



KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

BUKU SAKU 1

PETUNJUK PRAKTIS
TOGA &
AKUPRESUR





KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

BUKU SAKU 1

**PETUNJUK PRAKTIS
TOGA &
AKUPRESUR**



CONTINUUM OF CARE berdasarkan siklus hidup

Ibu Hamil, Nifas
dan Menyusui



Balita



Anak Usia
Sekolah



Remaja



Usia Kerja



Lanjut Usia





KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

615.323

Ind
b

BUKU SAKU 1

**PETUNJUK PRAKTIS
TOGA &
AKUPRESUR**



Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

615.323

Ind

b

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat

Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak

Buku saku 1 petunjuk praktis toga dan akupresur.---

Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2015

ISBN 978-602-235-935-7

1. Judul I. PLANTS MEDICINE
II. TRADITIONAL MEDICINE
III. HERBS IV. MEDICINE HERBAL
IV. ACUPRESSURE

DAFTAR ISI

Kata pengantar	2
Sambutan	3
Petunjuk Umum	4
Ibu Hamil, Nifas dan Menyusui	9
• Meningkatkan Produksi ASI • Keputihan	
Balita	13
• Meningkatkan Nafsu Makan • Meredakan Batuk	
Anak Usia Sekolah	21
• Mengatasi Gatal-Gatal Biduran	
Remaja	26
• Anemia • Mengurangi Nyeri Haid	
Usia Kerja	31
• Mengatasi Stres • Mengatasi kram otot • Mengurangi sakit kepala migrain	
Lansia	41
• Mengatasi mual dan muntah • Meningkatkan daya tahan tubuh • Mengatasi Sulit tidur	
• Mengatasi nyeri pinggang • Mengatasi Sulit tidur • Mengatasi Sesak napas	
• Mengatasi Sembelit	
Daftar Pustaka	59
Tim Penyusun	60

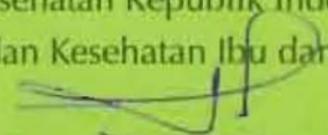
SAMBUTAN DIREKTUR JENDERAL

Pembangunan kesehatan merupakan bagian yang penting dan tak terpisahkan dari pembangunan nasional. Pelayanan kesehatan tradisional merupakan bagian dari upaya kesehatan secara menyeluruh. Keterpaduan seluruh pelaku upaya kesehatan memastikan tercapainya tujuan pembangunan tersebut.

Peningkatan kesadaran, motivasi dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat akan mempercepat pencapaian status kesehatan yang optimal.

Dengan demikian, peningkatan kapasitas masyarakat dalam perawatan kesehatan secara mandiri melalui pemanfaatan TOGA dan Akupresur, sebagai upaya pertolongan pertama pada diri sendiri dan keluarga, perlu difasilitasi penyedia layanan kesehatan di tingkat pelayanan kesehatan primer dan didukung oleh kader. Diharapkan petugas kesehatan dan masyarakat dapat secara intensif bekerjasama dalam mewujudkan masyarakat sehat mandiri sekaligus melestarikan warisan budaya bangsa dalam penyehatan tradisional Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Direktur Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak



Dr. Anung Sugihantono, M.Kes

Puji syukur kepada Allah SWT atas tersusunnya Buku Saku Petunjuk Praktis Pemanfaatan Taman Obat Keluarga (TOGA) dan Akupresur ini. Buku ini berisi ketentuan umum mengenai pemanfaatan TOGA dan Akupresur, serta syarat bahan dan alat yang digunakan.

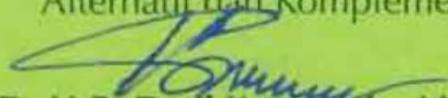
Pendekatan perawatan berkelanjutan berdasarkan siklus hidup manusia (*continuum of care*) digunakan dalam pemanfaatan TOGA dan Akupresur untuk mengatasi masalah kesehatan ringan.

Terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada tim penyusun dan semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyusunan buku saku ini.

Semoga bermanfaat.

Jakarta, Juli 2015

Direktur Bina Pelayanan Kesehatan Tradisional,
Alternatif dan Komplementer



Dr.H.R. Dedi Kuswenda, M.Kes

Syarat bahan

Dalam memilih bahan ramuan tanaman obat, seperti: akar, rimpang, umbi, kulit batang, kayu, daun, bunga, buah, atau seluruh tanaman (herba) harus memperhatikan:

- Bahan dan buah segar, tidak keriput, telah tua/matang/masak sempurna.
- Kulit batang tidak retak.
- Daun, bunga, kulit, umbi berwarna cerah, tidak berubah warna atau layu.
- Masih dalam keadaan utuh.
- Tidak rusak oleh hama dan penyakit tanaman lainnya, tidak bercendawan / berjamur atau akar yang berlumut.
- Bahan yang digunakan harus dicuci dengan air bersih yang mengalir.
- Pembuatan ramuan menggunakan air bersih.

Ukuran dan Takaran

1 gelas	= 200 cc
1 cangkir	= 100 cc
1 sendok makan	= 15 cc
1 sendok teh	= 5 cc
1 jari	= ukuran jari telunjuk pengguna
1 iris	= irisan dengan ketebalan 5-7 mm
1 jimpit	= diambil dengan ibu jari dan telunjuk
1 jumput	= diambil dengan ujung kelima jari



MERAMU

- Peralatan yang digunakan untuk membuat ramuan tanaman obat:
 - Periuk/kuali dari tanah liat atau panci dari bahan gelas/kaca, email atau stainless steel.
 - Pisau atau spatula/pengaduk yang terbuat dari bahan kayu.
 - Saringan dari bahan kain, plastik, atau nilon.

Pembuatan ramuan obat tradisional dari bahan-bahan segar dilakukan dengan mendidihkan air terlebih dahulu, kemudian bahan dimasukkan, dan dibiarkan selama 10-15 menit diatas api kecil dalam keadaan panci tertutup.

Urutan memasukkan bahan tanaman obat dalam merebus, dahulukan yang keras yaitu batang kayu, kulit dan akar, setelah itu masukkan bahan yang lebih lunak yaitu umbi, bunga dan daun.

- **Jangan menggunakan** peralatan dari bahan alumunium, timah, atau tembaga karena mudah bereaksi dengan tanaman obat sehingga dapat meracuni dan mengurangi khasiat tanaman obat tersebut.

AKUPRESUR

Akupresur adalah salah satu jenis/cara perawatan kesehatan tradisional keterampilan yang dilakukan melalui teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik-titik akupunktur dengan menggunakan jari, atau bagian tubuh lain, atau alat bantu yang berujung tumpul, dengan tujuan untuk perawatan kesehatan.

Teknik pemijatan : ditekan sebanyak 30 kali penekanan sampai terasa ngilu dan dilakukan 1-2 kali sehari.

Alat yang digunakan :

Jari tangan, telapak tangan, siku.

Alat bantu lain yang berujung tumpul.

Bahan : Minyak/pelicin.

Kondisi yang **tidak dianjurkan** tindakan akupresur dalam keadaan :

- Terlalu lapar atau terlalu kenyang
- Emosi yang labil.
- Hamil, beberapa titik akupresur yang tidak boleh dipijat : di sekitar perut bagian bawah, punggung tangan, bahu.
- Tubuh sangat lemah.

Kontraindikasi, keadaan yang tidak dapat ditangani dengan Akupresur:

- Gawat darurat
- Kasus yang perlu pembedahan
- Kanker
- Penyakit akibat hubungan seksual
- Penyakit infeksi
- Penggunaan obat pengencer darah/antikoagulan
- Diketahui ada kelainan pembekuan darah
- Daerah luka bakar, borok, dan luka parut yang baru

Efek samping yang mungkin terjadi dalam pemijatan Akupresur

- Syok/pingsan
- Kejang otot
- Bengkak/memar

Bila sakit berlanjut, segera ke dokter atau ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.



IBU HAMIL, NIFAS, DAN MENYUSUI

- MENINGKATKAN PRODUKSI ASI
- KEPUTIHAN

Bahan Ramuan :

Temulawak	7 iris
Meniran	1/2 genggam
Pegagan	1/4 genggam
Air	3 gelas

Cara pembuatan :

Campurkan semua bahan kemudian direbus dalam air mendidih selama 10 sampai 15 menit dengan api kecil.

Cara pemakaian :

Diminum 2 kali sehari, pagi dan menjelang tidur malam.



Temulawak



Meniran



Pegagan

MENINGKATKAN PRODUKSI ASI



AKUPRESUR

Akupresur untuk meningkatkan jumlah ASI dapat dilakukan pemijatan pada perpotongan garis tegak lurus dari sudut kuku bagian kelingking.



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

Suatu penyakit yang diderita wanita karena keluarnya cairan dari vagina secara berlebihan.

Bahan Ramuan:

Sirih	10 lembar
Air	5 gelas

Cara Pembuatan

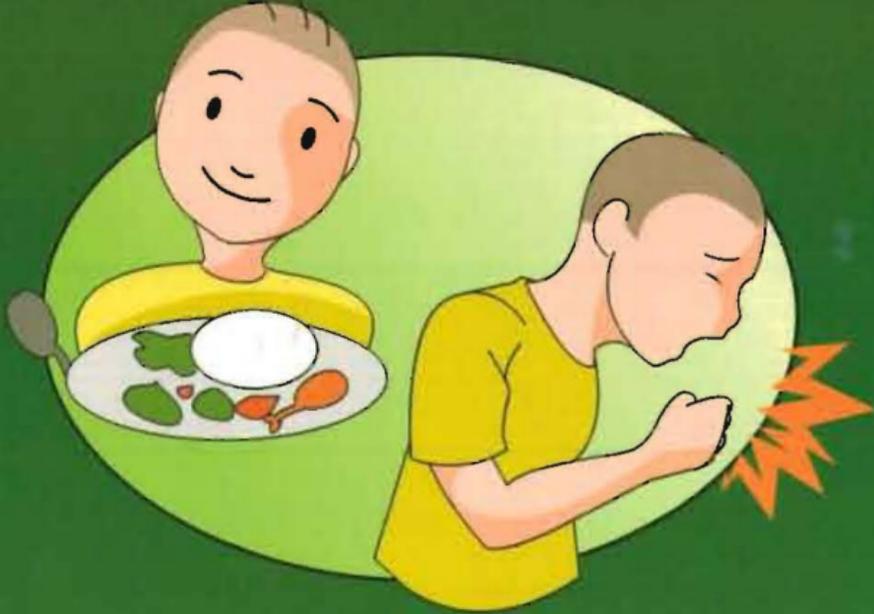
Direbus sampai mendidih kurang lebih 15 menit

Cara pemakaian:

Air rebusan hangat-hangat kuku dipakai untuk membersihkan keputihan dengan cara disiramkan ke daerah kewanitaannya. Lakukan sehari 2 kali sampai sembuh



Daun Sirih



BALITA

- MENINGKATKAN NAFSU MAKAN
- MEREDAKAN BATUK

Batuk merupakan reflek tubuh untuk membersihkan jalan nafas, dari sesuatu yang mengganggu akibat adanya sumbatan jalan nafas bagian bawah oleh penumpukan lendir/dahak.

Bahan Ramuan :

Rimpang kencur 2 jari

Air matang hangat 3/4 cangkir.

Cara pembuatan

Kencur dikupas dan diparut (parutannya dialasi daun pisang), tambahkan air 3/4 cangkir lalu diperas dan disaring dengan menggunakan kain bersih/saringan teh.



Tanaman Kencur



Cara pemakaian

Diminum 4-5 kali sehari 1 sendok makan.

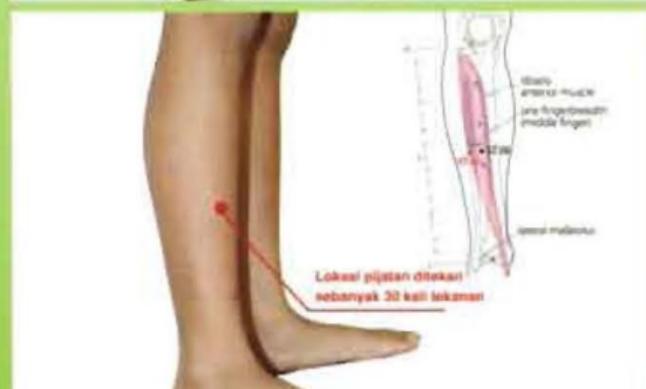
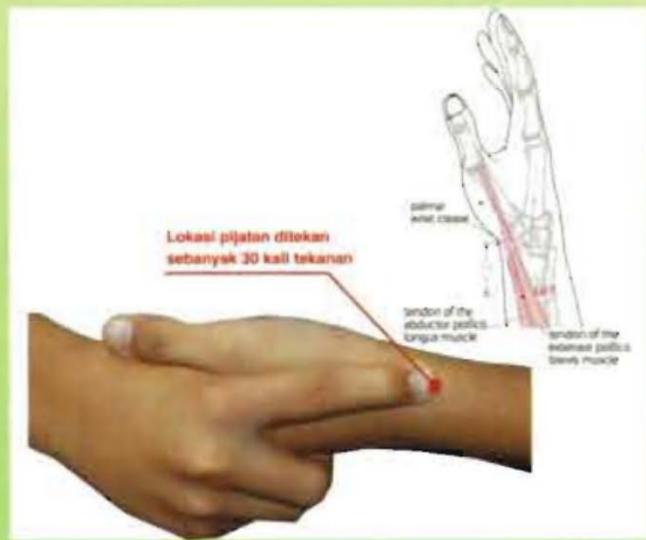
Keterangan

Ramuan bisa juga digunakan pada anak-anak usia di atas 12 tahun dan dewasa. Untuk dewasa rimpang kencur sebanyak 3 jari.

Akupresur

Meredakan batuk dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya 2 jari di atas pergelangan tangan, segaris ibu jari tangan.

Lokasi yang terletak pada pertengahan antara tempurung lutut dan mata kaki luar, 2 jari ke sisi luar dari tulang kering





Akupresur

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

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

MENINGKATKAN NAFSU MAKAN

Keinginan makan yang berkurang atau menurun lebih dari 1 minggu dapat mengakibatkan kekurangan zat gizi.

Bahan Ramuan :

Ketumbar	1 sendok teh
Madu	secukupnya
Air	1 cangkir

Cara pembuatan

Ketumbar ditumbuk halus, seduh dengan air, setelah hangat tambahkan madu dan aduk rata.

Cara pemakaian

Minum 1 kali sehari, selama 1 minggu.



MENINGKATKAN NAFSU MAKAN



Akupresur

Akupresur untuk meningkatkan nafsu makan dapat dilakukan pemijatan di lokasi yang letaknya pada lekukan belakang mata kaki bagian dalam.

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

Akupresur

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



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



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





ANAK USIA SEKOLAH

- MENGATASI GATAL-GATAL BIDURAN

Gatal-gatal biduran ditandai dengan warna kulit kemerahan disertai benjolan kecil yang mempunyai batas tegas yang menghilang secara perlahan-lahan. Biasanya merupakan reaksi alergi.

Bahan Ramuan :

Umbi teki	1 biji
Sambiloto	5 lembar
Sereh sayur	1 batang
Rimpang lengkuas	1 ibu jari
Air	3 gelas

Cara pembuatan

Umbi teki, sereh sayur dan lengkuas dimemarkan. Semua bahan dicampur dan direbus dalam air mendidih selama 10-15 menit dengan api kecil.



Umbi Teki



Sambiloto

MENGATASI GATAL-GATAL BIDURAN

Sereh Sayur



Rimpang Lengkuas



Cara pemakaian

Diminum 2x sehari sebelum makan.

Keterangan

Ramuan bisa juga digunakan untuk remaja, usia kerja dan lansia dengan bahan 3 biji umbi teki, 10 lembar sambiloto, 1 batang sereh sayur, 1 ibu jari rimpang lengkuas, air 3 gelas.

Perhatian

Hindari penggunaan untuk ibu hamil.

MENGATASI GATAL-GATAL BIDURAN

Akupresur

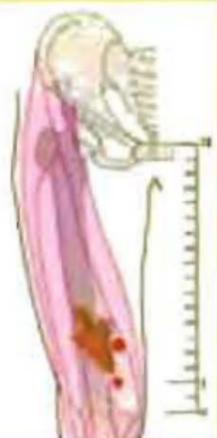
Mengatasi gatal-gatal biduran bisa dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak antara lipat siku sebelah luar dan tonjolan tulang siku.

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



MENGATASI GATAL-GATAL BIDURAN

lokasi pijatan ditekan
sebanyak 30 kali tekanan



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



Lokasi pijatan ditekan
sebanyak 30 kali tekanan

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





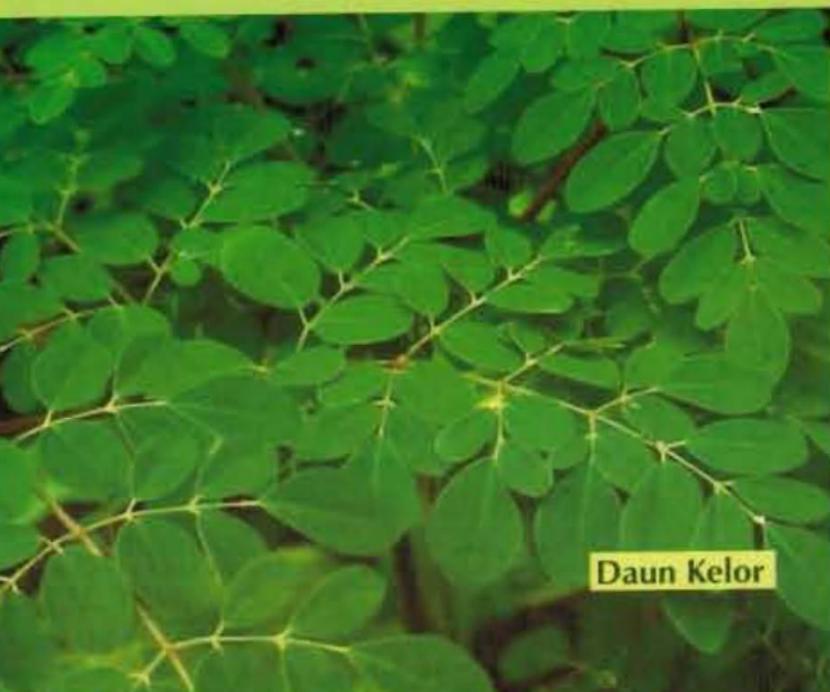
REMAJA

- ANEMIA
- MENGURANGI NYERI HAID



ANEMIA

Anemia atau kurang darah adalah kondisi sel darah merah kurang dari normal. Disebabkan oleh kekurangan zat besi, pendarahan, kekurangan vitamin B12, kekurangan asam folat. Kondisi ini biasa terjadi pada masa haid.



Daun Kelor

Bahan Ramuan :

Daun Kelor 2 genggam
Air 2 cangkir

Cara pembuatan : Rebus air sampai mendidih, masukkan daun Kelor lalu matikan api.

Cara pemakaian

Dewasa = 2 kali sehari 1 cangkir
Anak = 2 kali sehari ½ cangkir

MENGURANGI NYERI HAID

Nyeri haid ditandai dengan sakit pada daerah perut bawah akibat menstruasi.

Bahan Ramuan :

- | | |
|-------------------|-------------|
| Rimpang temulawak | 3 iris |
| Biji kedawung | 8 butir |
| Daun sembung | 1/3 genggam |
| Asam Jawa | secukupnya |
| Gula aren | secukupnya |
| Air | 3 gelas |



Temulawak



Asam Jawa

MENGURANGI NYERI HAID



Biji Kedaung



Daun Sembung

Cara pembuatan

Didihkan air, masukkan biji kedawung yang sudah dimemarkan, setelah 5 menit masukkan rimpang temulawak, asam jawa dan daun sembung. Rebus selama 10 menit, masukkan gula aren menjelang rebusan akan diangkat.

Cara pemakaian

Diminum dalam keadaan hangat 2 kali sehari selama nyeri haid.

Keterangan

Ramuan bisa juga digunakan pada selain remaja putri.

MENGURANGI NYERI HAID

Akupresur

Akupresur untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya 4 jari di atas mata kaki bagian dalam.

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

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





USIA KERJA

- MENGATASI STRES
- MENGATASI KRAM OTOT
- MENGURANGI SAKIT KEPALA MIGRAIN

MENGATASI KRAM OTOT

Kram otot/pegal linu tungkai bawah ditandai dengan ketegangan otot disertai rasa nyeri.

Bahan Ramuan :

Daun landep	½ genggam
Kapur sirih	½ sendok teh
Air matang	2 sendok makan

Cara pembuatan

Daun landep dari jenis berbunga kuning ditumbuk halus dengan kapur sirih, tambahkan air dan aduk sampai rata.

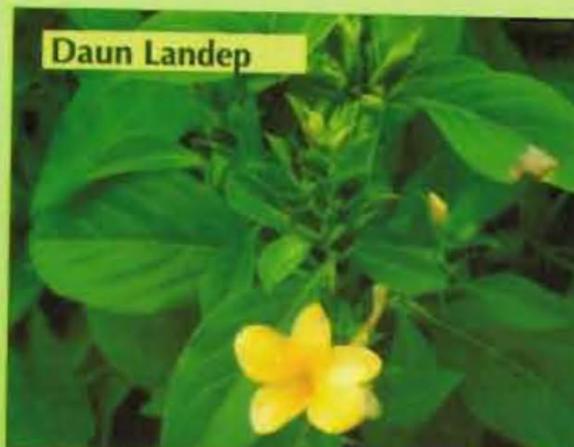
Cara pemakaian

Dilumurkan di bagian yang sakit 2 kali sehari.

Perhatian

Hindari pemakaian pada kulit yang peka.

Keterangan : Ramuan ini hanya digunakan untuk dewasa.





Akupresur

Akupresur untuk kram otot/pegal linu tungkai bawah dapat dilakukan pemijatan pada bagian paha yang letaknya sejajar ujung jari tengah pada posisi tubuh berdiri dan lengan menggantung di sisi paha.

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

Lokasi yang terletak di lekukan bagian bawah otot betis.

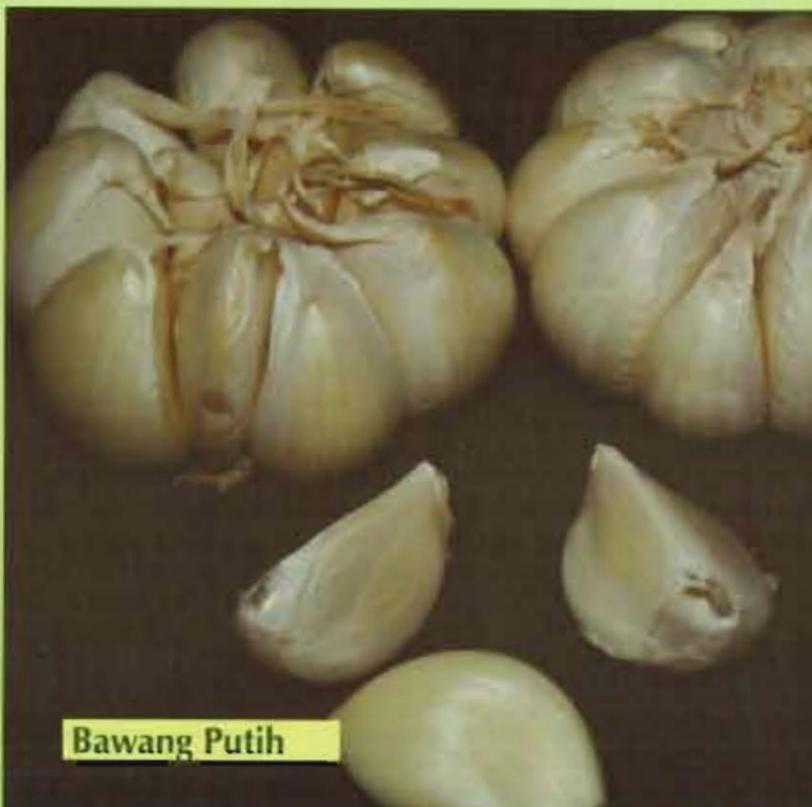
Sakit kepala migrain ditandai dengan timbulnya rasa sakit pada sebagian sisi kepala

Bahan Ramuan:

Bawang putih	1 siung
Pegagan	1 jumput
Air	1½ gelas

Cara pembuatan

Bawang putih dimemarkan, campurkan semua bahan kemudian direbus dalam air mendidih selama 10-15 menit dengan api kecil.



Bawang Putih



Pegagan

Cara pemakaian

Diminum 3 kali sehari, masing-masing 1/3 gelas.

Perhatian

Hindari takaran yang berlebih. Tidak diperkenankan bagi yang sedang mengonsumsi obat pengencer darah, ibu hamil dan yang sensitif terhadap bawang putih.

Keterangan :

Ramuan ini hanya bisa digunakan untuk usia dewasa.

Akupresur

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

Lokasi yang terletak di belakang kepala, 1 ibu jari tangan dan di atas batas rambut bagian belakang.



MENGURANGI SAKIT KEPALA MIGRAIN



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



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



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

Stres adalah suatu kondisi yang ditandai dengan ketegangan pada tengkuk dan bahu disertai perasaan tidak tenang.

Bahan Ramuan :

Pegagan	1 genggam
Air	3 gelas

Cara pembuatan

Bahan direbus dalam air mendidih selama 10 menit.

Cara pemakaian

Diminum 3 kali sehari 3/4 gelas.



Pegagan



Akupresur

Akupresur untuk mengatasi stres dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya di lekukan garis pergelangan tangan bagian dalam, segaris dengan jari kelingking.



Lokasi yang terletak di belakang kepala, 1 ibu jari di atas batas rambut bagian belakang.

Akupresur

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



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





LANZIA

- MENGATASI MUAL DAN MUNTAH
- MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH
 - MENGATASI SULIT TIDUR
- MENGATASI NYERI PINGGANG
 - MENGATASI SESAK NAPAS
 - MENGATASI SEMBELIT

Mual adalah sensasi tidak nyaman pada perut bagian atas sehingga menimbulkan rasa ingin muntah. Muntah ditandai dengan keluarnya isi lambung melalui mulut.

Bahan Ramuan :

Jahe	2 ibu jari
Gula Merah	secukupnya
Air	1 ½ gelas

Cara pembuatan

Didihkan air terlebih dahulu, setelah itu masukkan jahe yang telah dikupas dan dimemarkan, tambahkan gula merah yang telah dipotong kemudian diaduk. Tutup panci dan matikan kompor. Diminum dalam keadaan hangat-hangat kuku.



MENGATASI MUAL DAN MUNTAH



Cara pemakaian

Minum ramuan jahe 2 - 3 kali sehari sampai rasa mual hilang.

Perhatian

Hindari penggunaan untuk ibu hamil dan penderita nyeri lambung.

Keterangan : Ramuan bisa juga digunakan pada usia remaja, usia kerja dan pada anak usia sekolah dengan cara meminumnya sedikit demi sedikit.



MENGATASI MUAL DAN MUNTAH

Akupresur

Akupresur untuk mengatasi mual dan muntah dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam.



Lokasi yang terletak di garis tengah tubuh depan di pertengahan ujung bawah tulang dada dengan pusar.





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

MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

Daya tahan tubuh adalah kemampuan yang dimiliki tubuh untuk melindungi diri dari berbagai serangan penyakit.

Bahan Ramuan :

Jahe emprit/jahe merah

1 ibu jari

Pegagan

1 jumput

Temulawak

1 iris

Gula Merah

secukupnya

Air

1 ½ gelas



Temulawak



Cara pembuatan

Jahe dan temulawak dimemarkan. Pegagan dan gula merah dipotong kecil-kecil. Semua bahan dicampur dan direbus di dalam air mendidih selama 10-15 menit dengan api kecil.

Cara pemakaian

Ramuan diminum hangat-hangat 2 kali sehari sebanyak 1 gelas.

Perhatian

Hindari penggunaan untuk ibu hamil dan sedang mengonsumsi obat pengencer darah.

Keterangan : Ramuan bisa juga digunakan pada usia kerja.

Akupresur

Akupresur untuk meningkatkan daya tahan tubuh dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya 4 jari di atas mata kaki bagian dalam.

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



MENGATASI SULIT TIDUR

Sulit tidur adalah kondisi kesulitan tidur berulang atau mempertahankan tidur pulas.



Madu

Pala

Bahan Ramuan :

- Biji pala 1/5 bagian
- Madu 1 sendok makan
- Air panas 1 cangkir

Cara Pembuatan

1/5 bagian biji pala ditumbuk halus. Seduh dengan 1 cangkir air hangat dan madu 1 sendok makan.

Cara Pemakaian

Diminum 1-2 kali sehari dalam keadaan hangat.

MENGATASI SULIT TIDUR

Akupresur

Akupresur untuk mengatasi sulit tidur dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya di lekukan garis pergelangan tangan bagian dalam, segaris dengan jari kelingking.

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



MENGATASI SULIT TIDUR



Akupresur

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



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

MENGATASI NYERI PINGGANG

Nyeri pinggang adalah kondisi yang ditandai dengan ketegangan pada otot pinggang disertai rasa nyeri.

Bahan Ramuan:

- Jahe merah 1 jempol
- Sereh 2 batang
- Gula merah 1 sendok makan
- Garam seujung sendok teh
- Air 2 gelas

Cara pembuatan

Jahe dibakar dan memarkan, masukkan bersama sereh dalam air mendidih. Tunggu 10 menit tambah kan gula merah serut dan garam, aduk-aduk dan dinginkan.

Cara pemakaian

Minum 2 kali sehari.



Jahe Merah



Sereh sayur

MENGATASI NYERI PINGGANG



Akupresur

Akupresur untuk mengatasi nyeri pinggang dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya di pinggang sejajar dengan pusar, selebar 2 jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah tubuh.



Lokasi yang terletak di pertengahan lipat lutut.

MENGATASI SESAK NAFAS

Sesak nafas ditandai dengan suara yang berbunyi/mengi saat mengeluarkan nafas.

Bahan Ramuan :

Patikan kebo	4 batang
Gula	secukupnya
Air	3 gelas

Cara pembuatan

Masukkan Patikan kebo kedalam air mendidih biarkan selama 10 menit masukkan gula secukupnya.

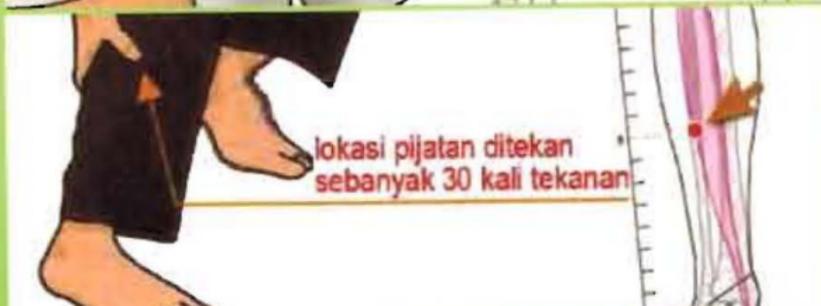
Cara pemakaian

Diminum 3 kali sehari



Patikan Kebo

MENGATASI SESAK NAFAS



Akupresur

Untuk mengatasi sesak nafas dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya 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 tepi luar tulang kering.

MENGATASI SEMBELIT

Ditandai dengan sulit dan jarangnya buang air besar.

Bahan Ramuan :

Buah mengkudu masak 2 buah
Garam Secukupnya

Cara Pembuatan

Buah mengkudu diparut, diberi garam sedikit, diperas, disaring.

Cara pemakaian

Diminum 2 kali sehari.



MENGATASI SEMBELIT



Akupresur

Akupresur untuk mengatasi sembelit dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya 4 jari ke atas dari punggung pergelangan tangan segaris jari tengah.

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

MENGATASI SEMBELIT

Akupresur

Lokasi yang letaknya 4 jari di bawah tempurung lutut di tepi luar tulang kering.



- Materia Medika Indonesia Jilid IV. Jakarta. 1980.
- Buku Cabe Puyang, Warisan Nenek Moyang, Volume 2. Balai Pustaka, 1987.
- Michael Reed. *Accupressure's Potent Points*, A Bantam Book. 1990.
- Wang Dashen. *A Brief Of Explanation Of International Standard Nomenclature Of Zenjiu (Acupuncture And Moxibution) Point*. Higher Education Press, Beijing, China. 1992.
- Guidelines On Basic Training And Safety In Acupuncture*. WHO. 1999.
- Parameter Standar Umum Ekstrak Tumbuhan Obat. Departemen Kesehatan RI. Direktorat Jendral Pengawasan Obat dan Makanan, Direktorat Pengawasan Obat Tradisional. 2000.
- Acuan Sediaan Herbal. Volume 2 Edisi 1, Badan Pengawasan Obat dan Makanan RI, 2006.
- WHO Standard Acupuncture Point Location In The Western Pasific Region*, WHO. 2008.
- Vademekum Tanaman Obat untuk Saintifikasi Jamu Jilid 2. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. 2011.
- Acuan Sediaan Herbal. Volume Ke 7 Edisi 1. Direktorat Obat Asli Indonesia. Badan Pengawasan Obat dan Makanan RI. 2012.
- Modul Orientasi Akupresur bagi Petugas Puskesmas. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. 2012
- Selfcare Ramuan dan Pemanfaatan TOGA. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. 2012.
- Panduan Praktis Tetap Sehat Saat Berhaji dengan Akupresur Mandiri. Kementerian Kesehatan, Jakarta. 2013.
- Modul Pelatihan Asuhan Mandiri Kesehatan Tradisional bagi Fasilitator Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. 2015.

PELINDUNG:

Direktur Bina Pelayanan Kesehatan
Tradisional, Alternatif, dan Komplementer

TIM PENULIS:

dr. Rinni Yudhi Pratiwi, MPET
dr. Yuniati Situmorang, M. Kes
Drs. IG. Bagus Sarjana, M.Kes
Sumanto, SKM, MPHL
DR. Otih Rostiana, M.Sc
dr. Erna Hayati, MM, M.Si
dr. Prapti Utami M.Si
Sri Andewi, SKM, M.Kes
dr. Hasan Miharja, MS, Sp. Ak
Erna Sucipto, SE
Ir. Pande Munthe
Lilis Suhaeti, SP
Baron Suwarta
Dimas Rahardityo (Ilustrator)
Hikmat (Penata Grafis)

KOORDINATOR:

Kasubdit Bina Pelayanan Kesehatan
Tradisional Ramuan

drg. Ery HZD, MMR
Winitra Rahmani A. S. Sos.
drg. Idawaty Lina M. Kes
Siti Monawaroh, SKM, M.Si
Anang Subur, SKM, MPH
dr. Gita Swisari, MKM
dr. Ruth Esther Djari Bawole
Drs. Ari Sanistioro, M.Si
Evi Anggraeni
Lucky Aris Suryono, SKM, M. Kes
dr. Nur Indah
dr. Feby Anggraini, MKK
dr. Fembriana Syarifah
dr. Rinda Juwita

Di Cetak oleh :
Pusat Promosi Kesehatan Tahun Anggaran 2015

ISBN 978-602-235-935-7



9 786022 359357

ISBN 978-602-235-735-7



9 786022 359357