

BAB IV

TEKNIK, METODE, DAN PROSES TERAPI AKUPRESURE PENYAKIT PERNAFASAN DI KLINIK AKUPRESURE HOKIAN SHAOLIN SHI NY. YULI SUSIANTI DALAM PERSPEKTIF ISLAM

A. Teknik, Metode, dan Proses Terapi Akupresure Di Klinik Akupresure Hokian Shaolin Shi Ny. Yuli Susianti

1. Cara pemijatan

Setelah terapis mendiagnosa penyebab penyakit dan menggolongkan *syndrome* menjadi delapan diagnose kemudian baru dapat ditentukan arah pemijatan yang akan dilakukan. Arah pemijatan disesuaikan dengan sifat penyakit yang diderita. Sifat penyakit yang se, panas, luar maka pemijatan pada titik Akupuntur yang dilakukan adalah berlawanan jarum jam sebanyak 60 putaran atau dengan istilah sedate. Sedangkan, penyakit yin, si, dingin, dalam maka pemijatan yang dilakukan adalah searah jarum jam sebanyak 30 putaran. Dalam pemijatan, sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya.¹

Menurut ibu wiwik yang telah bekerja dibidang Akupresure selama 13 tahun, terapi Akupresure tidak ada efek samping hanya menimbulkan berbagai reaksi yang berbeda pada setiap orang. Hanya saja untuk bagian titik penyakit dilakukan pijatan berulang-ulang, Akupresure diharuskan

¹Hartono, *Akupresure Untuk Berbagai Penyakit*, Rapha Publishing, Yogyakarta, 2012, hlm. 66

rutin setiap hari tergantung jenis penyakitnya. Untuk penyakit pernafasan disarankan 4 kali diterapi.² Apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi chi (energy) dan xue (darah) lancar, juga dapat merangsang keluarnya *hormnendomfr*

(hormone sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang).

1. Titik Ampuh

- a. Fung Ce : Satu jari di bawah batas rambut belakang, pada cekungan
- b. FE Su : 2 jari di sisi tulang punggung ke 3. Titik ini membantu pernapafasan
- c. Sen su : 2 jari di sisi tulang punggung, belakang ginjal, membantu daya tahan tubuh
- d. Cung Fu : Di tengah bawah tulang selangka. Titik ini membantu perbatasan
- e. Tien Su : 3 jari di kanan kiri pusar. titik ini mengatur organ dalam dan menyembuhkan batuk
- f. Kung Cui : 7 jari di atas pergelangan tangan, sedikit kearah ibu jari. Titik ini membantu pernapasan.³

²Wawancara dengan Ibu Wiwik, salah satu Terapis Akupresure di Klinik Ny. Yuli Susianti Palembang, Pada tanggal 10 Desember 2021

³Saputra, Sudirman, *Akupuntur Untuk Nyeri Dengan Pendekatan Pendekatan Neurosain*, Sagung Seto, Jakarta, 2009, hlm. 55

Penatalaksanaan

1. Bila batuk keras, napas sesak , Pijat Fe Su, Cung Fu , Kung Cui dengan keras.
2. Nafas sesak, sering terjadi pada malam ini atau pagi hari. Pijat Kung Cui secara keras dengan ibu jari. Atau rendamlah kedua tangan ke dalam air hangat. agar pembuluh darahnya membesar dan peredaran darah lancar. Maka pernapasan akan membaik.
3. Sulit mengeluarkan lendir, Batuk-batuk dan lendirnya sulit di keluarkan, sehingga otot lambung menjadi lelah. Pijatlah Tien Su agar otot lambung menguat. Kemudian pijat Sen Su, untuk menambah daya tahan tubuh.

Hal-hal yang perlu diperhatikan

1. Pelaksanaan efektif dan efisien
2. Saat pelaksanaan tetap menjaga privasi klien
3. Ajak pasien dan keluarga komunikasi yang baik dan berikan sentuhan terapeutik
4. Tempat tidur dalam keadaan bersih dan siap pakai
5. Fasilitas yang tersedia dalam kondisi baik
6. Peralatan untuk pemeriksaan dalam yang terdiri dari termome

Kasus 1

Seorang Pasien berinisial D berusia 23 tahun datang ke klinik dengan keluhan sakit di pernafasan, sudah merasakan dalam waktu 1 tahun yang lalu, setelah dilakukan terapi akupresure dengan metode yang digunakan oleh klinik Ny. Yuli Susianti sebanyak 4 kali pasien merasakan kesembuhan yang baik.

Kasus 2

Seorang Pasien berinisial R berusia 21 tahun datang ke klinik dengan keluhan sakit di pernafasan, sudah merasakan dalam waktu 6 bulan yang lalu, setelah dilakukan terapi akupresure dengan metode oleh Klinik Ny. Yuli Susianti sebanyak 4 kali terapi pasien merasakan kesembuhan yang membaik

Berdasarkan beberapa kesimpulan diatas, dari beberapa poin dan kasus yang dialami pasien Klinik Akupresure Hokian Shaolin Shi Ny. Yuli Susianti, dapat dijelaskan pada teknik dan metode Akupresure dalam mengatasi permasalahan dalam penyakit pernafasan adalah melakukan diagnosa terapi akupresure terlebih dahulu. Kemudian, dalam proses terapis mendiagnosa penyebab penyakit dan menggolongkan *sindrome* menjadi delapan diagnosa, setelah itu baru dapat ditentukan arah pemijatan yang dilakukan. Arah pemijatan yang dilakukan harus sesuai dengan sifat penyakit yang diderita.⁴

⁴Misnadiarly, *Penyakit Infeksi Sluran Nafas Pneumonia pada anak, orang dewasa, Usia Lanjut, Pneumonia Atipik dan Pneumonia Atypik Mycobacterium*, Pustaka Obor Populer, Jakarta, 2008, hlm. 56

B. Teknik, Metode, dan Proses Terapi Akupresure Di Klinik Akupresure Hokian Shaolin Shi Ny. Yuli Susianti Dalam Perpekstif Islam

1. Teknik Terapi Akupresure Dalam Perpekstif Islam

Terapi dengan pengobatan Nabi Muhammad saw terhadap penyakit itu ada tiga macam: Pertama, dengan obat-obatan alamiah, Kedua, dengan obat-obatan ilahiah, dan Ketiga, dengan penggabungan dari kedua jenis obat itu. pengobatan Nabi Muhammad SAW ini datang sebagai penyempurna syariat beliau, dan juga dimaksudkan untuk selainnya, maksudnya sekiranya ia hanya digunakan ketika diperlukan saja. Ketika sudah dirasa cukup maka tujuan dan kasiatnya dipalingkan ke arah terapi hati, menjaga kesehatannya, dan menepis penyakitnya, itulah tujuan pertama dan utamanya. Perbaikan fisik tanpa perbaikan hati itu tidak ada manfaatnya.

Kerusakan tubuh secara fisik tetapi diiringi dengan perbaikan hati akan mampu meminimalisasi secara optimal madharat yang ditimbulkan. Madharat yang muncul hanyalah madharat yang akan tereliminasi oleh manfaat terus-menerus dan sempurna yang dihasilkan.⁵ Kita memulai terapi dengan hadits-hadits Rasulullah SAW yang di antaranya menghasung kaum muslimin untuk menjaga kuantitas konsumsi makanan dan minuman dengan tujuan melindungi diri dari berbagai penyakit. Nabi Muhammad SAW bersabda:

⁵Sya'ban Ahmad Salim, *Ensiklopedi Pengobatan Islam*, Pustaka Arafah, Solo, 2021, hlm. 412

عن المقدام بن معدى كرب -رضي الله عنه- قال: سمعت رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يقول: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكالاتٍ يقيمَن ضلْبَهُ، فإن كان لا محالة، فثُلثُ لِعَلامِهِ، وثلث لشرابه، وثلث لِنَفْسِهِ».

Artinya : Tidaklah manusia itu memenuhi suatu wadah yang lebih buruk daripada perut. Cukuplah anak Adam itu beberapa suap makanan untuk menegakkan tulang sulbinya. Jika dia harus dia harus makan sepertiga perutnya untuk makananan, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk napasnya. (HR. Al-Bukhori)

Ibnu Qayyim Al-Jauziah membagi psikoterapi dalam dua kategori, yaitu *tabi'iyah* dan *syar'iyah*. Psikoterapi *tabi'iyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, seperti penyakit kecemasan, kegelisahan, kesedihan, dan amarah. Penyembuhannya adalah dengan cara menghilangkan sebab-sebabnya, adapun psikoterapi *syar'iyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat diamati dan tidak dapat dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, tetapi merupakan penyakit yang ditimbulkan dari kebodohan, syubhat, keraguan-raguan, dan syahwat. Pengobatan penyakit seperti ini adalah dengan penanaman syariah yang datangnya dari Tuhan.⁶

Pemijatan dapat dilakukan dengan menggunakan jari, bagian tubuh atau alat bantu dengan tujuan perawatan kesehatan. Perangsangan pada

⁶Solihin, *Terapi Sufistik, Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, Penerbit, Pustaka Setia, Bandung, 2004, hlm. 38

titik akupresure mempengaruhi efek pemijatan. Kementerian Kesehatan RI, menjelaskan bahwa metode pelaksanaan dalam akupresure dibagi menjadi 2 bagian yaitu:

1. Penguatan

- a. Dilakukan pada pasien yang sifatnya masuk dalam kelompok *Yin*
- b. Pemijatan pada setiap titik yang dipilih maksimal 30 kali putaran atau tekanan.
- c. Arah putaran searah jarum jam dari pasien.
- d. Tekanan pijatan tidak boleh terlalu kuat.
- e. Pemijatan dilakukan searah *meridian*.

2. Pelemahan

- a. Dilakukan pada pasien yang sifat penyakitnya masuk dalam kelompok *Yang*.
- b. Pemijatan pada setiap titik yang dipilih antara 40-60 kali putaran atau tekanan.
- c. Arah putaran berlawanan dengan arah jarum jam.
- d. Tekanan dimulai dari sedang dan kuat.
- e. Jumlah titik dipilih disesuaikan dengan kebutuhan.
- f. Pemijatan dilakukan berlawanan arah *meridian*.

2. Metode Terapi Akupresure

- a. Pai Hui : di tengah tempurung kepala
- b. Cing Ming : antara sudut mata dan akar hidung
- c. Ying Siang : di kanan kiri batas hidung
- d. Fei Yang : 4 jari di atas mata kaki, Titik ini baik untuk mengobati hidung buntu
- e. Tai Cui : di akar tulang leher, setinggi pundak. Bila kena elergi, pijatlah titik ini .

Adapun metode terapi Akupresure sebagai berikut ;

- a. Pijat menggunakan ujung jari pada bagian tengah antara ibu jari dan jari telunjuk pada kedua tangan lakukan hingga terasa sakit.
- b. Pijat 4 jari di atas mata kaki dan dibelakang bawah, disisi luar otot kepala.
- c. Jika Flu di sertai dengan sakit kepala, pijatlah ditengah tempurung kepala, perbatasan rambut belakang bawah, disisi luar otak kepala.
- d. Pijat telapak kaki dibagian jempol serta ditengah-tengah kepala lurus dengan jempol, telunjuk dan juga jari tengah. Lakukan pada kedua kaki.
- e. Daya cium berkurang pijat di kanan kiri atas hidung dan antar sudut mata dalam dan akar hidung .

Dalam memijat perbagian tubuh sebaiknya mengikuti urutan-urutannya. Semua ini dimaksudkan guna memudahkan pelaksanaan

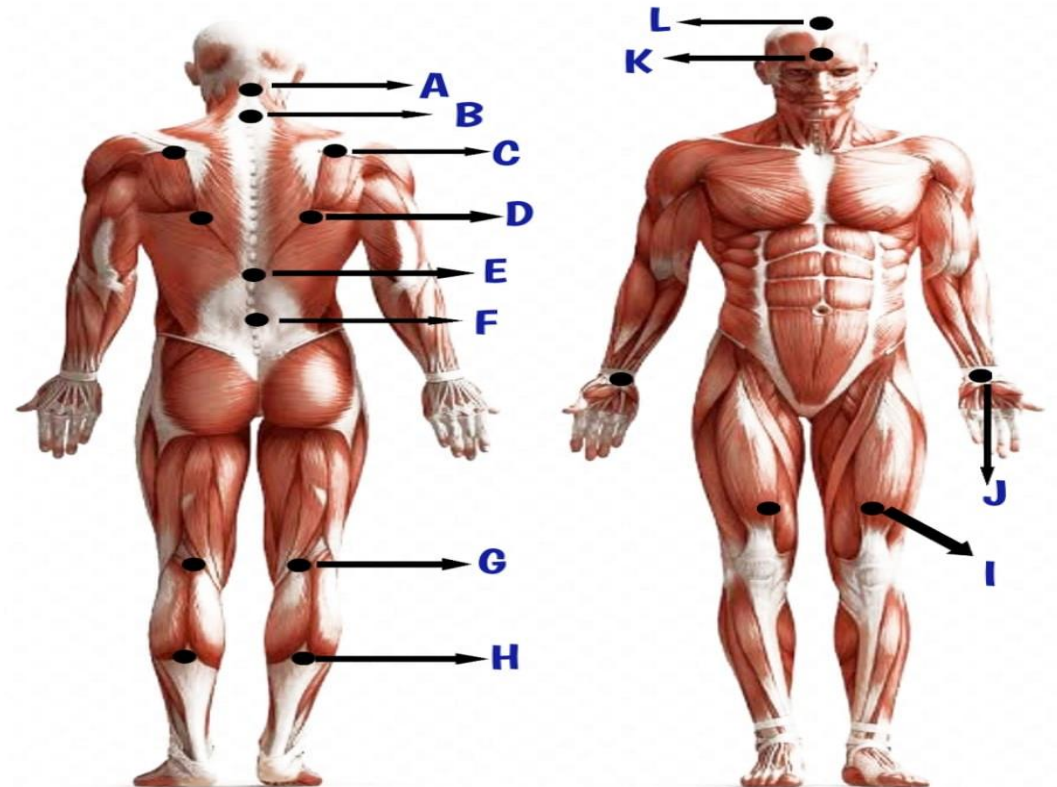
dalam pemijatan itu sendiri. Adapun urutannya adalah sebagai berikut :
mula-mula penderita dianjurkan tiduran dengan posisi tengkurap.

Tahap awal pemijatan dimulai dari pemanasan pemijatan, pemijatan utama, dan pemijatan kedua. Setelah itu, pasien berbalik posisi menjadi berbaring. Pada posisi ini pemijatan dimulai dari bagian tangan kanan (termasuk lengan tangan kanan, punggung tangan kanan, telapak tangan kanan), lalu kepala bagian atas tengah dan bagian depan atau wajah, dilanjutkan paha, dan punggung kaki yang sebelumnya belum terjangkau ketika pada posisi tengkurap.⁷

Untuk penjelasan lebih lanjut tentang pemijatan setiap bagian tubuh akan dibahas dalam penjelasan di bawah ini :

⁷Sugi Hartati, *Dahsyatnya Pijat Akupresur Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan Dan Ganas*, Pustaka Dunia Sehat, Jakarta, hlm. 55

Titik-Titik Pijat Akupresure Pada Penyakit Pernafasan



Urutan Nama Titik Pemijatan Pada Tubuh Manusia :

- a. Diatas Tengkuik
- b. Dibawah Tengkuik
- c. Bahu Belakang
- d. Belikat Dalam
- e. Pinggang Atas
- f. Pinggang Bawah
- g. Lutut Belakang
- h. Betis
- i. Paha Depan

- j. Pergelangan Tangan Tengah
- k. Tengah Kening Atas
- l. Puncak Kepala

Telapak Tangan Kanan	Telapak Tangan Kiri
A. 1 Ujung Jari Tengah	B. 1 Ujung Jari Tengah
A. 2 Ujung Ibu Jari	B. 2 Ujung Ibu Jari
A. 3 Telapak Tangan Tengah	B. 3 Telapak Tangan Tengah

Telapak Kaki Kanan :

- C. 1 Ibu Jari Kaki
- C. 2 Ujung Kelingking Kaki
- C. 3 Lengkung Telapak Kaki
- C. 4 Tumit Tengah (Totok)

Telapak Kaki Kiri :

- D. 1 Ibu Jari Kaki
- D.2 Ujung Kelingking Kaki
- D. 3 Lengkung Telapak Kaki
- D. 4 Tumit Tengah (Totok)

1. Bagian Kepala

Titik yang dilakukan pada bagian kepala adalah titik yang berfokus pada puncak kepala bagian tengah dan tengah kening kepala. Diberikan pijatan dengan teknik memutar dengan jari tangna tanpa alat bantu, dengan durasi selama pemijatan 10 menit.⁸

⁸ Sugi Hartati, *Dahsyatnya Pijat Akupresur Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan Dan Ganas*, Pustaka Dunia Sehat, Jakarta, hlm. 45

2. Bagian Tangan dan Telapak Tangan

- a. Titik A1, titik yang tepat diujung jari tengah
- b. Titik A2, titik yang tepat pada ujung jari tengah
- c. Titik A3, titik yang tepat ditengah telapak tangan

3. Bagian Kaki dan Telapak Kaki

- a. Titik C1, titik yang tepat di ibu jari kaki
- b. Titik C2, titik yang tepat diujung kelingking jari kaki
- c. Titik C3, titik yang tepat di lekung telapak kaki
- d. Titik C4, titik yang tepat ditengah tumit telapak kaki (ditotok)⁹

4. Bagian Belakang Punggung

- a. Titik A, titik yang tepat diatas tengkuk
- b. Titik B, titik yang tepat dibawah tengkuk
- c. Titik C, titik yang tepat dibahu belakang
- d. Titik D, titik yang tepat di belikat dalam
- e. Titik E, titik yang tepat di pinggang atas
- f. Titik F, titik yang tepat di bawah pinggang bawah¹⁰

⁹ Radyanto Iwan Widya Hartono, *Akupresure untuk berbagai penyakit*, Rapha Publishing, Yogyakarta, hlm. 246

¹⁰ Wawancara dengan Ibu Wiwik salah satu Terapis Akupresure di Klinik Ny. Yuli Susianti Palembang, Pada tanggal 20 Desember 2021

1. Pemanasan Pemijatan

Pada Titik A. Ditekan dengan jari dengan tekanan $\frac{1}{2}$ kg selama 3 menit

Pada Titik E. Ditekan dengan jari dengan $\frac{1}{2}$ kg selama 3 menit. Pemijatan relaksasi dibadan bagian belakang dilakukan selama 5 menit

2. Pemijatan Utama

Pada Titik C. Ditekan dengan menggunakan alat kerokan tanduk sono ditekan selama 5 menit. Pada Titik E dan F. Ditekan dengan menggunakan alat bantu puetan refleksi ger3 ditekan selama 5 menit sambil digerakan naik turun. Sebagai relaksasi badan kedua digunakan alat puetan refleksi dijalankan disepanjang badan selama 5 menit. Titik C dan D ditekan dengan menggunakan alat pijat tanduk ditekan dengan menggunakan tekanan 1 kg selama 5 menit

3. Pemijatan Utama 2

Telapak tangan menggunakan alat tanduk yang kecil. Titik A. 1 dengan tekanan $\frac{1}{2}$ kg dilakukan selama 4 menit. Titik A. 2 dengan tekanan $\frac{1}{2}$ kg dilakukan selama 4 menit. Titik A. 3 dengan tekanan $\frac{1}{2}$ kg dilakukan, dengan menggunakan alat pijat kayu ditekan selama 4 menit. Telapak kaki (menggunakan alat pijat tanduk putih). Titik C. 1 ditekan selama 5 menit. Titik C. 2 ditekan selama 5 menit. Titik C. 3 pemijatan, ditekan selama 5 menit. Titik C. 4 ditotok selama 5 menit dengan menggunakan jari terapis. Dalam tekanan saat memberikan pijatan, agar lebih akurat maka penekanan diukur terlebih dahulu menggunakan timbangan digital. Dalam terapi akupresure harus dilakukan secara

bertahap, yaitu sebanyak 4 kali dengan selang waktu 10 hari, dalam hitungan hari pertama dilakukan 3 kali diulang dengan titik penekanan yang sama, kedua dilakukan 2 kali diulang dengan penekanan yang sama, ketiga dilakukan 2 kali diulang dengan penekanan yang sama, dan yang terakhir dilakukan penekanan 1 kali.¹¹ Setelah dilakukannya pemijatan, maka akan diharapkan bisa memberikan rangsangan terhadap titik-titik yang telah dipijat. Hasilnya diharapkan bisa memperlancar aliran darah, sehingga dapat merilekskan tubuh.

Berdasarkan kesimpulan diatas, Dalam metode pelaksanaan terapi akupresure pada penyakit pernafasan bahwa, pemijatan dapat dilakukan dengan menggunakan jari, bagian tubuh atau alat bantu dengan tujuan perawatan kesehatan. Perangsangan pada titik akupresure mempengaruhi efek pemijatan. Kementerian Kesehatan RI,¹² menjelaskan bahwa metode pelaksanaan dalam akupresure dibagi menjadi 2 bagian yaitu: Pertama, Penguatan merupakan metode yang dilakukan pada saat terapi akupresure yang sifatnya masuk dalam kelompok *Yin*. Sedangkan yang Kedua, Pelemahan ini merupakan metode yang dilakukan pada saat terapi akupresure pada penyakit pernafasan yang sifat penyakitnya masuk dalam kelompok *Yang*. Adapun Sistem pernapasan sehat, jika, udara yang dihirup bersih dan segar, organ-organ pernapasan, mulai dari hidung sampai dengan kantong udara berfungsi dengan baik, dan organ sampingannya,

¹¹ Wawancara dengan Ibu Wiwik salah satu Terapis Akupresure di Klinik Ny. Yuli Susianti Palembang, Pada tanggal 20 Desember 2021

¹² Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, Kementerian Kesehatan, 2016

seperti limpa, ginjal dan lambung juga tidak mengalami gangguan. makanan yang dikonsumsi tidak merusak organ dan sistem pernapasan.

Oleh karena itu, faktor nikotin dari tembakau, jenis makanan, polusi udara, sirkulasi udara di dalam kamar dan lingkungan tempat tinggal, perlu mendapat perhatian yang serius, sebagai awal tindakan untuk membangun sistem kesehatan yang sehat. Membangun perilaku hidup yang sehat, merupakan tindakan awal. Tentu akupresur dan minuman berkhasiat obat tidak sepenuhnya bisa berfungsi, jika perilaku hidup tidak menunjangnya. Tindakan non akupresur yang bisa dilakukan adalah latihan pernapasan, dengan berbagai metode yang banyak diperkenalkan oleh para ahlinya, seperti senam jantung, Senam kebugaran, *Chi Kung*, *Rei Ki*, *Prana*, dan sebagainya. Untuk tindakan akupresur, sebagai upaya pemeliharaan dan pencegahan gangguan sistem pernapasan bisa dilakukan pemijatan titik akupresur.¹³

¹³Putu Oka Sukanta, Akupresur Dan Minuman untuk Mengatasi Gangguan Pernapasan, Penerbit Elex Media Komputindo, Jakarta, 2002, hlm. 48

Titik pijat

Nama titik	Lokasi titik	Lama pijat	Jadwal pijat
Ren 17	Di garis tengah tubuh segaris dengan puting susu	30 pijatan	2 x 1 minggu
Ren 6	Selebar jari jempol di bawah pusar pada garis tengah tubuh	30 pijatan	2 x 1 minggu
Paru 9	Di garis pergelangan tangan bagian dalam segaris dengan jari jempol	30 pijatan	2 x 1 minggu

Sumber Putu Oka Sukanta, Akupresur Dan Minuman Untuk Mengatasi Gangguan Pernapasan 2002

Minuman Minum wedang Jahe (*Zingiber officinalis Roxb*). Jus jeruk (*Citrus aurantifolie Swingle*) Rebusan Kemukus (*Piper cubeba L*): 5 butir diseduh dengan air mendidih 1 cangkir, minum seperti teh.

1. Gangguan di Rongga Hidung

Gangguan di saluran pernapasan di rongga hidung, bisa terjadi karena mimisan, tumbuhnya kelenjar yang tidak wajar, biasa disebut polip, tulang batang hidung bengkok, maupun karena fungsi paru-paru lemah. Di dalam lubang hidung terdapat kelenjar yang selalu mengeluarkan cairan untuk menapis benda asing yang masuk. Selain itu ada juga bulu hidung yang juga berfungsi untuk menapis dan melindungi paru-paru terhadap serangan dari luar.

Gejala yang menonjol jika ada kelainan di rongga hidung, adalah keluarnya cairan hidung yang berlebihan, atau mampet, susah bernapas, karena salah satu, atau kedua lubang hidung tersumbat, pecahnya pembuluh darah halus di rongga hidung, maupun di daerah dahi (mimisan). Gejala yang muncul, sifatnya dapat dibedakan: dingin dan panas (Yin dan Yang). Gejala dingin, banyak mengeluarkan cairan kental, terasa ada penyumbatan dalam saluran pernapasan, yang bukan karena kelainan anatomis (tulang bengkok), kulit hidung terasa menebal. Gejala panas, cairan yang keluar encer, kadang-kadang terjadi pendarahan, udara dari hidung terasa hangat atau panas, puncak hidung kemerah-merahan, kadang disertai demam.

Upaya yang dilakukan, adalah membuka saluran pernapasan, mengeluarkan cairan hidung, dan menguatkan organ paru-paru. Gangguan di rongga hidung yang disebabkan oleh kelainan anatomis, misalnya tulang batang hidung bengkok, atau tulang membesar, batang hidung membesar, tidak dapat disembuhkan dengan akupresur. Jika ada daging/sel (epitel) tumbuh polip, kemungkinan dibantu penyembuhannya dengan akupresure tetap ada, tetapi membutuhkan waktu yang relatif lama.¹⁴

¹⁴George L. Boies, Adams, *Buku Ajar Penyakit THT Edisi 6*, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta, 2014, hlm. 173-189

Titik pijat

Untuk gangguan rongga hidung bukan karena ada pertumbuhan daging/sel.

Nama Titik	Lokasi titik	Lama pijat	Jadwal pijat
Ci cuan	Di ujung tulang hidung kiri kanan	Panas, 50 pijatan Dingin, 30 pijatan	3x 1 minggu
Usus Besar 20	Di tepi cuping hidung kiri kanan	Panas, 50 pijatan Dingin,30 pijatan	3 x 1 minggu
Paru 9, gejala dingin	Di garis pergelangan tangan segaris dingin dengan ibu jari	30 pijatan	Setiap 2 hari sekali, selama 14 hari Setiap hari
Paru 5, gejala panas	Di garis lekuk siku bagian dalam, panas segaris dengan ibu jari	50 pijatan	Setiap hari, selama 7 hari

Minuman Gejala dingin : Jahe (*Zingiber officinale Roxb*) satu jempol, Kapulaga (*Amomuri cardamomum Wild*) lima biji, Cengkeh (*Syzygium aromaticum (L) Merr&Perry*) lima biji, Sirih (*Piper betle Linn*) tiga lembar, rebus dengan air tiga gelas sampai tinggal dua gelas. Minum, pagi sore @ satu gelas. Sebaiknya, sesudah makan, tetapi tidak terlalu kenyang. Gejala panas; Cendol Lidah buaya. (*Aloe vera L*) 2 x 1 gelas/hari, atau Jus Melon, 2 X1 gelas/ hari.

Kumur air rebusan daun Sirih (*Piper betle* Linn), 2 x sehari, terutama menjelang tidur.

2. Daging/Sel (Epitel) Tumbuh di Rongga Hidung

Daging atau sel yang lazimnya disebut epitel tumbuh di rongga hidung, disebabkan oleh banyak faktor. Bisa karena polusi udara, jamur, emosi yang tertekan, makanan yang terkontaminasi yang merangsang epitel menonjol. Polip tidak hanya terdapat di rongga hidung, bisa terjadi di bagian tubuh lainnya. Upaya yang dilakukan adalah menghambat pertumbuhan daging/sel dan memperkecil benjolan yang sudah tumbuh.

Titik Pijat

Nama Titik	Lokasi titik	Lama pijat	Jadwal pijat
Ci cuan	Di ujung tulang hidung kiri kanan	Panas, 50 pijatan Dingin, 30 pijatan	3 x1 minggu
Usus Besar 20	Di tepi cuping hidung kiri kanan	Panas, 50 pijatan Dingin,30 pijatan	3x 1 minggu
Intang/Titik Istimewa	Di titik persilangan antara kedua ujung alis dengan garis tengah tubuh	30 pijatan	Setiap 2 hari sekali, selama 7 hari
	Di garis lekuk siku badian dalam segaris dengan ibu jari	50 pijatan	Setiap hari, selama 7 hari

Tu 20	Di titik puncak kepala, persilangan antara garis dari ujung daun telinga hari sekali kiri dan kanan dan garis tengah tubuh	30 pijatan	Setiap dua hari sekali
-------	--	------------	------------------------

Minuman

- a. Bidara Upas (*Merremia mammosa* (Lour) Hall.f) sebesar 2 jem pol tangan, dikupas, diparut dan campur dengan air men. didih satu cangkir. Minum 2 x cangkir/hari
- b. Umbi pohon Dewa (*Gynura segetum* (Lour) Merr) sebesar ruas jempol tangan dicuci bersih, dikunyah kemudian ditelan. Jika tidak ada umbinya, bisa diganti dengan daun pohon Dewa, 4 lembar. 2 x 1 jempol umbi, atau 4 lembar daun/ hari.
- c. Pembersihan rongga hidung dengan menghirup uap air hangat rebusan daun Sirih (*Piper betle* Linn), 5 lembar direbus dengan air 5 gelas. Setelah mendidih, dihirup dalam keadaan yang tidak terlalu panas (sesuaikan dengan kemampuan).
- d. Mimisan
Mimisan, biasanya, terjadi karena panas di dalam tubuh yang tidak bisa keluar, terutama panas sepanjang saluran pernapasan dan daerah dahi. Suhu panas menyebabkan pembuluh darah halus di sekitar dahi pecah. Upaya yang dilakukan adalah menghentikan pendarahan, menurunkan panas dan menguatkan kondisi kesehatan umum.

Titik pijat

Jangan memijat batang hidung atau dahi tempat diperkirakan pecahnya pembuluh darah halus.

Nama titik	Lokasi titik	Lama pijat	Jadwal pijat
Paru 6	Di titik tengah antara garis Sekali setiap menghentikan pergelangan tangan dan garis siku bagian dalam, segaris dengan ibu jari	60 x pijat	Sekali setiap hari, tiga hari pendarahan. berturut-turut. Selanjutnya 3 x 2 hari.
Paru 5, menurunkan panas di paru-paru	Di garis lekuk siku bagian dalam, segaris dengan ibu jari	60 x pijat	Sekali setiap hari, tiga hari pendarahan. berturut-turut. Selanjutnya 3 x 2 hari.
Lambung 44	Di sela jari kaki ke dua dan ke tiga	30 x pijat	3x 1 minggu, selama 2 minggu
Usus besar 4	Di punggung tangan, antara telunjuk dan ibu jari.	60 x pijat	3 x 1 minggu

Minuman Jus jeruk (*Citrus aurantifolia* Swingle), 2 X 1 gelas/hari, tidak dingin Jus melon 2 x 1 gelas Rebusan daun sirih, (*Piper betle* Linn) 5 lembar direbus dengan 3 gelas air jadi 2 gelas. Minum 2 x 1 gelas/hari. Hidung yang berdarah disumpal dengan daun sirih yang dicuci bersih dan diremas kasar.

5. Serak dan Hilang Suara

Serak dan atau hilang suara adalah gejala panas. Biasanya, disertai dengan demam ringan, sulit menelan, batuk-batuk. Hilang suara tidak selalu disebabkan oleh gangguan pada organ pernapasan, bisa juga disebabkan oleh lambung yang panas. Saluran pencernaan dan saluran pernapasan di rongga mulut sangat berdekatan, bisa saling mempengaruhi. Biasanya disertai dengan susah buang air besar, air kencing kekuningan.¹⁵ Upaya yang dilakukan menghilangkan panas pada paru-paru dan lambung. Menguatkan pita suara atau menghilangkan pembengkakan di batang leher, jika ada.¹⁶

Titik pijat

Nama titik	Lokasi titik	Lama pijat	Jadwal pijat
Paru 11	Di pojok akar kuku luar, 60 x pijat Sekali setiap ibu jari tangan.	60 x pijat	Sekali setiap pijat hari, tiga hari berturut-turut. Selanjutnya 3x2 hari.
Paru 5 Menurunkan panas di paru-paru	Di garis lekuk siku badan dalam segaris dengan ibu jari.	60 x pijat	Sekali setiap hari, tiga hari berturut-turut. Selanjutnya 3 x 2 hari.

¹⁵Putu Oka Sukanta, Akupresur Dan Minuman Untuk Gangguan Pernapasan,...hlm. 54

¹⁶Syamsudin, dkk, *Anatomi Suara, Kajian Fisika Medis*, Penerbit, Airlangga University Press, 2018, hlm. 88

Ren 23	Di legokan leher di ujung tulang dada	30 pijatan	3 x1 minggu, selama 2 Minggu
Usus besar 4	Di punggung tangan, antara jari telunjuk dan ibu jari.	60 x pijat	3 x1 minggu

Minuman

- a. Jus sirsak matang (*Annona muricata* Linn), tanpa gula dan tidak dingin. Setengah butir sirsak matang ukuran sedang, dibuang bijinya, di jus. Minum 2 x 1 gelas.
- b. Jus tomat atau melon, tidak dingin. 2 x 1 gelas/hari. Kemungkinan akan mencret setelah minum minuman terset Tidak usah dihentikan, biar kotoran panas dalam perut terkuras keluar. Jika mencret lebih dari lima kali, minumlah air teh kental tanpa gula, atau buat larutan oralit: 1 sendok teh garam dapur beryodium dicampur dengan 1 sendok teh gula ditambah air 1 gelas. Minum setiap dua jam sampai mencret berhenti.
- c. Kumur air rebusan daun sirih (*Piper betle* Linn) 5 lembar dau sirih rebus dengan air 3 gelas, sampai mendidih. Gunaka berkumur sampai ke pangkal tenggorokan dalam keadaan hangat. Lakukan 3 x 1 hari. Atau: Kumur air

garam, terutama sebelum tidur. Satu sendok teh garam dapur beryodium, dicampur air hangat 1/2 gelas Gunakan untuk berkumur.

6. Sesak Napas Karena Tonsil Membesar

Tonsil atau amandel adalah alat pertahanan tubuh untuk menghalangi masuknya kuman penyakit melalui mulut. Waktu baru lahir, tonsil ini masih kecil, akan membesar sampai pada umur 5-6 tahun. Jika keadaan tubuh sehat, tonsil tidak kelihatan di rongga mulut. Jika terjadi gangguan, kemudian masuk bibit penyakit, jika tonsil kalah kuat dengan serangan penyakit, ia akan membengkak, berwarna merah atau putih seperti dibalut kapas tipis.¹⁷ Semakin membesar tonsil ini, semakin susah bernapas, susah menelan. Banyak orang menjalani operasi pembuangan tonsil. Hasilnya ada yang baik, tetapi ada juga yang menganjurkan, agar tonsil tetap dipelihara mengingat fungsinya yang penting. Jadi pembesarannya harus disembuhkan. Pembengkakan tonsil disertai demam, terkadang batuk, sebab tubuh bereaksi untuk membuang keluar atau menolak penyebab penyakit.¹⁸

¹⁷Putu Oka Sukanta, Akupresur Dan Minuman Untuk Gangguan Pernapasan,....hlm. 56

¹⁸Putu Oka Sukanta, Akupresur Dan Minuman Untuk Gangguan Pernapasan,....hlm. 57

Upaya yang dilakukan: mengempeskan pembengkakan, menguatkan kondisi umum.

Nama Titik	Lokasi titik	Lama pijat	Jadwal pijat
Paru 11	Di pojok akar kuku luar, ibu jari tangan.	60 x pijat	1x1 hari, 3 hari berturut turut. Selanjutnya 3x 2 hari.
Lambung 9	Di kiri kanan jakun	60 x pijat	1x1 hari, 3 hari berturut turut. Selanjutnya 3x2 hari.
Ren 23	Di legokan leher di ujung tulang dada	30 pijatan	3 x1 minggu, selama 2 minggu

Usus besar 4	Di punggung tangan, antara jari telunjuk dan ibu jari.	60 x pijat	3x 1 minggu
--------------	--	------------	-------------

Minuman

- a. Rebusan kunyit (*Curcuma domestica* Val) sebesar jempol tw. ngan, ditambah asam seruas jari jempol tangan, direby dengan air 3 gelas sampai tinggal 2 gelas, tambah garan secukupnya.. Minum 2 x 1 gelas/hari.
- b. Jus bengkuwang (*Pachyrrhizus erosus* (L) Urb), ditambah perasan jeruk nipis. Madu 1 sendok teh. 2 x 1 gelas/hari.
- c. Rebusan daun sambiloto (*Andrographis paniculata* Nees Linn) 1/, genggam ditambah daun pegagan (*Centella asiatica* Lin) 1/, genggam. Rebus dengan air 3 gelas sampai tinggal 2 gelas, minum 2 x 1 gelas/hari.
- d. Air rebusan daun cakar ayam (*Selaginella deoderleinii* Hieron) 5 lembar daun cakar ayam direbus dengan 3 gelas air sampai tinggal dua gelas, minum pagi dan sore 1 gelas. Minum selama 7 hari.
- e. Kumur air rebusan daun sirih (*Piper betle* Linn). Lima lembar daun sirih rebus dengan air 3 gelas, sampai mendidih. Gunakan berkumur sampai ke pangkal tenggorokan dalam keadaan hangat. Lakukan 3x 1

hari. Atau: Kumur air garam, terutama sebelum tidur. 1 sendok teh garam dapur beryodium, dicampur air hangat 1/, gelas. Gunakan untuk berkumur.

- f. Rebusan daun saga (*Abrus precatorius* L) Setengah genggam daun saga segar direbus dengan air 2 gelas sampai tinggal gelas. Minum 2 x 1/2 gelas. Daun Saga segar bisa juga ditumbuk halus, campur air matang 1/2gelas. Minum 2 x 1/2 gelas/ hari.¹⁹

7. Susah Bernapas Karena Gangguan di Sinus Pipi dan Dahi

Gangguan di lubang (*sinus*) tulang pipi dan atau dahi selalu menimbulkan gangguan pada fungsi pernapasan. Secara umum dikenal dengan istilah inusitis. Adanya produksi cairan yang berlebihan dan tidak bisa dikeluarkan di salah satu atau kedua lubang tulang tersebut menyebabkan rasa sakit, berat tertekan di daerah tersebut, kadang-kadang beringus banyak, tetapi sering ingus tidak bisa dikeluarkan, sehingga susah bernapas Ada pendapat yang mengatakan, bahwa radang atau infeksi pada sinus ini bisa disebabkan juga oleh emosi yang tertekan kecemasan, rasa bersalah yang berkepanjangan, sehingga menyebabkan jaringan tegang dan menghambat saluran sinus.

¹⁹Putu Oka Sukanta, Akupresur Dan Minuman Untuk Gangguan Pernapasan,...hlm. 58

Upaya yang dilakukan: menguatkan meridian dan titik di sekitar tempat terganggu, untuk memperbaiki fungsi jaringan setempat. Juga dilakukan pembuangan panas dan penguatan organ yang terganggu.

Titik pijat

Nama titik	Lokasi titik	Lama pijat	Jadwal pijat
Intang (titik istimewa)	Di titik antara kedua ujung alis datam, di tengah garis tengah tubuh.	60 x pijat	1 x 1 hari, 3 hari berturut-turut. Selanjutnya 3 x 2 hari.
Lambung 36	Empat jari tangan di bawah tulang	30 x pijat	1 x 1 hari, 3 hari berturut-turut. Selanjutnya 3 x 2 hari.
Tu 20	Di puncak kepala. Tarik garis dari kedua ujung telinga, sampai di garis selama tengah kepala.	30 pijatan	3 x 1 minggu, 2 minggu
Usus besar 4	Di punggung tangan, antara jari telunjuk dan ibu jari.	60 x pijat	3 x 1 minggu

Minuman Setengah genggam daun sambiloto (*Andragaphis paniculata* Nees Linn), ditambah temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb) segar sebesar telur ayam, diris-iris, rebus dengan air 3 gelas sampai tinggal 2 gelas, minum pagi dan sore 1 gelas.²⁰ Pembersihan rongga hidung dengan uap air hangat. Taruh air mendidih di sebuah waskom, tutup kepala dan waskom dengan handuk, hirup uap air hangat. Lebih baik air hangat rebusan daun sirih atau daun sereh (*Cymbopogon nardus* (L) Rendle.) Lakukan dua hari sekali. Biarkan air hidung meleleh.²¹

8. Batuk

Batuk adalah reaksi tubuh, terutama paru-paru terhadap penyebab penyakit luar yang menyerang organ dan sistem pernapasan. Oleh karena itu, gejala batuk dapat disebabkan oleh berbagai penyebab. Misalnya, bau menyengat dari masakan, bau dari udara kotor, minum minuman keras, makanan pedas, bau rokok, makanan kecil masuk ke saluran pernapasan, atau karena adanya penyebab dari kondisi organ pernapasan yang 'sakit, ada cairan di kantong paru-paru (*pleura*), ada bibit penyakit dan peradangan di bronchos (batang tenggorokan), kantong udara paru-paru (*alvioli*) sudah tua, paru-paru luka oleh bibit penyakit. Batuk ada yang hanya mengeluarkan dahak encer, dahak kental kekuningan, kehijau-hijauan, ada yang kehitam-hitaman. Bahkan ada batuk yang mengeluarkan darah.²²

²⁰Putu Oka Sukanta, Akupresur Dan Minuman Untuk Gangguan Pernapasan,....hlm. 59

²¹Putu Oka Sukanta, Akupresur Dan Minuman Untuk Gangguan Pernapasan,....hlm. 60

²²Putu Oka Sukanta, Akupresur Dan Minuman Untuk Gangguan Pernapasan,....hlm. 61

Dari sudut pandang akupunktur, warna dahak yang dikeluarkan waktu batuk sangat erat hubungannya dengan warna yang menjadi simbol setiap organ. Misalnya, jika batuknya mengeluarkan dahak putih, hubungannya dengan gangguan paru-paru. Jika warna dahak kekuningan ada hubungannya dengan lambung. Kehijau-hijauan berhubungan dengan hati dan kantong empedu. Jika dahak kehitam-hitaman, silakan menyelidiki keadaan ginjal juga. Di dalam memberikan pengobatan, pemilihan titik maupun minuman berkhasiat obat, seharusnya disesuaikan dengan penyebab batuk tersebut.

Titik pijat yang dianjurkan di bawah ini adalah untuk menguatkan paru-paru dan mengurangi atau menghilangkan gejala batuk. Bukan menghilangkan penyebab batuk.

Titik pijat

Nama titik	Lokasi titik	Lama pijat	Jadwal pijat
Paru 9, gejala dingin	Di garis pergelangan tangan segaris	30 pijatan	Setiap 2 hari sekali, Selama 14 hari
Lambung 36	Empat jari tangan di bawah tulang	30 x pijat	1 x 1 hari, 3 hari berturut-turut, Selanjutnya 3 x 2 hari
Paru 1	Di ujung tulang rusuk kedua di pojok dada kiri-	30 pijatan	3 x 1 minggu, selama 2 minggu

	kanan		
Ren 23	Di legokan leher di ujung tulang dada	60 x pijat	3 x1 minggu

Minuman

- a. Jika tidak disertai demam, minumlah wedan Jahe (*Zingiber officinale Roxb*) Sejempol tangan jahe merah atau putih, dicuci dibakar. Ditumbuk kasar, seduh dengan air mendidih bersih, 1 gelas. Tutup rapat sampai siap minum. Tambahkan gula merah atau gula batu secukupnya. Minum 1 x 1 gelas/hari.
- b. Daun Urat atau Sendokan (*Plantago Major L*). Bisa dikunyah mentah-mentah, ampasnya di buang. Tiga sampai lima lembar daun Sendokan (*Plantago Major*), dicuci bersih, dikunyah sampai lumat, ampasnya dibuang. Lebih berkasiat untuk batuk tanpa dahak, suara batuk keras.²³
- c. Daun Sendokan kering setengah genggam direbus dengan air 3 gelas, sampai tinggal 2 gelas. Minum 2 x 1 gelas. Tidak perlu ditambah gula.
- d. Daun Saga (*Abrus precatorius L*), setengah genggam direbus dengan air 3 gelas sampai tinggal 2 gelas .
- e. Kencur (*Kaemferia galanga*), seruas jari telunjuk dikunyah, ampasnya bisa ditelan bisa juga dibuang. Lebih cocok untuk batuk yang banyak lendir dan suaranya lembek.

²³Putu Oka Sukanta, Akupresur Dan Minuman Untuk Gangguan Pernapasan,...hlm. 63

- f. Sembung (*Blumea balsamifera*), 5 lembar daun Sembung rebus dengan air 3 gelas sampai tinggal 2 gelas. Minum 2 x 1 gelas/hari. Batuk tanpa dahak dengan suara batuk keras, jangan minum rebusan daun Sembung.
- g. Jus Melon sangat baik untuk menguatkan paru-paru. Buah-buah yang kaya vitamin C juga berkhasiat menguatkan paru-paru.²⁴

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, peneliti menyimpulkan melalui terapi akupresure penyakit pernafasan pada pasien dapat disembuhkan karena akupresure dapat digunakan untuk menyembuhkan keluhan sakit, dan dipraktikkan ketika dalam keadaan sakit. Setiap penekanan pada titik-titik dijalur meridian/ ekstra meridian akan bereaksi terhadap daerah di sekitar titik tersebut. Daerah yang dilintasi oleh jalur meridian dan organ yang mempunyai hubuhnagn dengan titik tersebut. Selain itu, pijat bisa dilakukan setelah menemukan titik meridian yang tepat yaitu timbulnya reaksi pada titik pijat berupa rasa nyeri, linu atau pegal.

²⁴Putu Oka Sukanta, Akupresur Dan Minuman Untuk Gangguan Pernapasan,....hlm. 63