

BAB II

PEMAHAMAN TERAPI AKUPRESURE TERHADAP KESEHATAN

A. Definisi Terapi Dalam Psikoterapi Islam

Dalam waktu terakhir, kajian psikologi Islam yang menjadi daya tarik psikolog dalam menganalisis nilai yang terkandung dalam Islam sebagai model implementasi psikologi. Dalam ajaran Islam yang terbuka membuat psikolog muslim kemudian menjelaskan komprehensif. Pada penerapan Islam yang menjadi suatu pemberdayaan umat manusia.¹ Karakteristik psikologi Islam berkembang sebagai dasar lahirnya sebuah hasil seperti karangan Muhammad Najati, *Al-Qur'an wa Ilm An-Nafs, Aidh Al-Qarni, La Tahzan, Mustafa Fahmi, Shihhar An-Nafs, Malik B. Badri, Dilemma Moslem Psychologist*, dan buku-buku psikologi karya Zakiah Darajat, Yahya Jaya, Khairunnas Rajab, Che' Zarrina Saari, Fuad Nashari Suroso, Jamaluddin Ancok, Tohari Musnamar, Hanna Djumhana Bastaman, Dadang Hawari, Abdul Mujib, dan lain-lain. Psikologi Islam, dan gangguan mental dalam suatu integratif Islam. Psikologi Islam menjadi gerakan yang disodorkan pada ilmuan muslim saat menjawab pertanyaan tentang psikis kemanusiaan di zaman sekarang. Kekhawatiran mental yang perlihatkan dengan meluasnya korban terkena mental depresi dan trauma. Dalam psikologi Islam, selalu memberikan solusi untuk upaya meringankan jiwa.²

Pada saat permasalahan yang terkait dalam kejiwaan manusia tinggi. Dalam data global penyakit mental, termasuk halusinasi yang berpengaruh

¹Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami*, Yogyakarta, Pustaka Belajar, 2007, hlm. 34

²Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam*, Penerbit Amzah, Jakarta, 2019, hlm. 179

sebagai penyakit ganas dunia, menjadikan urutan kedelapan dalam negara berkemban. Permasalahan yang menguncangkan pada setiap gejala mental manusia, perlu segera dicarikan solusi agar bisa diatasi. Psikoterapi Islam memberikan tahap spiritual Islam sebagai sarana terapeutik solutif bagi setiap individu.

Dalam psikoterapi Islam dapat dijelaskan bahwa proses penyembuhan, terhadap gejala penyakit baik secara maupun jasmani dalam melalui petunjuk Kalam Allah dan as-sunnah Nabi secara jelas merupakan hasil melalui petunjuk Allah SWT, dan utusannya. Kalam Allah ialah *syifa'u lima fi ash-shudur*, penawar kegundahan, kegalauan, dan kecemasan. Kalam Allah dimaksudkan bahwa Al-Qur'an memberikan pemahaman yang baik dari segi cara penyembuhan. Dengan demikian, Al-Qur'an dipahami dan dihayati bisa menjadi obat yang ampuh baik bagi pribadi dan masyarakat pada umumnya. Membaca Al-Qur'an di setiap huruf memberikan pahala. Dalam spiritualisasi Islam, pahala menjadi kesehatan dan ketenangan yang baik bagi jiwa manusia. Dalam setiap perbuatan dan terjadi keburukan untuk orang terdekat. Setiap pahala memiliki ganjaran atas amalan shaleh yang yang dikerjakannya untuk mendapatkan ketenangan jiwa.³

Terapi dalam Islam, aspek yang diterapkan sudah aplikasikan. Sarana dalam segala hal telah dilakukan oleh kalangan ulama-ulama. Menurut Zakiah Daradjat, Agama menjadi alat petunjuk untuk mengarahkan seseorang sebagai benteng dari setiap kesalahan yang dilakukannya. Fuad Nashori menyatakan psikoterapi Islam sebagai kesembuhan dari manusia secara rohaniyah yang didasarkan pada ajaran

³Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam*,....hlm. 179-180

Kalam Allah dan Al-Hadis, dengan ketentuan yang dilihat dari aspek perbuatan pada orang.

Jaelani menyatakan bahwa pandangan Islam dengan kesehatan antara lain dapat dilihat peranan Islam bagi manusia, yaitu:⁴

1. Islam menunjukkan tugas ketetapan bagi manusia di dunia dan di akhirat. Dalam artian bahwa jiwa manusia memiliki amanat dari Allah untuk mengerjakan syari'at dalam mengatur segala apa yang ada di bumi.
2. Islam memberikan hidayah kejiwaan kepada manusia dalam setiap cobaan untuk tetap semangat dari segala aspek kehidupannya dengan cara beribadah.
3. Islam mengajak untuk yakin pada setiap niat yang dimiliki setiap orang dari nilai-nilai ketakwaan dan keteladanan yang diberikan oleh Rasulullah SAW.
4. Islam menuntun pada fikiran untuk melihat kebenaran dan keburukan melalui bimbingan wahyu (kitab suci Al-Qur'an).⁵
5. Islam menjadi petunjuk sebagai penyembuhan (*syifa*) bagi jiwa yang ingin mendapatkan ketenangan dalam qolbu.
6. Islam membimbing umat manusia sebagai dasar hubungan baik mereka dengan Tuhan, hubungan dengan orang lain, maupun hubungan dengan

⁴ Ade Hashman, *Rahasia Kesehatan Rosulullah*, (Jakarta : Noura book, 2012), hlm 36

⁵ Abdul Qadir Al-Jailani, *Rahasia Muslim Sejati, Menyelami Jalan Tasawuf (suluk) Menjadi kekasih Allah*, Cet, 1, Yogyakarta, Bening, 2010, hlm. 24

alam dan lingkungan, seperti yang terdapat dalam ajaran akidah, syaria'at dan akhlak.

7. Islam berperan sebagai pendorong manusia untuk berbuat baik dan meninggalkan segala larangannya
8. Islam memenuhi segala aspek psikis manusia.

Lebih lanjut Jaelani menyatakan bahwa Islam menjadi pembantu manusia dalam menyembuhkan segala gangguan kejiwaan serta menuntun pada arah hidayah yang terkadang sulit dirasakan. Untuk merasakan ketenangan jiwa perlu adanya pengamalan yang harus dikerjakan dalam kehidup sehari-hari.

Selanjutnya Zakiah Daradjat menyatakan bahwa psikoterapi Islam tidak hanya ditujukan kepada orang yang terkena penyakit jiwa saja, akan tetapi lebih diperlukan oleh orang yang sebenarnya menghadapi kesukaran-kesukaran hidup sehari-hari dan tidak pandai menyelesaikan persoalan-persoalan yang disangkanya rumit.⁶ Dasar dari terapi Islam adalah Al-Quran dan Al-Hadis. Menurut Djam'an, bahwa bahan pengobatan dalam lapangan psikosomatik atau penyakit jasmani yang ditimbulkan oleh ketegangan jiwa, hanya dapat diobati melalui agama (Islam). Adapun yang menjadi pedoman psikoterapi dalam perspektif Islam adalah Al-Qur'an dan Al-Hadis, sebagaimana dijelaskan sebagai berikut :

⁶ Zakiah, Daradjat, Peranan Agama dalam Kesehatan, Jakarta, Gunung Agung, 2016, hlm 2

pengobatan atau perawatan dari suatu penyakit mengandung makna.

B. Pengertian Akupresure

Akupresure termasuk suatu penyembuhan dulu kala dengan memakai ujung jari, siku serta alat bantu yang tidak melukai bagian tubuh. Dalam penekanan dari posisi titik permasalahan. Dibagian badan supaya bisa dideteksi pada badan, akupresure berawal dari kata *accus* atau *pressure*, yakni jarum dan penekanan, Akupresure dapat menguatkan daya pada bagian badan dengan cara menekan jari pada titik akupresure digantikan alat tumpul. Akupresur telah ada dalam inisiatif orang dalam melakukan pijatan berbagai cara ketika badan dalam keadaan terluka. Dari zaman cina Kun, pendeta Ta melakukan penyembuhan melalui spiritual yang dilakukannya. Dari penyembuhan itu jadilah suatu sistem pengobatan yang dinamakan Tao (jalan dan Yin (keluhan). Dari segi aspek perawatan secara intensif bahwa pijatan telah maju dengan nama Do-in yaitu pertahanan melalui teknik pijatan. Kemudian dari itu, para pengobat tradisional Cina membuat rangkaian sebagai diagnosa secara medis untuk bisa mendapatkan alat yang lebih lengkap.

Akupresur telah menjadi bentuk cara pijatan, dalam serangkaian penekanan alami supaya bisa menetralkan titik pada badan. Para terapis telah mencoba cara penekanan untuk meringankan daya sampai energy tangan. Terkadang bisa melalui siku, lutut dan kaki pada titik yang sama dikerjakan pada

akupuntur. Berbagai cara akupresur sudah maju dengan kemajuan zaman seperti:⁷

1. Shiatsu

Kata *shiat-su* atau jari (*shi*) dan penekanan (*atsu*), serangkaian tekanan dengan jari secara bergantian, pada seluruh badan tertentu.. Terapi ini pun bisa dikerjakan melalui tepukan. Pada titik penekanan antara 3-5 detik. Proses ini bisa membuat rasa lebih nyaman. Shiatsu pada versi jepang pada Akupresur, saat ini telah terkenal di barat.

2. Jin Shin

Pada pola tekanan cara santai untuk mengetahui titik akupresure yang telah dilihat dari garis tertentu. Di setiap titik ditekan waktu 1-5 menit. Terapi ini dikerjakan pada posisi keadaan santai supaya mendapatkan keseimbangan dari energi *chi* tersebut.

3. Do-in

Cara pijatan ini dilakukan pada titik arah otot yang bermasalah. Do-in dikerjakan dengan membuat gerakan yang melatih daya pernafasan.

4. Tui-Na

Pada versi ini pijatan dikerjakan dengan melakukan pada posisi titik dalam bermacam gerakan tangan.

⁷ Rinni Yudhi pratiwi ddk, *Buku Saku 1 Petunjuk Praktis Toga dan Akupresure*, kementerian kesehatan RI, Jakarta 2015 hal 7

C. Teknik Akupresure dan Berbagai Jenis Pengobatan Penyakit

Diantara berbagai teknik dan jenis terapi akupresure merupakan terapi yang banyak diteliti. Akupresure merupakan pengobatan dari Tiongkok yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Berikut ini adalah beberapa teknik dan berbagai jenis pengobatan akupresure perlu diketahui :

1. Akupresure terhadap Penurunan Nyeri

Akupresure memiliki manfaat dalam menurunkan berbagai jenis nyeri. Terapi akupresure mampu menurunkan tekanan menstruasi dan nyeri punggung bagian bawah pada wanita dewasa muda, *dimesnore*, nyeri kepala, dan nyeri setelah persalinan.

2. Akupresure terhadap Penyakit Kronis

Akupresure juga memiliki manfaat dalam mengatasi *kornok*. Akupresure ditemukan memiliki efektif sebagai pengobatan alternatif dalam cara menghilangkan kadar gula darah bagi pasien diabet dan menurunkan tekanan darah.

3. Akupresure terhadap Masalah *Neurologi*

Terapi akupresure ditemukan efektif dalam menurunkan derajat *neuropati* pada pasien diabetes *melitus*. Selain itu, akupresure efektif terhadap penurunan derajat *retless leg syndrome* pada pasien yang menjalani hemodialisis.

4. Akupresure terhadap Masalah Psikologis

Akupresure dapat menurunkan gejala depresi, kecemasan dan stress. Efek tersebut diteliti pada populasi lansia, pasien *hemodialisis* yang mengalami deperesi, cemas dan stress.

5. Akupresure terhadap Penurunan Berbagai Gejala

Terapi akupresure *auricular* terbukti dapat meningkatkan status tidur wanita paruh. Selain itu, akupresure juga mencegah gejala mual serta ibu hamil yang muntah, pasca operasi, dan pasien dengan *myeloblastic* akut dngan komoterapi. Akupresure juga memiliki pengaruh terhadap penurunan frekuensi *enuresis*.⁸

D. Profil Klinik Akupresure Hokian Shaolin Shi Ny. Yuli Susianti

Akupresure Ny. Yuli Susianti ialah perusahaan kesehatan dalam (penyembuhan alternatif), klinik tersebut telah ada sejak 18 tahun,serta mempunyai 40 posisi di 17 Provinsi dan 26 Kota. Ny. Yuli Susianti sosok wanita tegar dan sangat inspiratif serta mempunyai keinginan yang sangat mulia. Membantu orang yang menderita penyakit, baik penyakit ringan atau penyakit berat. Terutama mereka yang terkena kanker. Mengapa Ibu Yuli Susianti sangat ingin membantu orang-orang menderita penyakit baik penyakit ringan ataupun berat, terutama mereka yang terkena kanker dikarenakan pengalaman wanita yang lahir pada tanggal 1 Juni 1950 Didaerah Waleri di dusun dengan jarak 50 km dari kota Semarang, Jawa Tengah terahir dari pasangan bp Tirto Murni dan Ibu

⁸Maria Komariah, dkk, Literature Review Mengenai Manfaat Terapi Akupresur Dalam Mencegah Berbagai Masalah Kesehatan, Jurnal Medika Utama, Vol, 2, No, 4, Universitas Padjadjaran, 2021, hlm. 1224

Kendeng Mumi, beliau pernah terkena kanker paru-paru dan kanker rahim stadium 4.

Awalnya pada tahun 1995 persisnya 21 tahun yang lalu ibu Yuli menderita batuk yang terus menerus tak pernah sembuh meskipun sudah berobat dengan cara medis maupun alternative, gejala setiap batuk selalu mengeluarkan dahak yang bercampur dengan darah, sesak nafas, nyeri di dada dan tidak kuat untuk berjalan jauh, karena ibu Yuli yang pada saat itu berusia 45 tahun sudah merasa tidak kuat lagi dengan kondisi tubuh yang makin lama makin menurun akhirnya memutuskan untuk pergi kedokter ahli penyakit dalam, dan dokter menyarankan untuk digenral Check Up dan Ct Scan. Setelah di Check Up diseluruh organ tubuh bu Yuli keluarlah hasil yang mengejutkan, ternyata bu Yuli terkena gejala kanker paru telah stadium 4 dan sudah menyebar ke rahim. serta ada benjolan di payudara. Pada saat itu dokter langsung menyuruh Ibu Yuli untuk operasi angkat rahim dan harus dikemotrapi. Karena pada saat itu banyak korban operasi, dan komotrapi yang gagal dan akhirnya meninggal. Buk Yuli mencoba mencari alternatif lain sampai akhirnya 1 hari bapak Soni Darsono suami Ibu Yuli membawa seorang shinse ke rumah yang bernama Shinshe Sun Ho. Sinshe sun ho adalah shinshe yang datang dari tiongkok pada tahun 1955 dan menetap di kota Bogor, Shinshe Sun Ho pernah belajar ilmu bela diri kungfu di Soulin, di perguruan kungfu yang sudah terkenal didunia ini, Sun Ho mengenal ilmu akupresure dan chikung dan mempelajarinya dengan tekun sampai mahir.⁹

⁹<https://www.iklangratiz.com/lihat/akupresur-yuli-susianti-palembang/diakses26-12-2021,13:40>

Setelah bisa menguasai ilmu akupresure dan chikung dan perguruan shaolin shi ini barulah sun ho mempraktekkannya kemasyarakat yang terkena berbagai jenis gejala, biasa atau buruk baik, terutama kepada orang yang terkena penyakit kanker termasuk kepada ibu Yuli. Yang setiap hari diterapi akupresure dan chikung dengan cara ditusuk-tusuk di seluruh bagian telapak kaki, sampai pergelangan kaki, dengan menggunakan alat kayu yang tumpul dua kali sehari setiap kali, rasa sakit yang timbul ditahan karena keinginan yang kuat untuk sembuh. Akhirnya dalam waktu yang cukup singkat sekitar dua bulan lebih bu Yuli sembuh dari penyakit kankernya dan itu dinyatakan oleh hasil dari laboratorium rumah sakit setempat. Kesembuhan yang didapat bu Yuli bagaikan mukjizat dari tuhan yang diberikan kepada beliau.¹⁰

Setelah sembuh dari penyakitnya, bu Yuli bertekad untuk mempelajari ilmu akupresure hokian shaolin shi dan ingin memperkenalkan serta mempublikasikan kepada masyarakat luas bahwa sekarang telah ditemukan obat untuk kanker, kista, miom, tumor, dan semua penyakit apapun dapat disembuhkan dengan akupresure shaolin shi, pengobatan alternative yang murah, tanpa obat, dan jamu-jamuan dengan harga yang sangat terjangkau. Masyarakat tidak perlu lagi khawatir dan cemas dengan keadaan penyakit yang dideritanya, karena dengan akupresure Shaolin Shi hampir semua penyakit dapat disembuhkan.

¹⁰Wawancara dengan Ibu Wiwik, salah satu Terapis Akupresure di Klinik Ny. Yuli Susianti Palembang, Pada tanggal 18 Oktober 2021

E. Perbedaan Teknik, Metode dan Proses Terapi Akupresure di Klinik Akupresure Hokian Shaolin Shi Ny. Yuli Susianti

Akupresure dipraktekkan sebagai pengobatan oleh Cina obat praktisi dan ahli akupuntur, serta oleh terapi pijat. Sebagian besar sekolah di Amerika pijat meliputi teknik akupresure sebagai bagian dari program *bodywork* mereka. Pijat *Shiatsu* sangat erat kaitannya dengan akupresure, bekerja sama dengan poin yang sama pada tubuh dan umum prinsip-prinsip yang sama, meskipun dikembangkan selama berabad-abad di Jepang daripada di Cina. Refleksi merupakan bentuk *bodywork* berdasarkan konsep akupresure. *Jin Shin Do* teknik body work dengan peningkatan jumlah praktisi di Amerika yang menggabungkan akupresure dan *shiatsu*.¹¹

Adapun beberapa teknik terapi akupresure hokian shaolin shi Ny. Yuli Susianti di antara lain¹² :

Metode yang digunakan untuk penyembuhan tidak berbeda jauh dengan pengobatan akupuntur, hanya saja tidak menggunakan jarum melainkan benda-benda tumpul, tanpa operasi dan obat-obatan, dan metode yang berbeda dari yang lain untuk menyembuhkan penyakit yaitu dengan Terapi Bio Energi (Chikung) yang dapat melarutkan sel-sel yang berbahaya. Posisi titik akupresure berada di dua telapak tangan dan juga di bagian dua telapak kaki. Pada telapak ada titik yang tertujuh ke arah jantung, paru, ginjal, dan lainnya. Dengan demikian pada terapi ini dapat disembuhkan macam kanker. Selain itu, teknik akupresure pada

¹¹Wawancara dengan Ibu Wiwik, salah satu Terapis Akupresure di Klinik Ny. Yuli Susianti Palembang, Pada tanggal 25 Oktober 2021

¹²Widya Hartono dan Iwan, Akupresure Untuk Berbagai Penyakit, Jakarta, 2012, hlm 55

umumnya telah ada yang dikerjakan pada oleh terapi akupresure punya hokian shaolin shi Ny. Yuli Susianti yakni, untuk melihat teknik dengan baik, setiap titik pada tangan anda. Maka hendaklah tangan dua menit lamanya supaya bisa merasakan penekanan yang dibutuhkan. Pada umumnya *sains* dari India menjelaskan saat melantunkan lagu kebaktian terhadap dewa ada ritual menepukkan tangan, di India dikenal oleh orang suci untuk pelepasan dalam titik akupresure tersebut.¹³

Selain itu juga klinik Akupresure Ny. Yuli Susianti membuka metode pelatihan bagi yang ingin belajar akupresure dengan waktu yang tak terbatas sampai benar-benar mahir.

F. Manfaat dan Tujuan Akupresure

Akupresur digunakan sebagai pencegahan penyakit dalam menambah daya imun. Pada pencegahan penyakit, akupresur bertujuan untuk permasalahan tertentu saja jika. Dalam tujuan pencegahan ini dilihat dari sebab datangnya penyakit supaya bisa menolak adanya gejala pada badan. Pada terapi akupresur gejala pasien bisa disembukan karena akupresur bertujuan untuk meringankan masalah sakit dan dipraktikan pada posisi sakit. Akupresur bermanfaat untuk mengembalikan daya tubuh saat sesudah sakit. Selain itu, manfaat akupresur bisa menambah kekebalan tubuh walau dalam posisi sakit.

Manfaat Akupresur di antaranya :

1. Meringankan penyakit

¹³Wawancara dengan Ibu Wiwik, salah satu Terapis Akupresure di Klinik Ny. Yuli Susianti Palembang, Pada tanggal 25 Oktober 2021

Akupresur dikerjakan pada aturan saat sebelum gejala penyakit timbul
Tujuannya untuk menghindari sebab penyakit dan menahan kondisi tubuh.

2. Kesembuhan dari penyakit

Akupresur bisa dilaksanakan dengan penyembuhan dari sebab sakit dan bisa dikerjakan pada waktu sakit juga.

3. Rehabilitasi

Akupresur dipraktikkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh walaupun tidak sedang sakit

Akupresur berpedoman pada dasar teori akupunktur, dengan melakukan pemijatan atau penekanan menggunakan jari atau benda tumpul di permukaan tubuh yang merupakan titik-titik akupunktur, terapi ini bertujuan sebagai upaya promotif, preventif dan rehabilitatif, ruang lingkup pelayanan akupresur meliputi upaya sebagai berikut :¹⁴

1) *Promotif*

- a. Kebugaran dan relaksasi
- b. Perawatan setelah melahirkan
- c. Perawatan wajah
- d. Peningkatan nafsu makan

¹⁴Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., *Buku Saku 1 Petunjuk Praktis TOGA dan Akupresure*. Jakarta 2017, Kementerian Kesehatan RI

2) *Preventif*

Membantu mengurangi keluhan dengan mencegah memburuknya suatu gejala dan mengurangi sering timbulnya keluhan nyeri kepala, nyeri nyeri otot, nyeri gigi, batuk dan pilek, mual, sembelit, susah tidur, biduran, nyeri haid, demam dan kembung.

3) Rehabilitatif, yaitu pemulihan stamina sehabis sakit

Alat bantu pijat sederhana berupa benda tumpul terbuat dari kayu, batu, logam, stainlesssteel atau plastik yang tidak melukai klien. Setelah dipergunakan untuk pelayanan, atau bantu harus dicuci dengan antiseptik, dilap kering dan dioles dengan kapas beralkohol. Alat bantu harus disimpan di dalam wadah khusus yang tertutup¹⁵

Bahan pendukung yang dapat digunakan seperti : krim, lotion, atau minyak yang tidak menimbulkan iritasi atau perasaan gatal pada pasien. Bahan pendukung harus dalam kondisi tidak tercemar dan tidak kadaluarsa.

1. Handuk kecil untuk lap tangan
2. Sabun antiseptik untuk mencuci tangan dan sarung tangan
3. Mangkuk atau wadah kecil untuk minyak atau bahan pendukung lainnya.¹⁶

¹⁵Sugi Hartati, *Dahsyatnya Pijat Akupresure Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan & Ganas*, Dunia Sehat, Jakarta; 2012, hlm 38

¹⁶Aina Fatkhil Haque dan Nining Sugihartini, *Evaluasi Uji Iritasi dan Uji Sifat Fisik Pada Sediaan Krim Minyak Astiri Bunga Cengkeh Berbagai Variasi Konsentrasi*, 2015, hlm. 131-139

G. Cara Kerja Akupresure

1. Kebersihan Terapis Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan: kan sabun antiseptik sebelum melakukan dan setelah melakukan terapi sangatlah penting. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah penularan penyakit antara terapis dengan pasien.
2. Bagian-Bagian yang Tidak Dapat Dipijat Pemijatan tidak dapat dilakukan pada kondisi kulit terkelupas, tepat pada bagian tulang yang patah, dan tepat bagian yang bengkak.
3. Pasien dalam Kondisi Gawat Penyakit-penyakit yang tidak boleh dipijat adalah tiga penyakit yang dapat menyebabkan kematian tiba-tiba, yaitu ketika terjadi serangan jantung, gagal napas oleh paru-paru, dan penyakit pada saraf otak (misalnya stroke, pecah pembuluh darah, dan cedera otak). Apabila terapis menemukan gejala-gejala di atas segera rujuk ke rumah sakit karena penanganan yang keliru dapat menyebabkan pasien terlambat mendapatkan pengobatan yang lebih baik.¹⁷

¹⁷Radyanto Iwan Widya Hartono, *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit*, Penerbit Andi Offset, Yogyakarta, 2012, hlm. 66

H. Titik-Titik untuk Mengatasi Pernafasan

Titik akupresur, Fungsi dan Lokasinya Yang dimaksud dengan titik akupresur adalah sebuah lokasi di tubuh tempat berakumulasinya energi vital. Di titik akupresur, Ini akan dilakukan pemijatan. Di dalam tubuh terdapat banyak Sekali, lebih kurang 360 titik-titik pijat akupresur yang terletak di permukaan tubuh di bawah kulit.

Ada tiga macam titik akupresur:

- a. Titik akupresur umum, yaitu titik yang terdapat di sepanjang saluran meridian. Setiap titik umum ini diberi nama oleh penemunya dalam bahasa Tionghoa yang mempunyai arti tersendiri. Misalnya, titik Hegu, artinya kumpulan jurang, Selain titik tersebut mempunyai nama, juga diberikan nomor yang sifatnya universal. Hegu sama dengan Titik usus besar no.4 (UB.4), dan dalam bahasa Inggris disebut Large Intestine no. 4 (LI.4)
- b. Titik akupresur istimewa, yaitu titik yang berserakan tidak menentu. Ada yang di jalur meridian dan ada pula yang di luar jalur. Tiap titik mempunyai nama dan fungsinya sendiri-sendiri. Misalnya, Lanwei, berfungsi sebagai titik untuk mengatasi problem usus buntu. Titik lapar, untuk mengendalikan nafsu makan, dan lain lain.
- c. Titik Nyeri atau lebih dikenal dengan nama Yes Point. Titik ini berada di daerah yang sedang mengalami masalah, misalnya sedang sakit kepala. Raba kulit kepala dan cari titik yang paling sensitif atau nyeri.

Nah, itulah titik nyeri. Titik ini hanya berfungsi sebagai penghilang rasa sakit setempat saja, tetapi sering juga mempengaruhi jaringan tubuh lainnya.¹⁸

Fungsi Titik Akupresur

1. Untuk membuat diagnosa. Titik yang relatif lebih peka jika ditekan memberikan gambaran, bahwa daerah lokasi titik mempunyai masalah atau organ titik tersebut sedang tidak berfungsi dengan baik.
2. Tempat memberi tindakan atau rangsangan baik dengan jarum (akupunktur) atau dengan jari dan alat pijat lainnya.¹⁹

I. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Pemijatan Akupresur

Akupresur dapat dimanfaatkan untuk pencegahan penyakit tekanan darah tinggi, penyembuhan rehabilitasi, cemas, menghilangkan rasa sakit, serta mencegah kekambuhan penyakit. Di dalam tubuh manusia terdapat 12 (dua belas) meridian umum dan 2 (dua) meridian istimewa yang mewakili organ-organ dalam tubuh, yang dapat dimanipulasi untuk melancarkan energi (qi), sehingga tubuh menjadi seimbang/sehat. Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2015), menjelaskan bahwa akupresur dapat digunakan untuk meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah, memperbaiki kualitas tidur serta mengurangi

¹⁸Putu Oka Sukanta, *Akupresur dan Minuman Untuk Mengatasi Gangguan Pernapasan*, Penerbit, Elex Media Komputindo, Jakarta, 2000, hlm. 26-27

¹⁹Sugi Hartati, *Dahsyatnya Pijat Akupresure Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan & Ganas*, Dunia Sehat, Jakarta; 2012, hlm 36

stres atau menenangkan pikiran. Adapun prosedur Terapi Akupresur dan Langkah-langkah terapi akupresur yaitu :²⁰

1. Alat yang dibutuhkan

- a) *Sphygmomanometer*
- b) *Stetoskop*
- c) Minyak zaitun
- d) Lembar observasi tekanan darah
- e) Tissue Basah dan kering
- f) Matras

2. Pre interaksi

- a) Persiapkan alat yang diperlukan
- b) Cuci tangan

3. Tahap orientasi

- a) Beri salam, panggil responden dengan namanya, dan perkenalkan diri (untuk pertemuan pertama)
- b) Menanyakan keluhan atau kondisi responden
- c) Jelaskan tujuan, prosedur, dan lainnya tindakan hal yang perlu dilakukan oleh pasien selama terapi akupresur dilakukan
- d) Berikan kesempatan pada pasien atau keluarga untuk bertanya sebelum terapi dilakukan

²⁰ Hartono, *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit dilengkapi dengan Terapi Gizi Medik dan Herbal*, Pustaka Andi Publishing, Jakarta, 2012, hln. 44

- e) Lakukan pengkajian untuk mendapatkan keluhan dan kebutuhan komplementer yang diperlukan

4) Tahap kerja

- a) Jaga privasi pasien dengan menutup tirai
- b) Siapkan alat dan bahan seperti matras, minyak zaitun, tissue basah dan kering, *sphygmomanometer*
- c) Atur posisi klien dengan memposisikan pada posisi terlentang (supinasi), duduk dengan tangan bertumpu dimeja, berbaring miring, atau tengkurup dan berikan alas
- d) Pastikan klien dalam keadaan rileks dan nyaman
- e) Bantu melepaskan pakaian klien atau aksesoris yang dapat menghambat tindakan akupresur yang akan dilakukan, jika perlu
- f) Cuci tangan
- g) Kaji keluhan pasien dan ukur TTV pasien
- h) Bersihkan telapak kaki klien dengan tissue basah
- i) Keringkan telapak kaki klien dengan tissue kering
- j) Tuangkan minyak zaitun ke tangan secukupnya
- k) Massage ringan kaki klien untuk melemaskan otot-otot kaki agar tidak kaku
- l) Cari titik-titik rangsangan yang ada di tubuh, menekannya hingga masuk ke sistem saraf. Bila penerapan akupresur memakai jarum, akupresur hanya memakai gerakan tangan dan jari, yaitu teknis tekan putar, tekan titik, dan tekan lurus

- m) Mulai melakukan akupresur pada titik KI 1 lakukan tekanan selama 2 menit.
- n) Setelah titik ditemukan, oleskan minyak secukupnya pada titik tersebut untuk memudahkan melakukan pemijatan atau penekanan dan mengurangi nyeri lecet ketika penekanan dilakukan.
- o) Lakukan pemijatan atau penekanan menggunakan jempol tangan atau jari lain dengan 30 kali pemijatan atau pemutaran searah jarum jam untuk menguatkan dan 40-60 kali pemijatan atau putaran ke kiri untuk melemahkan.

Berdasarkan dari beberapa poin penjelasan di atas, dapat disimpulkan, bahwa dalam prosedur dan langkah-langkah terapi akupresure jelas memberikan pengaruh yang positif baik secara fisik maupun psikologis pada pasien. Peneliti meyakini bahwa dalam pemijatan pada terapi akupresure mempunyai kelebihan dalam teknik putaran yang dilakukan oleh pemijat pada titik-titik tertentu.