei (YIN Linking Vessel)
6. Meridian Yangwei (YANG Linking Vessel)
7. Meridian Yingqiao (YIN Motility Vessel)
8. Meridian Yangqiao (YANG Motility Vessel)

### 1.4 Fungsi Meridian dan Kolateral

System meridian dan kolateral sangat erat hubungannya dengan jaringan dan organ tubuh, serta memegang peranan penting dalam fisiologi, patologi, pencegahan dan pengobatan penyakit.

1. Menjalin hubungan yang erat antara bagian tubuh sebelah atas dan bagian tubuh sebelah bawah.
2. Menjalin hubungan yang erat antara tubuh bagian kanan dan bagian kiri
3. Menjalin hubungan antara organ bagian dalam Zang Fu dengan permukaan tubuh, dan hubungan Zang Fu dengan keempat alat gerak.
4. Menjalin hubungan antara organ Zang dan organ Fu dan antara organ Zang dengan Zang dan organ Fu dengan Fu.
5. Mempunyai hubungan timbal balik dengan organnya, sehingga kelainan pada meridian akan mempengaruhi organnya atau sebaliknya kelainan organ akan mempengaruhi meridiannya.
6. Transportasi Qi dan Xue, pengaturan Yin YANG, memberi makan pada tulang dan tendon serta memperbaiki fungsi sendi.
7. Qi nutrisi mengalir di dalam meridian dan Qi pertahanan mengalir di luar meridian serta bagian interior dan eksterior, bagian atas dan bawah serta bagian kiri kanan daripada tubuh mempunyai hubungan yang erat, serta mempertahankan keseimbangan relative dari kehidupan normal.
8. Pertahanan terhadap hal pathogen dan merefleksikan gejala atau tanda dalam kondisi patologis. System meridian dan kolateral berfungsi untuk

melawan hal pathogen dan merefleksikan gejala atau tanda-tanda secara sistematis sesuai alur dan bersifat local.

9. Menyalurkan sensasi penekanan pada waktu penekanan dan mengatur keadaan defisiensi dan keadaan ekkses.

### 1.5 Fungsi Kolateral/Luo

Istilah kolateral di sini adalah cabang dari meridian sejodoh. Ada 15 kolateral/percabangan, dimana 12 di antaranya merupakan cabang dari 12 meridian utama, dan 2 merupakan cabang meridian REN dan meridian DU, dan 1 adalah kolateral limpa.

Dua belas kolateral dari 12 meridian utama adalah dari titik Luo yang berfungsi sebagai meridian penghubung yang mengalir ke meridian lain yang memiliki hubungan luar dalam, seperti kolateral meridian lambung (ST) keluar dari ST-40 (Fenglong), merupakan titik Luo dari meridian lambung, yang kemudian keluar dari berhubungan dengan meridian limpa (SP). Dan meridian limpa kolateralnya keluar dari SP-4 (Gongsun) merupakan titik Luo dari meridian limpa dan menuju ke meridian lambung. Kolateral dari meridian REN menyebar ke abdomen. Kolateral dari meridian DU menyebar ke kepala dan ke belakang. Kolateral umum dari limpa menyebar ke dada dan daerah hipokondria.

### 1.6 Distribusi Empat Belas Meridian

Kedua belas meridian utama bersama-sama dengan meridian Du dan Ren disebut "keempat belas meridian". Kedua belas meridian tersebar secara bilateral pada bagian kiri dan kanan dari tubuh, sedangkan kedua meridian lainnya menjalar ke atas melalui bagian depan dan di bagian belakang dari bawah menuju ke bagian belakang tubuh dan mengarah ke puncak kepala.

#### 1. Distribusi meridian pada daerah lengan dan tangan

Bagian medial dari lengan dan kaki adalah YIN dan bagian lateral adalah YANG. Setiap anggota lengan dan kaki dilengkapi dengan 3 meridian YIN dan 3 meridian YANG.

- a. Pada bagian lengan atas batas luar sisi medial dan bagian akhir dari ibu jari tangan dilalui oleh meridian Taiyin tangan paru (LU).
- b. Bagian tengah lengan atas sisi medial dan ujung radial dari jari tengah dilalui oleh meridian Jueyin tangan pericardium (PC)
- c. Pada bagian lengan batas dalam atas sisi medial dan akhir dari kelingking dilalui oleh meridian Shaoyin tangan jantung (HT)
- d. Sedangkan meridian Yangming tangan usus besar (LI) yang berjalan dari bagian radial "telunjuk" menuju ke batas luar lengan sisi lateral.
- e. Meridian Shaoyang tangan Sanjiao (TE) mulai dari sisi lateral dari jari tengah.

- f. Meridian Taiyang tangan usus kecil (SI) berasal dari bagian ujung kelingking sisi lateral.
2. Distribusi meridian pada daerah kaki
    - a. Pada tungkai bawah bagian anterior dari sisi lateral dan ujung lateral jari kaki kedua, dilalui oleh meridian Yangming kaki lambung (ST).
    - b. Bagian tungkai bawah bagian anterior dari sisi lateral dan ujung lateral jari keempat dilalui oleh meridian Shaoyang kaki kandung empedu (GB)
    - c. Batas posterior sisi lateral dan ujung lateral jari kaki kelingking dilalui oleh meridian Taiyang kaki kandung kemih (BL)
    - d. Meridian Jueyin kaki hati (LR) berjalan dari bagian medial ibu jari kaki ke bagian anterior sisi medial tungkai bawah, selanjutnya menggeser ke tengah.
    - e. Meridian yang berjalan dari ujung ibu jari sisi medial berjalan pada bagian medial kaki sepanjang tulang tibia dan selanjutnya ke bagian paha dan berlanjut ke area perut dan dada disebut meridian kaki limpa.
    - f. Meridian Shaoyin kaki ginjal (KI) mulai dari telapak kaki di bawah antara jari kaki kedua dan ketiga, menyilang telapak kaki lalu menuju ke batas posterior sisi medial tungkai bawah

### 1.7 Fisiologi dan Patologi Meridian

Meridian merupakan alur dan jalan bagi Qi dan darah (Xue) bersirkulasi ke seluruh tubuh dengan memberikan nutrisi dan memberikan kehangatan pada tubuh. Meridian ini berhubungan keluar dengan kulit dan ke dalam dengan organ Zang Fu.

Meridian mempunyai peran penting dalam menghubungkan seluruh bagian tubuh, menjaga organ, keempat anggota tubuh, kulit, otot, tendon, dan tulang ke dalam struktur dan sinergi fungsinya, sehingga membuat seluruh tubuh sebagai organisme yang memiliki kesatuan yang utuh.

Refleksi Utama dari perubahan patologi di meridian adalah sebagai berikut:

#### 1. Meridian Utama

Berhubungan masing-masing dengan organ Zang atau Fu, sehingga ketika meridian mengalami perubahan patologi, maka akan mempengaruhi organ Zang Fu, pada kasus yang lain, perubahan patologi di organ dalam dapat terefleksi pada meridian. Hubungan seperti ini dapat diamati secara lebih jelas dengan mencermati perubahan patologis organ Zang Fu dan meridian yang berhubungan.

Contoh:

- a. Penyakit yang terjadi di meridian dan organ paru, gejalanya adalah batuk, asma, dan lain-lain.

- b. Penyakit yang terjadi di meridian dan organ jantung, tandanya adalah nyeri di dada, palpitasi, dan lain-lain
  - c. Penyakit yang terjadi di keenam organ Fu dan meridian relevannya atau sejedohnya terefleksi pada perubahan patologi di cairan tubuh, Qi, darah, tendon, dan lain-lain
2. Gangguan sirkulasi Qi dan Xue /Darah
- Terjadinya gangguan Qi dan Xue akibat perubahan patologis meridian, organ maupun jaringan tubuh lain yang dilalui oleh meridian, akan menimbulkan perubahan patologis dan tercermin di sepanjang alur meridian yang dilaluinya.
- Contoh:
- 1. Sakit kepala di daerah occipital dan bagian parietal menandakan gangguan pada meridian Taiyang kaki kandung kemih (BL), dengan memberi tanda/gejala sepanjang alur meridian yang dilewati yaitu diawali dari canthus medialis mata ke arah puncak kepala, ke arah belakang kepala, sepanjang punggung, paha bagian belakang, betis dan berakhir di sisi lateral jari kelingking kaki.
  - 2. Sakit gigi atau rhinitis allergica dapat disebabkan oleh karena gangguan pada meridian Yangming tangan dan kaki (Li dan ST), karena area tersebut dilewati oleh kedua meridian tersebut.

### 1.8 Manifestasi Klinis pada Sistem Meridian dan Kolateral

Teori meridian dan kolateral adalah sangat penting untuk memastikan:

- a. Mengetahui penyebab penyakit
- b. Meneliti sifat penyakit
- c. Menentukan area yang terkena
- d. Mengamati perubahan penyakit dan transmisinya.

Menurut penjalara meridian, distribusi titik dan indikasinya, menyebar ke empat anggota tubuh dan dipilih untuk pengobatan penyakit yang terjadi di wajah, kepala atau organ internal. Contoh:

- a. Meridian Yangming kaki lambung (ST)  
Berawal pada area mata melewati area rahang bawah kepala sisi temporal dahi, dan puncak kepala. Dengan demikian sakit kepala pada area dahi, pelipis dan puncak kepala dapat disebabkan karena meridian Yangming kaki (ST) dan Yangming tangan (LI).  
Pada perencanaan terapi maka dipilih titik LI-4 (Hegu) atau ST -44 untuk mengatasi kelainan di area tersebut.
- b. Meridian Taiyang Kaki kandung kemih (BL)

Berawal dari area mata pada canthus medialis ke arah dahi masuk dan berkomunikasi dengan otak dari vertex, lalu muncul dan terbagi dua garis, turun ke arah leher bagian belakang. Dengan demikian sakit kepala di occipital dan parietal dapat disebabkan karena terganggunya meridian Taiyang Tangan (SI) dan Taiyang Kaki (BL). Pada perencanaan terapi maka dipilih titik SI-3 (Houxi) dan BL-60 (Kuniun) untuk mengatasi kelainan di area tersebut.

c. Meridian Shaoyang Kaki Kandung empedu (GB)

Berawal dari canthus lateralis di daerah mata turun ke depan telinga dan naik ke ujung dahi, dan turun ke retroauricular.

Sakit kepala di area mata, dahi dan retroauricular disebabkan karena gangguan Shaoyang kaki kandung empedu (GB) dan Shaoyang tangan (TE) kemungkinan yang terkena. Pemilihan titik terapi adalah TE-2 dan GB-41. Metoda ini disebut "pemilihan titik jauh" atau 'pemilihan titik sepanjang meridian". Ada metoda lain seperti "pemilihan titik local".

Contohnya:

- a. Titik CV-12 dipilih untuk mengobati nyeri lambung, karena titik tersebut terletak tepat di atas area organ lambung.
- b. GV/DU-23 untuk mengobati sakit kepala karena titik ini berlokasi tepat pada daerah puncak kepala.

## 2. Titik Akupressure 12 Meridian Utama

Dalam pembahasan di atas, telah dikemukakan tentang jalur serta penjalaran (rute) meridian-meridian pada tubuh.

Indikasi dari titik-titik regional dapat dilihat pada table di bawah ini:

No	Distribusi /Lokasi Titik	Indikasi
1	Dahi (Fore Head)	Penyakit mata dan hidung
2	Kepala bagian belakang	Gangguan mental, partial disease
3	Leher bagian belakang	Gangguan mental, sakit tenggorokan, penyakit mata, gangguan kepala dan leher
4	Daerah mata	Penyakit mata
5	Daerah hidung	Penyakit pada lidah, tenggorokan, oesophagus, leher, asma, hoarseness
6	Daerah dada	Gangguan pada dada, paru-paru dan jantung
7	Abdomen	Gangguan liver, kandung empedu, limpa dan lambung
8	Abdomen bagian bawah	Leukorrhoea, disease of pudenda, ginjal, kandung kemih, usus kecil
9	scapula	Partial diseases, sakit pada area leher dan kepala

10	punggung	Penyakit paru dan jantung
11	Area lumbal dan dorsal	Berbagai gangguan pada hati, kandung empedu, partial diseases
12	Area Lumbosakral	Partial diseases, gangguan menstruasi, gangguan ginjal, kandung kemih, usus dan anus
13	Daerah Hypochondria	Berbagai gangguan pada hati, kandung empedu dan partial disease
14	Abdomen kiri dan kanan	Berbagai gangguan lambung, limpa, partial diseases, gangguan menstruasi
15	Sisi medial dari lengan bawah (fore arm)	Berbagai gangguan pada dada, paru, jantung, tenggorokan, lambung dan gangguan mental
16	Sisi lateral dari lengan atas	Berbagai kelainan pada sisi lateral lengan atas dan pundak dan siku (elbow)
17	Sisi lateral dari lengan bawah (fore arm)	Berbagai keluhan pada kepala, mata, hidung, mulut, gigi, tenggorokan, area hipkondria, scapula, gangguan mental, sindrom panas
18	Punggung tangan	Gangguan pada tenggorokan, febrile diseases, fist aid
19	Bagian belakang paha(Back part of thigh)	Nyeri pada area bokong dan paha
20	Bagian belakang betis	Gangguan pada anus dan daerah lumbal
21	Betis dan kaki bagian belakang	Berbagai gangguan pada kepala, tengkuk (nape), lumbal, mata, gangguan mental, febrile diseases
22	Bagian depan dari paha	Gangguan pada kaki dan lutut (knee)
23	Bagian dari betis	gastroenteropathy
24	Bagian depan punggung kaki	Berbagai gangguan pada dahi, mulut, gigi, tenggorokan, gastroenteropathy, gangguan mental, febrile diseases
25	Sisi medial betis (medial aspect of shank)	Leukorrhoea, gangguan menstruasi, berbagai penyakit pada organ limpa, lambung, hati, pudenda, gangguan perkemihan
26	Aspek medial kaki (medial aspect of foot)	Leukorrhoea, gangguan menstruasi, berbagai penyakit pada organ limpa, lambung, hati, pudenda, ginjal, paru dan tenggorokan
27	Sisi lateral paha (lateral aspect of thigh)	Berbagai kelainan pada lumbosacral, sacrococcygeal, dan sendi lutut
28	Sisi lateral betis (lateral aspect of shank)	Berbagai penyakit pada area hypochondria, leher, mata dan tempus
29	Sisi lateral kaki (lateral aspect of foot)	Berbagai kelainan pada tempus, mata, telinga, area hypochondria, febrile

## 2.1 Sebelas titik akupresure

### 1. Feng chi



Titik feng chi. (BRIGHTSIDE)

Genggam tangan dengan saling mengaitkan jari. Kemudian gunakan ibu jari untuk menekan ke titik tengkorak kepalamu. Pijat dan stimulasi area ini selama 4-5 detik. Titik ini direkomendasikan saat kamu merasa sakit kepala, migrain, kelelahan, atau mengalami gejala flu.

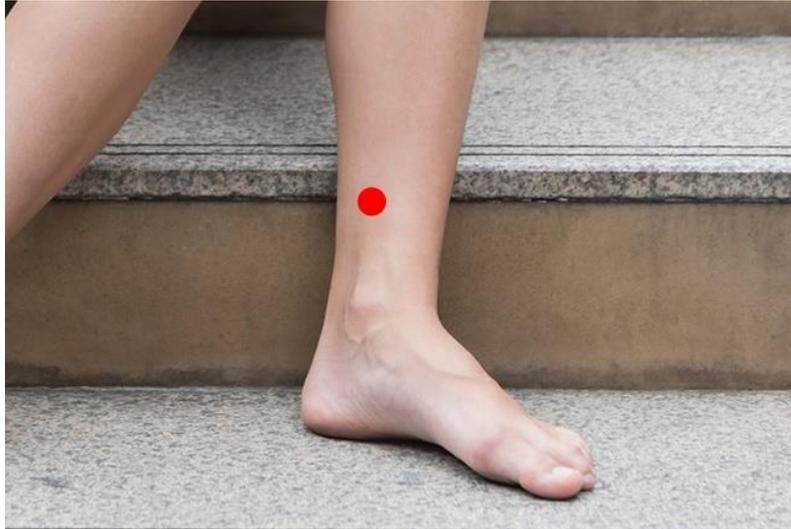
### 2Jian jing



Titik jian jing. (BRIGHTSIDE)

Titik ini terletak di ujung kedua bahu. Kamu bisa memijatny dengan memberi tekanan ke arah bawah pada kedua titik tersebut menggunakan jari telunjuk atau ibu jari. Pijat titik ini selama 4-5 detik untuk meredakan otot leher yang kaku, tegang pada bahu, dan sakit kepala kronis sehari-hari.

### **3San yin jiao**



Titik san yin jiao. (BRIGHTSIDE)

Letakan 4 jari di atas titik tertinggi pergelangan kakimu. Berikan tekanan kuat pada titik ini dan pijat selama 4-5 detik. Ini berguna bagi perempuan yang sedang mengalami kram perut karena menstruasi, sakit pinggang, hingga insomnia. Tapi ingat, ibu hamil enggak disarankan melakukan akupresur pada titik ini.

### **4Zhong zhu**



### Titik zhong zhu. (BRIGHTSIDE)

Titik ini terletak di belakang buku-buku jarimu, antara jari manis dan kelingking. Tekan kuat titik ini sambil memijat selama 4-5 detik. Akupresur ini untuk mengurangi sakit kepala yang muncul tiba-tiba, nyeri bahu, otot leher yang tegang, dan nyeri pada punggung bagian atas.

### 5. Zu san Li



Titik zu san li. (BRIGHTSIDE)

Titik akupresur ini terletak di sisi yang menghadap ke luar kaki, sekitar 4 jari lebarnya dari bagian bawah tempurung lututmu. Tekan dan pijat otot pada area titik ini sekitar 4-5 detik, ketika kamu mengalami rasa lelah dan stres berlebih, atau memiliki masalah pada pencernaan.

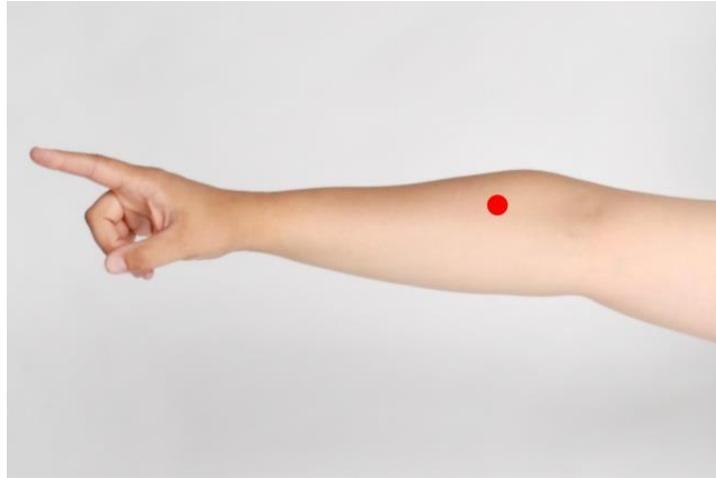
### 6. Nei guan



### Titik nei guan. (BRIGHTSIDE)

Letakan 4 jari di bawah bagian dalam pergelangan tanganmu. Di situlah titik akupresur untuk mengatasi rasa mual saat hamil, mual karena mabuk, dan sakit kepala. Pijat titik ini perlahan selama 4-5 detik.

### 7. Shou san li



Titik shou san li. (BRIGHTSIDE)

Titik ini terletak pada permukaan luar lengan bawah. Di bawah lipatan siku selebar 3 jari saat siku ditekuk 90°. Pijat area ini selama 4-5 detik karena dapat mengurangi kaku pada leher, nyeri pada bahu, dan diare.

### 8.He gu



Titik he gu. (BRIGHTSIDE)

Pijatlah titik yang terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk selama 4-5 detik. Rangsangan pada titik ini dapat meredakan sakit kepala, sakit leher, sakit gigi, dan stres. Jangan lakukan jika kamu sedang hamil karena ini bisa memicu induksi.

### 9Tai chong



Titik tai chong. (BRIGHTSIDE)

Titik Tai Chong terletak pada punggung kaki sekitar 2 jari lebarnya di bawah pangkal jari telunjuk dan ibu jari kaki. Pijatan kencang pada area ini selama 2-3 detik berpengaruh pada tekanan darah tinggi, kram menstruasi, sakit punggung belakang, dan sakit kepala.

### 10. Yin tang



Titik yin tang. (BRIGHTSIDE)

Pijatlah titik yang berada pada dahimu, persis di antara kedua ujung dalam alis. Pijat selama 1 menit dengan lembut. Dan ulangi beberapa kali dalam seminggu untuk membantu mengurangi stres, mata tegang, sakit kepala, hidung tersumbat, dan insomnia.

### **11. Lao gong**



Titik lao gong. (BRIGHTSIDE)

Titik ini terletak di bagian tengah telapak tangan. Tekan titik tersebut untuk menstimulasi selama 2-3 detik. Ulangi beberapa kali dalam seminggu. Akupresur pada titik ini berguna untuk meredakan demam ringan dan rasa panik berlebih.