

Artikel ini diambil dari : www.depkes.go.id

KEMENKES AJARI HUMAS KEMENTERIAN/LEMBAGA CARA BUGAR DENGAN AKUPRESUR

DIPUBLIKASIKAN PADA : SELASA, 09 APRIL 2019 00:00:00, DIBACA : 3.627 KALI

Makassar, 9 April 2019

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI melalui Direktorat Kesehatan Tradisional berbagi pengetahuan cara menjaga kebugaran tubuh dengan metode akupresur pada pertemuan Badan Koordinasi Kehumasan Kementerian/Lembaga, Selasa (9/4). Metode tersebut selain efisien juga dapat dilakukan dimanapun.

Metode akupresur lebih mengutamakan promotif dan preventif. Direktur Kesehatan Tradisional dr. Ina Rosalina mengatakan akupresur sama halnya dengan akupuntur, yakni dengan menekan titik-titik pada bagian tubuh. Namun pada akupresur ini penekanan dilakukan dengan jari tangan.

"Sebenarnya ini (akupresur) menekan titik pada tubuh kita dengan telunjuk, jempol, atau jari tangan lainnya," kata dr. Ina.

Lebih lanjut dr. Ina menjelaskan akupresur berarti menekan. Dalam hal ini bisa ditekan dengan tangan karena di sini ditekan di titik akupuntur.

Tujuannya untuk melancarkan aliran energi vital pada seluruh bagian tubuh agar tubuh dapat menjalankan fungsinya.

"Jadi di dalam tubuh kita banyak titik yang bisa ditekan. Salah tekan tidak bahaya tapi tak akan berefek sesuai yang diinginkan," katanya.

Manfaat dari akupresur, kata dr. Ina, dapat meningkatkan kebugaran, melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa nyeri, dan mengurangi stres atau menenangkan pikiran.

Dalam praktiknya, sebelum akupresur dianjurkan melakukan pelepasan otot pada tengkuk, bahu, lengan, tangan, pinggang, dan paha kaki. Hal itu dilakukan dengan menekan dan meremas sebanyak 5 kali.

Metode akupresur, misalnya untuk meningkatkan daya tahan tubuh dapat menekan titik pada 4 jari di bawah tempurung lutut sebanyak 30 kali. Kemudian punggung tangan antara telunjuk dan ibu jari.

Selain itu, untuk meningkatkan vitalitas dapat menekan titik pada atas mata kaki bagian dalam. Letak titiknya di 4 jari bagian atas mata kaki.

Untuk mengurangi keinginan merokok, ada 4 titik.

Pertama ada di punggung tangan antara telunjuk dan ibu jari, kedua lokasi yang letaknya 2 jari di atas pergelangan tangan segaris dengan ibu jari, ketiga lokasi yang terletak di telinga, keempat di atas punggung kaki.

Banyak lagi cara akupresur lainnya yang disharing kan. dr. Ina berharap dengan metode tersebut walaupun dinilai sederhana tapi dapat bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Berita ini disiarkan oleh Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi Halo Kemkes melalui nomor *hotline* 1500-567, SMS 081281562620, faksimili (021) 5223002, 52921669, dan alamat *email* **kontak[at]kemkes[dot]go[dot]id**.