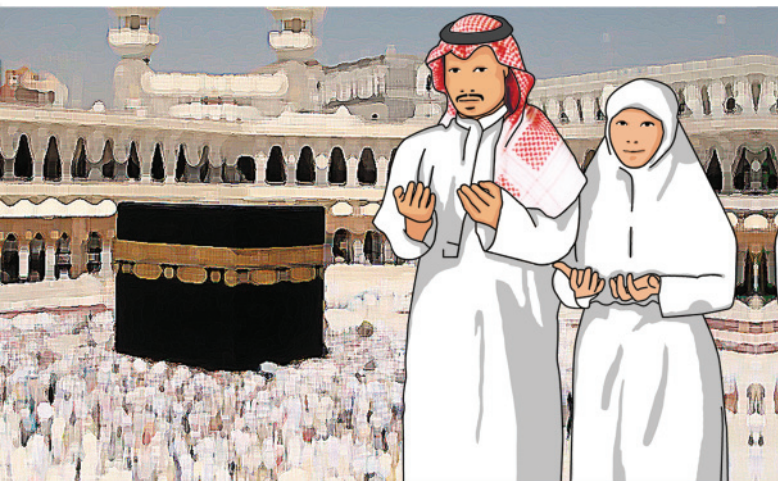


PanduanPraktis



297.352
Ind
t

TETAP SEHAT SAAT BERHAJI DENGAN AKUPRESUR MANDIRI



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
TAHUN 2015

Cetakan I : Tahun 2013

Cetakan II : Tahun 2014

Cetakan III : Tahun 2015

Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

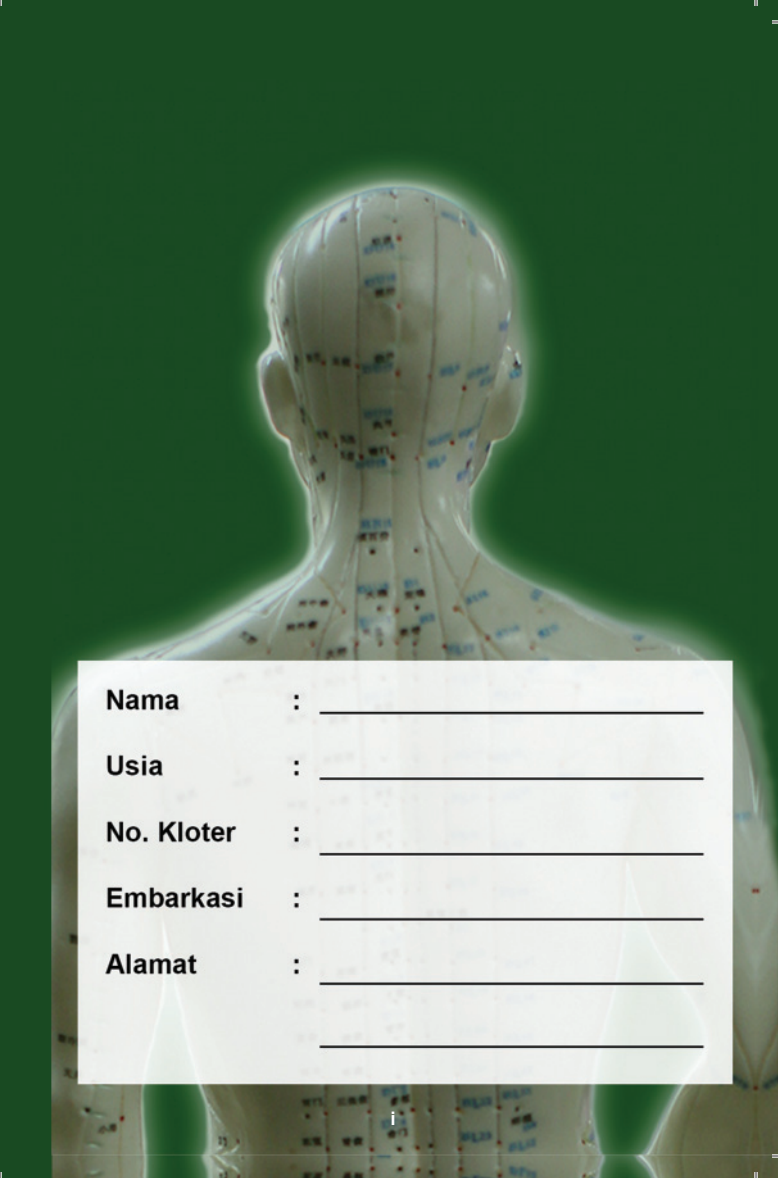
Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat
Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.

Tetap Sehat Saat Berhaji Dengan Akupresur Mandiri

Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2013

ISBN 978-602-235-375-1

1. Judul I. PILGRIM AND PILGRIMAGES
II. ACCUPRESSURE III. THERAPEUTICS



Nama : _____

Usia : _____

No. Kloter : _____

Embarkasi : _____

Alamat : _____

SAMBUTAN KETUA MAJELIS ULAMA INDONESIA

Assalamu'alaikum wr wb,

Labbaika Allahumma Labbaik. Labbaika la Sharika Laka
Labbaik. Innal Hamda wan Ni'mata, Laka wal Mulk,
la Sharika Laka.

Kaum muslimin dan muslimat jemaah haji Indonesia yang
berbahagia.

Sungguh anugerah yang patut disyukuri karena
saudara - saudara mendapatkan panggilan Allah untuk
menunaikan ibadah haji tahun ini.

Ibadah haji memerlukan kesehatan yang prima agar dapat
terlaksana dengan baik dan dalam kondisi sehat wal'afiat.
MUI sangat mendukung langkah Kementerian Kesehatan
memperkenalkan kepada para jemaah haji tentang
akupresur, yakni bentuk pijat kesehatan yang sangat
berguna untuk mengatasi keluhan kesehatan ringan
selama menjalankan ibadah haji.

Silahkan dipelajari dengan baik cara melakukan
akupresur secara mandiri melalui buku saku yang
tersedia. Jangan lupa selalu membawa buku saku
akupresur selama menjalani ibadah haji sebagai
panduan.

Selamat menunaikan Ibadah Haji, semoga menjadi Haji
yang Mabrur.

Wassalamu'alaikum wr wb.



Dr. KH. Ma'ruf Amin

SAMBUTAN MENTERI AGAMA RI

Assalamu'alaikum wr wb,

Kaum muslimin dan muslimat jemaah haji Indonesia, mari bersyukur karena Allah SWT telah memberikan kesempatan kepada kita untuk menunaikan ibadah haji pada tahun ini.

Ibadah haji memerlukan aktivitas fisik yang tinggi, maka jagalah kesehatan agar tetap mandiri dalam kondisi prima.

Alhamdulillah, Kementerian Kesehatan telah membuat petunjuk tata cara akupresur dalam bentuk buku saku bagi jemaah haji.

Akupresur mandiri merupakan teknik memijat sendiri pada titik tertentu di permukaan tubuh untuk mengatasi masalah kesehatan.

Dengan melakukan pemijatan sendiri, jemaah dapat memelihara kesehatan selama menjalankan ibadah haji.

Saya menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi - tingginya kepada Kementerian Kesehatan yang peduli terhadap kesehatan jemaah haji Indonesia.

Kepada jemaah haji sekali lagi kami mohon jagalah kesehatan dan laksanakanlah ibadah sesuai tuntunan manasik sehingga memperoleh haji yang mabrur.

Wallahul muwafiq ila aqwamittharieq.

Wassalamu'alaikum wr wb.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Suryadharma Ali', with a stylized flourish at the end.

Dr. (HC). H. Suryadharma Ali, M.Si

SAMBUTAN MENTERI KESEHATAN RI

Assalamu'alaikum wr wb,

Dalam pelaksanaan ibadah haji banyak dilakukan kegiatan fisik. Oleh karena itu, para jemaah haji perlu berada dalam kondisi fisik yang prima, agar mereka dapat menjalankan ibadah haji dengan baik, lancar dan tetap sehat.

Akupresur adalah pemeliharaan kesehatan yang dilakukan dengan melakukan pemijatan tubuh dan dapat dimanfaatkan oleh para jemaah haji. Pemijatan dapat dilakukan sendiri oleh jemaah haji dengan mudah dan aman untuk mengatasi keluhan - keluhan ringan seperti : pegal linu, sakit kepala, sulit tidur, dan lain - lain.

Agar para jemaah haji dapat melakukan sendiri akupresur, Kementerian Kesehatan menerbitkan buku saku dan DVD yang berjudul *Tetap Sehat Saat Berhaji Dengan Akupresur Mandiri*. Buku saku dan DVD ini disusun agar praktis, mudah digunakan dan dipraktekkan.

Semoga buku saku dan DVD ini bermanfaat dalam mendukung kelancaran perjalanan dan pelaksanaan ibadah para jemaah haji Indonesia, sehingga mereka mendapatkan haji mabrur.

Wasalamu'alaikum wr wb.



Dr. Nafsiah Mboy, Sp.A. MPH

DAFTAR ISI

DATA DIRI _____	i
SAMBUTAN KETUA MAJELIS ULAMA INDONESIA _____	ii
SAMBUTAN MENTERI AGAMA RI _____	iii
SAMBUTAN MENTERI KESEHATAN RI _____	iv
DAFTAR ISI _____	v
A. PENDAHULUAN _____	1
B. KEADAAN YANG TIDAK BOLEH DILAKUKAN AKUPRESUR _____	2
C. CARA MENGOPTIMALKAN MANFAAT AKUPRESUR _____	3
D. PENANGANAN KASUS	
1. Peningkatan daya tahan tubuh _____	5
2. Sakit kepala/pusing _____	6
3. Batuk pilek _____	9
4. Sakit pinggang _____	12
5. Mual muntah dan nyeri ulu hati _____	13
6. Kram otot tungkai bawah / kaki _____	14
7. Susah tidur dan stress _____	16
8. Sesak nafas dan mengi _____	18
9. Gatal - gatal pada biduran _____	19
E. PENUTUP _____	22
F. TIM PENYUSUN _____	23

A. PENDAHULUAN

Menunaikan ibadah haji adalah suatu kewajiban bagi umat muslim yang mampu.

Ibadah haji merupakan ibadah fisik yang membutuhkan kesehatan prima.

Akupresur dapat membantu jemaah haji untuk memelihara kesehatannya selama melakukan perjalanan haji.

Akupresur adalah salah satu cara pemijatan yang bertujuan untuk memelihara kesehatan dan meningkatkan kebugaran.

Akupresur merupakan tindakan yang aman, bermanfaat dan mudah dilakukan sendiri secara mandiri.

Akupresur dilakukan dengan cara penekanan pada titik tertentu di permukaan tubuh, batas kekuatan tekanan ditentukan sampai terasa ngilu pada lokasi tekanan, jumlah tekanan dapat disesuaikan dengan jumlah pengucapan dzikir, yaitu sebanyak 33 kali hitungan.

Penekanan dapat dilakukan dengan anggota gerak misalnya : jari tangan, telapak tangan, siku, tumit, atau alat bantu lain yang berujung tumpul.



B. KEADAAN YANG TIDAK BOLEH DILAKUKAN AKUPRESUR

1. Pendarahan yang lama baru berhenti, seperti pada penderita hemofili.



2. Sedang menggunakan obat pengencer darah.



3. Orang yang dalam kondisi gawat darurat.



4. Orang yang membutuhkan tindakan operasi.



5. Sedang menderita tumor ganas.



6. Ibu hamil.



7. Kondisi terlalu kenyang atau terlalu lapar.



C. CARA MENGOPTIMALKAN MANFAAT AKUPRESUR

Untuk mengoptimalkan manfaat akupresur, sebaiknya dilakukan terlebih dahulu tindakan pelepasan otot - otot pada daerah yang akan dilakukan akupresur.

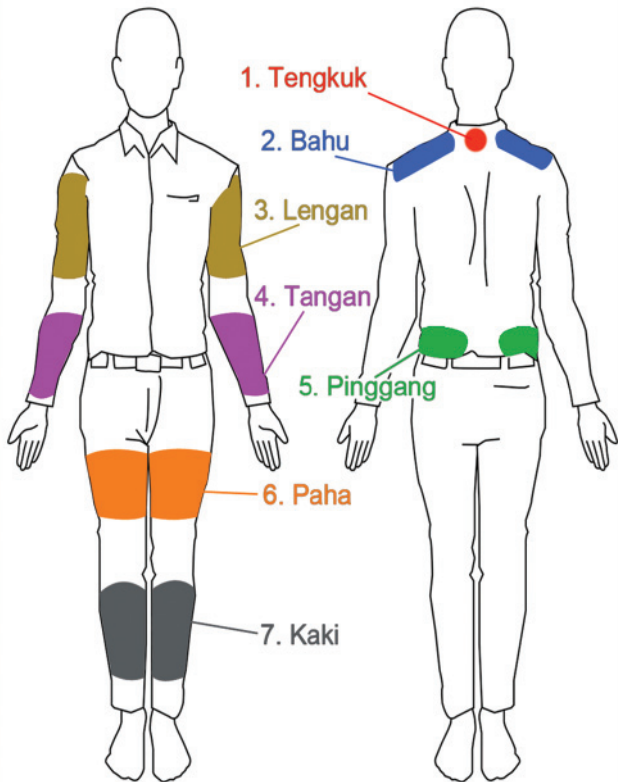
PELEMASAN OTOT

Pelepasan otot - otot dilakukan pada daerah otot besar seperti :

- 1. Tenguk**
- 2. Bahu**
- 3. Lengan**
- 4. Tangan**
- 5. Pinggang**
- 6. Paha**
- 7. Kaki**

Pelepasan otot dilakukan dengan cara meremas otot besar menggunakan telapak dan kelima jari tangan, masing - masing dilakukan sebanyak 5 kali.

LOKASI PELEMASAN OTOT



D. PENANGANAN KASUS

1. PENINGKATAN DAYA TAHAN TUBUH



Untuk meningkatkan daya tahan tubuh dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya 4 jari di bawah lutut di tepi luar tulang kering.



Dan lokasi yang letaknya 4 jari di atas mata kaki bagian dalam.



Pemijatan lokasi tersebut dilakukan dengan posisi kaki disilangkan ke atas paha.

2. SAKIT KEPALA / PUSING



Untuk sakit kepala atau pusing secara umum dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan.



Dan lokasi yang terletak di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jari dan jari ke - 2.



Untuk sakit kepala daerah depan dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di lekukan tulang pelipis, sejajar dengan sudut mata luar.



Untuk sakit kepala daerah puncak kepala dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di puncak kepala.



Untuk sakit kepala daerah tengkuk dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di belakang kepala, di bawah tonjolan tulang tengkorak.



Dan lokasi yang terletak di puncak bahu, pertengahan antara tengkuk dan pangkal lengan.



3. BATUK PILEK



Untuk sakit batuk pilek secara umum dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di garis tengah tubuh depan, antara kedua pangkal alis.



Lokasi yang terletak pada perpotongan garis antara puncak hidung dengan sudut cuping hidung.



Lokasi yang terletak di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan.



Lokasi yang terletak pada 4 jari di bawah lutut di tepi luar tulang kering.



Lokasi yang terletak pada pertengahan antara tulang tempurung lutut dengan mata kaki, 2 jari ke bagian luar dari tulang kering.



Lokasi yang terletak di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jari dan jari ke - 2.



4. SAKIT PINGGANG



Untuk sakit pinggang dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di pinggang sejajar dengan pusar, selebar 2 jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah tubuh.



Dan lokasi yang terletak di pertengahan lipat lutut.



5. MUAL MUNTAH DAN NYERI ULU HATI



Untuk mual muntah dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak pada 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam.



Untuk nyeri ulu hati dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di garis tengah tubuh depan di pertengahan ujung bawah tulang dada dengan pusar.



Dan lokasi yang terletak pada 4 jari di bawah lutut di tepi luar tulang kering.



6. KRAM OTOT TUNGKAI BAWAH ATAU KAKI



Untuk kram otot tungkai bawah / kaki dapat dilakukan pemijatan pada bagian paha yang terletak sejajar ujung jari tengah pada posisi tubuh berdiri dan lengan menggantung disisi paha.



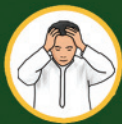
Lokasi yang terletak di bawah tonjolan tulang sisi bawah luar lutut.



Lokasi yang terletak di lekukan bagian bawah otot betis.



7. SUSAH TIDUR DAN STRES



Untuk susah tidur dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak pada lekukan garis pergelangan tangan bagian dalam, segaris dengan jari kelingking.



lokasi pijatan ditekan
sebanyak 33 kali tekanan

Dan lokasi yang terletak pada 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam.



lokasi pijatan ditekan
sebanyak 33 kali tekanan

Untuk stress dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan.



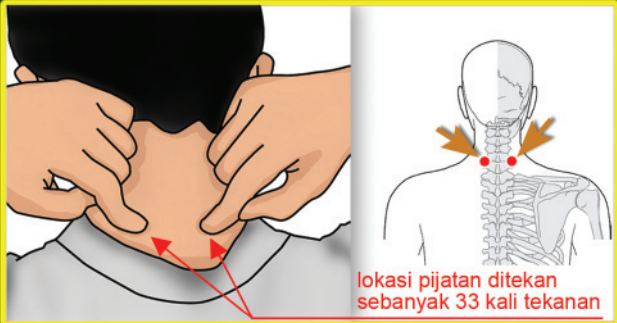
Dan lokasi yang terletak di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jari dan jari ke - 2.



8. SESAK NAFAS / MENGI



Untuk sesak nafas dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di bawah tengkuk setengah jari ke arah luar.



Lokasi yang terletak di garis tengah tubuh bagian depan setinggi sela iga ke - 4 (sejajar dengan puting susu).



Lokasi yang terletak pada pertengahan antara tulang tempurung lutut dengan mata kaki bagian luar 2 jari dari tulang kering.



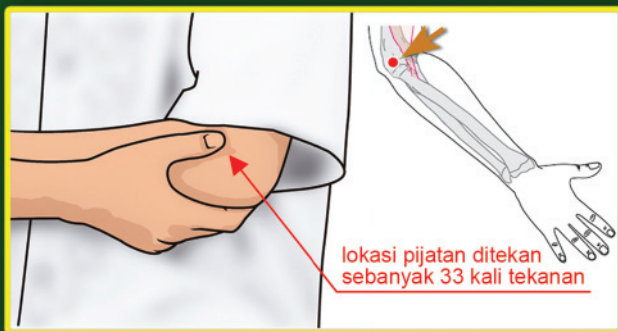
9. GATAL – GATAL PADA BIDURAN



Untuk gatal - gatal karena biduran dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan.



Lokasi yang terletak antara lipat siku sebelah luar dan tonjolan tulang siku.



Lokasi yang terletak 3 jari di atas dan sebelah dalam tempurung lutut.



Lokasi yang terletak pada 4 jari di atas mata kaki bagian dalam.



E. PENUTUP

Assalamu'alaikum wr wb,

Saudara - saudara jemaah haji Indonesia telah mengikuti petunjuk melakukan akupresur mandiri.

Dengan memanfaatkan akupresur secara mandiri insya Allah para jemaah haji akan menjadi lebih sehat dan bisa menjalankan ibadah haji sepenuhnya sesuai dengan tuntunan manasik.

Panduan praktis akupresur ini juga dapat digunakan pada saat umroh atau sehari – hari dimana pun kita berada.

Selamat menunaikan ibadah haji, semoga menjadi haji yang mabrur.

Wassalamu'alaikum wr wb.

**Direktur Bina Pelayanan Kesehatan
Tradisional, Alternatif dan Komplementer**



Dr. Abidinsyah Siregar, DHSM, M.Kes

F. TIM PENYUSUN

I. PENANGGUNG JAWAB

dr. Abidinsyah Siregar, DHSM, M. Kes
Direktur Bina Pelayanan Kesehatan Tradisional
Alternatif dan Komplementer

II. KOORDINATOR

dr. Yuniati Situmorang, M. Kes
Kasubdit Bina Pelayanan Kesehatan Tradisional
Keterampilan

III. KONTRIBUTOR

1. dr. Hasan Mihardja, M.Kes, Sp.Ak (K)
2. Hj. Siti Maryanah, A.Md
3. Anang Subur, SKM, MPH
4. drg. Dyah Ermayatri, DESS
5. H. Fahmi Salim, Lc., MA.
6. Dr. Ali Rokhmad, Mpd.
7. dr. Ade Irma Rosiani

IV. EDITOR

1. dr. Sandra Oktaviani Dyah Puspita Rini
2. dr. Ina Farhaniah
3. Devi Zuarni, SKM, M.Si
4. Ratih Kusuma Dewi, A.Md

V. MODEL

1. dr. Ario Imandiri
2. dr. Putu Bagus Surya Witantra Giri

VI. MODEL PENDUKUNG

1. Wahyudi
2. Rudy Irwanto, SE
3. Irpan Susanto

VII. SEKRETARIAT

1. Siti Juwariyah, S.Sos
2. Subariyah, S.Sos
3. Dikam

Titik - titik akupresur dalam mengatasi keluhan



Peningkatan Daya
Tahan Tubuh



Sakit Pinggang



Susah Tidur dan Stres



Sakit Kepala / Pusing



Mual Muntah
dan Nyeri Ulu Hati



Sesak Nafas / Mengi



Batuk Pilek



Kram Otot Tungkai
Bawah / Kaki



Biduran
dan Gatal - Gatal

ISBN 978-602-235-375-1



9 786022 353751