



# **BUKU PEDOMAN INOVASI ENAM JARI (EDUKASI SENAM AKUPESUR PAKAI JARI)**



Oleh :

apt. Fitri Ayu Ningsih, S.Far. C.Herbs

Apoteker Puskesmas Panaan

**PROGRAM KESEHATAN TRADISIONAL**

**KABUPATEN TABALONG**

**2022**

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirobbil'alamin*, segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala berkat, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan *BUKU PEDOMAN INOVASI ENAM JARI (Edukasi Senam Akupresur Pakai Jari)*.

Buku ini dibuat untuk diperuntukan bagi tenaga Kesehatan, kader kesehatan dan masyarakat Desa sebagai pedoman dalam program kegiatan pelaksanaan inovasi ENAM JARI di wilayah kerja Puskesmas Panaan.

Saya menyadari bahwa buku atau petunjuk teknis ini memerlukan kritik dan saran dalam penyusunannya.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang membutuhkan.

Tanjung, 15 Januari 2022

Penulis

## **A. DEFINISI ENAM JARI**

Inovasi ENAM JARI adalah inovasi yang berhubungan dengan kegiatan kebugaran tubuh yaitu kegiatan berupa senam tetapi dengan menggerakkan jari jari tangan yang melakukan senam. Gerakan senam jari ini dilakukan pada titik-titik meridian atau titik-titik akupresur tubuh. Basic pelatih senam akupresur ini dilakukan oleh pelatih tenaga kesehatan yang sudah tersertifikasi ahli akupresur. Sasaran inovasi senam ENAM JARI dapat dilakukan oleh semua kalangan. Inovasi ENAM JARI ini termasuk dalam program pelayanan kesehatan tradisional.

Alur pelayanan inovasi ENAM JARI dapat dilihat pada SOP dan SK Keputusan Kepala Puskesmas No.018/SK/PKM\_PN/445/01/2022 tentang Penetapan Standar Operasional Prosedur Penyelenggaraan Inovasi ENAM JARI (Edukasi Senam Akupresur Pakai Jari). Alur pelayanan enam jari ini dibagi tiga bagian. Bagian satu inovasi enam jari ini dilakukan di poli Batra/Poli kesehatan Tradisional Puskesmas. Kegiatan yang dilakukan adalah melakukan pelayanan kesehatan bagi pasien yang datang ke Puskesmas setelah dirujuk dari poli umum dokter pemeriksa. Bagian dua inovasi ENAM JARI dilakukan untuk menjalankan program Kesehatan tradisional/Kestrad, dan bagian ketiga dilakukan dengan berintergrasi dengan program lain di Puskesmas ataupun lintas sektor. Teknik yang digunakan pada inovasi ENAM JARI adalah akupresur.

### **A. Arti Akupresur**

Akupresur adalah salah satu jenis atau cara perawatan kesehatan tradisional atau keterampilan yang dilakukan melalui teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik –titik akupuntur dengan tujuan untuk perawatan kesehatan.

### **B. Teknik akupresur :**

Ditekan sebanyak 33 kali sampai terasa ngilu dan dilakukan 1-2 kali sehari

### **C. Alat yang digunakan akupresur :**

Jari tangan, telapak tangan, siku, alat bantu tumpul/probe

**D. Bahan yang digunakan untuk akupresur :**

Minyak atau pelicin atau ramuan minyak


**E. Kondisi yang tidak dianjurkan tindakan akupresur :**

1. Terlalu lapar atau terlalu kenyang
2. Emosi yang labil
3. Hamil, titik yang tidak boleh dipijit disekitar perut bagian bawah, pinggul tangan, dan bahu
4. Tubuh sangat lemah
5. Anak tidak kooperatif
6. Anak dalam keadaan sakit

**F. Kontra indikasi (Keadaan yang tidak dapat ditangani dengan akupresur ) :**

1. Gawat darurat dan kasus yang perlu pembedahan
2. Kanker
3. Penyakit akibat hubungan seksual
4. Penyakit infeksi
5. Penggunaan obat pengencer darah/antikoagulan
6. diketahui ada kelainan pembekuan darah
7. Daerah luka bakar, borok dan luka parut yang baru

## G. TITIK AKUPRESUR

No.	Khasiat titik akupresur	Letak titik akupresur	Gambar titik akupresur
1	<p>Meningkatkan daya tahan tubuh (Lansia)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SP 6 : 4 jari di atas mata kaki bagian dalam</li> <li>• ST 36 : 4 jari di bawah lutut, 1 jari di tepi luar tulang kering</li> </ul>	 <p>← SP 6</p> <p>lokasi pijatan ditekan sebanyak 33 kali tekanan</p> <p>← ST 36</p> <p>lokasi pijatan ditekan sebanyak 33 kali tekanan</p>

2

Mengatasi kram otot  
(Usia kerja)

- GB 31: Bagian paha yang terletak sejajar ujung jari tengah pada posisi tubuh berdiri dengan lengan menggantung di sisi paha
- GB 34 : dibawah tonjolan tulang sisi bawah luar lutut
- BL 57 : dilekukan bagian bawah otot betis



3

Meningkatkan produksi Air Susu Ibu  
(Ibu nifas dan menyusui)

- SI 1 : Perpotongan garis tegak lurus dari sudut kuku bagian kelingking
- ST 36 : 4 jari di bawah lutut, 1 jari di tepi luar tulang kering

← SI 1



← ST 36



4

Mengurangi nyeri haid  
(Remaja)

- SP 6 : 4 jari di atas mata kaki bagian dalam
- LI 4 : di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk di rapatkan
- ST 36 : 4 jari di bawah lutut, 1 jari di tepi luar tulang kering

← SP 6



← LI 4



← ST 36





5

Mengatasi nyeri pinggang  
(Lansia)

- BL 23 : Dipinggang sejajar dengan pusar, selebar 2 jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah tubuh
- BL 40 : Dipertengahan lipat lutut

← BL 23



← BL 40







6




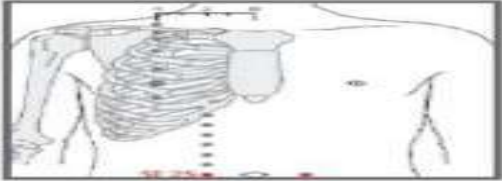

Mengurangi sakit  
kepala/Migrain  
(Usia kerja)

- EX-HN 5 : Didaerah kepala bagian depan, yang terletak di lekukan tulang pelipis, sejajar dengan sudut mata luar
- GB 20 : Dibelakang kepala, 1 ibu jari tangan dan diatas batas rambut bagian belakang
- GB 21 : Dipuncak bahu, pertengahan antara tengkuk dan pangkal lengan
- LR 3 : Dicekungan antara pertemuan tulang telapak tangan kaki ibu jari dan jari ke dua kaki



7	Mengurangi rematik pada kaki ( <i>Lansia</i> )		
8	Mengurangi tekanan darah tinggi ( <i>Usia kerja dan Lansia</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LR 3 : lokasi terletak di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jari dan jari ke 2</li> <li>• PC 6 : lokasi terletak pada 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam</li> <li>• GV 20 : lokasi terletak pada puncak kepala</li> <li>• ST 36 : 4 jari di bawah lutut, 1 jari di tepi luar tulang kering</li> </ul>	

			
9	<p>Mengurangi asam urat pada kaki (<i>Usia kerja dan Lansia</i>)</p>		

10	Membantu mengatasi obesitas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ST 36 : 4 jari di bawah lutut, 1 jari di tepi luar tulang kering</li> <li>• CV 12 : lokasi terletak pada garis tengah tubuh depan di pertengahan ujung bawah tulang dada dengan pusar</li> <li>• ST 26 : Lokasi terletak 3 jari di sebelah kanan dan kiri dari pusar</li> <li>• Penekanan sebanyak 33 kali sebelum makan</li> </ul>	 <p>Lokasi yang terletak di telinga</p>   
11	Mengatasi sesak nafas ( <i>pada lansia</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EX-B1 : dibawah tengkuk setengah jari kearah luar</li> <li>• CV 17 : di garis tengah tubuh bagian depan setinggi sela iga ke 4 sejajar puting susu</li> <li>• ST 40 : pertengahan antara tempurung lutut dan mata kaki luar, 2 jari tepi luar dari tulang kering</li> </ul>	<p>← EX-B 1</p> 

← CV 17



← ST 40



12

Mengatasi stress dan susah tidur (*Usia kerja dan Lansia*)

- HT 7 : Dilekukan garis pergelangan tangan bagian dalam, segaris dengan jari kelingking
- GB 20 : Dibelakang kepala, 1 ibu jari tangan dan diatas batas rambut bagian belakang
- GB 21 : Dipuncak bahu, pertengahan antara tengkuk dan pangkal lengan
- ST 36 : 4 jari di bawah lutut, 1 jari di tepi luar tulang kering

← GB 20



← HT 7



← GB 21



**Tabel formulir quisioner survei kepuasan responden**

No	Pernyataan	Nilai Jawaban				
		1	2	3	4	5
1	Ketanggapan Apoteker terhadap responden keingin tahuan materi inovasi ENAM JARI					
2	Keramahan Apoteker dalam penjelasan pemberian informasi materi pelatihan senam jari inovasi ENAM JARI					
3	Kejelasan Apoteker dalam memberikan materi pelatihan senam jari inovasi ENAM JARI					
4	Kecepatan gerakan Apoteker dalam memberikan pelatihan senam akupresur inovasi ENAM JARI					
5	Kelengkapan obat alat dan panduan materi inovasi ENAM JARI					
6.	Adanya layanan pengaduan dan nomor kontak informasi inovasi ENAM JARI					
7.	Ketersediaan brosur, leaflet dan barcode pedoman lain-lain sebagai informasi obat /kesehatan					

Keterangan :

1. Sangat Tidak setuju
2. Tidak Setuju
3. Cukup Setuju
4. Setuju
5. Sangat Setuju