



INOVASI AKU GASAK PTM  
(AKUpresur GASAn  
Kendalikan Penyakit Tidak  
Menular )

BUKU PANDUAN INOVASI AKU GASAK PTM  
(AKUpresur GASAn Kendalikan Penyakit Tidak Menular)

## AKUPRESUR UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH

Lokasi yang terletak di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jari dan jari ke-2 (LR3).



LOKASI YANG TERLETAK  
PADA 3 JARI DI ATAS  
PERTENGAHAN  
PERGELANGAN TANGAN  
BAGIAN DALAM (PC6)



LOKASI YANG TERLETAK 4  
JARI DI BAWAH LUTUT DI  
TEPI LUAR TULANG KERING  
( ST 36 )



LOKASI YANG TERLETAK PADA  
PUNCAK KEPALA (GV20)

Lokasi pijatan ditekan  
selama 30 hitungan



DINAS KESEHATAN KAB.TABALONG  
SEKSI PELAYANAN KESEHATAN

## AKUPRESUR MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

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

Lokasi yang letaknya 4 jari di atas mata kaki bagian dalam. Pijatan lokasi ini dilakukan dengan posisi kaki disilangkan ke atas paha.

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



Akupresur untuk meningkatkan daya tahan tubuh, dapat melakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di garis tengah tubuh depan di pertengahan ujung bawah tulang dada dengan pusar.

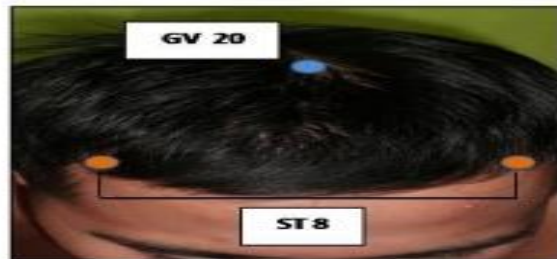
Lokasi yang terletak di pinggang sejajar dengan pusar, selebar 2 (dua) jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah.

Lokasi yang terletak pada 4 jari di atas tonjolan mata kaki luar.

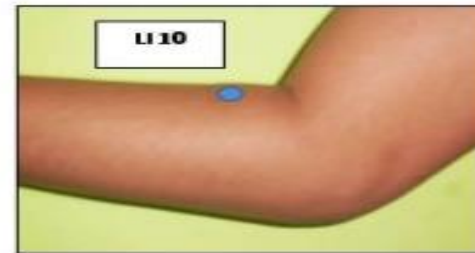
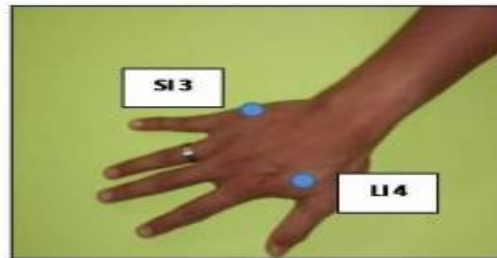


Dinas Kesehatan Kab. Tabalong  
Seksi Pelayanan Kesehatan

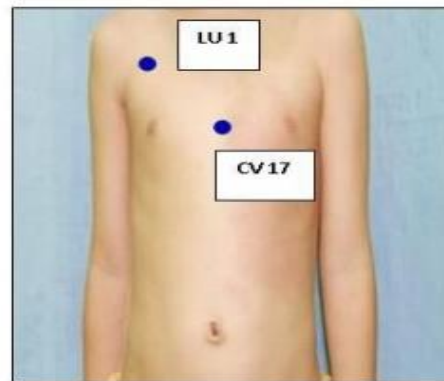
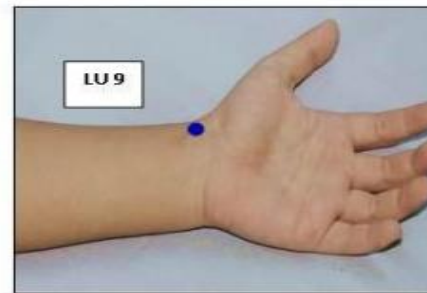
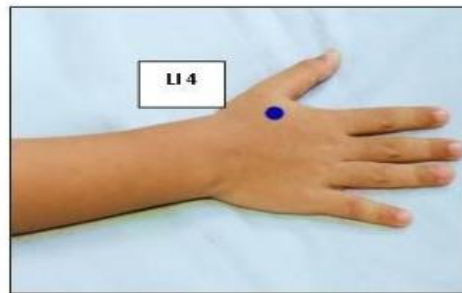
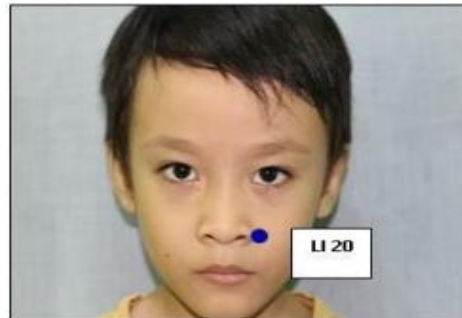
**TITIK AKUPRESUR UNTUK NYERI KEPALA SEBELAH (MIGRAIN)**



**TITIK AKUPRESUR UNTUK NYERI OTOT (MYALGIA)**



LOKASI TITIK AKUPRESUR UNTUK BATUK PILEK (COMMON COLD)





TERIMA KASIH

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Petunjuk praktis Toga dan Akupresur Tahun 2018 Bidang Pelayanan Kesehatan Seksi Pelayanan Kesehatan Tradisional
2. Pedoman Pijet Tradisional Indonesia Tahun 2018 Bidang Pelayanan Kesehatan Seksi Pelayanan Kesehatan Tradisional
3. Pedoman Akupresur Untuk Kesehatan Lanjut Usia di Fasilitas Pelayanan Kesehatan
4. Tiga Terapi Alternatif Tahun 2004 A.R.Mahmud D
5. Akupresur dan Minuman untuk mengatasi Gangguan Pernapasan (Putu Oka Sukanta)
6. Atlas Acupuncture© 2008, Elsevier Limited.