



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



BUKU SAKU

**PETUNJUK PRAKTIS
ASUHAN MANDIRI PEMANFAATAN TOGA DAN AKUPRESUR
UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN IBU DAN ANAK
SERTA MENCEGAH STUNTING**

615.321
Ind
p



Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

615.321

Ind Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal
p Pelayanan Kesehatan
Petunjuk Praktis Asuhan Mandiri Pemanfaatan Toga
dan Akupresur untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu dan
Anak serta Mencegah Stunting : Buku Saku.— Jakarta :
Kementerian Kesehatan RI.2021

ISBN 978-623-301-304-8

- 1. Judul I. MEDICINE, TRADITIONAL
- II. HERBAL MEDICINE
- III. ACUPRESSURE
- IV. PLANTS, MEDICINAL
- V. SELF CARE
- VI. GROWTH DISORDERS
- VII. MATERNAL HEALTH
- VIII. MATERNAL HEALTH

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat-Nya, sehingga Buku Petunjuk Praktis Asuhan Mandiri Pemanfaatan TOGA dan Akupresur dalam meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak serta mencegah *stunting*, dapat diselesaikan dengan baik.

Salah satu cara untuk meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak, yaitu dengan asuhan mandiri kesehatan tradisional melalui pemanfaatan taman obat keluarga (TOGA) dan akupresur. Asuhan Mandiri Kesehatan Tradisional selain bermanfaat juga sangat murah dan mudah dilakukan sehingga diharapkan dapat menjadi solusi masyarakat dalam meningkatkan kesehatannya.

Buku ini disusun untuk melengkapi buku-buku sebelumnya, khususnya terkait cara pemanfaatan TOGA dan Akupresur untuk peningkatan kesehatan ibu dan anak serta pencegahan *stunting*. Buku ini digunakan untuk masyarakat dibawah pembinaan petugas puskesmas.

Ucapan terima kasih dan penghargaan kepada seluruh tim penyusun yang telah memberikan kontribusi atas tenaga dan pikiran yang dicurahkan untuk mewujudkan Buku Petunjuk Praktis Asuhan Mandiri Pemanfaatan TOGA dan Akupresur dalam meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak serta mencegah *stunting*.

Jakarta, Desember 2021
Direktur Pelayanan Kesehatan Tradisional

ttd

Dr. apt. Wirabrata, S.Si, M.Kes, MM, MH

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
PETUNJUK UMUM PEMANFAATAN TOGA	1
PETUNJUK UMUM PEMANFAATAN AKUPRESUR	6
MENINGKATKAN KESEHATAN IBU	9
Meningkatkan produksi ASI	10
Membantu mencegah terjadinya anemia	11
Membantu menurunkan tekanan darah	13
Membantu pemulihan rahim setelah melahirkan	15
Membantu meningkatkan kebugaran	16
MENINGKATKAN KESEHATAN ANAK	18
Membantu mengatasi perut kembung	19
Membantu mengatasi mimisan	21
Membantu meredakan batuk	23
Membantu meningkatkan daya tahan tubuh	25
MENCEGAH STUNTING	24
Meningkatkan nafsu makan	27
Membantu mengatasi mual muntah	30
Meningkatkan mengatasi cacingan	32
DAFTAR PUSTAKA	36
TIM PENYUSUN	37

PETUNJUK UMUM PEMANFAATAN TOGA



PETUNJUK UMUM PEMANFAATAN TOGA

1. Syarat bahan

Dalam memilih bahan ramuan dapat terdiri dari akar, rimpang, umbi, kulit batang, batang kayu, daun, bunga, biji atau seluruh tanaman dengan memperhatikan:

- Bahan yang digunakan dalam bentuk segar kecuali yang dimanfaatkan dalam bentuk kering seperti kulit batang kayu manis, biji pala, merica, jintan, cengklik, biji kedawung dll.
- Pilih yang masih utuh, tidak rusak oleh serangan hama dan penyakit tanaman.
- Tidak memilih buah, daun, bunga, kulit, umbi yang telah berubah warna, layu atau yang berbau tidak segar.

PETUNJUK UMUM PEMANFAATAN TOGA

2. Ukuran dan takaran

Ukuran dan takaran yang digunakan adalah yang biasa dikenal oleh masyarakat, seperti:

- | | |
|----------------|--|
| 1 Gelas | : Setara dengan 200 ml |
| 1 Cangkir | : Setara dengan 100 ml |
| 1 Sendok makan | : Setara dengan 15 ml |
| 1 Sendok teh | : Setara dengan 5 ml |
| 1 Genggam | : Genggaman tangan pengguna |
| 1 Jari | : Setara jari telunjuk pengguna |
| 1 Ibu jari | : Sebesar ibu jari tangan pengguna |
| 1 Ruas jari | : Sebesar ruas jari pengguna |
| Lembar | : Satuan ukuran daun |
| Sejumput | : Sebanyak yang dapat diambil dengan ujung lima jari tangan pengguna |
| Sejimpit | : Sebanyak yang dapat diambil dengan ujung telunjuk dan ibu jari tangan pengguna |
| Secukupnya | : Ukuran secukupnya digunakan pada penggunaan bahan yang jumlahnya sedikit seperti garam, gula, madu dan lain-lain |

PETUNJUK UMUM PEMANFAATAN TOGA

3. Penyiapan Alat

Jenis peralatan yang digunakan untuk membuat ramuan tanaman obat antara lain :

- Periuk (kuali) dari tanah liat atau panci dari bahan gelas/kaca atau *stainless steel*
- Pisau yang terbuat dari *stainless steel*
- Spatula atau pengaduk terbuat dari bahan kayu dan *stainless steel*
- Saringan dari bahan kain, nilon atau *stainless steel*

Jangan menggunakan peralatan dari bahan alumunium atau timah, dan tembaga karena dapat bereaksi dengan bahan kimia tertentu dari tanaman yang dapat meracuni dan mengurangi khasiat tanaman obat tersebut

PETUNJUK UMUM PEMANFAATAN TOGA

4. Cara Membuat

- Semua bahan dan alat yang akan digunakan dalam keadaan bersih
- Dalam pembuatan ramuan obat tradisional dari bahan-bahan segar dilakukan dengan mendidihkan air terlebih dahulu. Setelah mendidih lalu kecilkan api, kemudian bahan dimasukkan dan dibiarkan selama 15 - 30 menit untuk bahan yang lebih keras seperti rimpang, umbi, biji, kulit batang dan kayu. 10 – 15 menit untuk bahan yang lebih lunak seperti daun dan bunga di atas api kecil, kemudian panci ditutup
- Jika ada bahan kering yang keras, maka direbus bersama-sama dengan air sampai mendidih, setelah itu baru memasukkan bahan yang lebih lunak. Bahan yang mengandung minyak atsiri dimasukkan terakhir sebelum diangkat dan dalam keadaan panci tertutup

5. Cara penggunaan

- Dikonsumsi sebelum makan kecuali bagi yang mempunyai gangguan pencernaan sebaiknya dikonsumsi sesudah makan sampai gejala mereda atau tujuan tercapai
- Jika gangguan berlanjut agar berkonsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan
- Untuk menambah rasa dapat ditambahkan gula merah atau madu secukupnya kecuali penderita Diabetes sebaiknya mengganti gula dengan pemanis rendah kalori



PETUNJUK UMUM PEMANFAATAN AKUPRESUR

PETUNJUK UMUM PEMANFAATAN AKUPRESUR

Akupresur adalah salah satu jenis/cara perawatan kesehatan 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 perawatan kesehatan

Teknik penekanan pada umumnya dengan kekuatan $1,2 \text{ kg/cm}^2$ yang secara praktis dapat dilakukan dengan kekuatan penekanan ibu jari tangan sampai $1/3$ ujung jari kuku menjadi berwarna putih, dilakukan sebanyak 30 kali hitungan, dapat diulang beberapa kali sehari sesuai kebutuhan. Dalam pelaksanaannya dapat menggunakan minyak untuk memperlancar tindakan akupresur

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa akupresur aman untuk anak. Tindakan akupresur dilakukan pada usia di atas 3 tahun dan dapat dilakukan oleh orang tuanya maupun pengasuh, sedangkan untuk anak yang lebih besar dapat dilakukan sendiri. Akupresur dapat dilakukan saat anak mandi, waktu berpakaian, dan pada kesempatan lain yang tidak mengganggu aktifitas. Teknik yang dilakukan umumnya harus lembut, ringan dan jangan sampai menimbulkan rasa takut maupun sakit. Akupresur dapat dilakukan tiga kali sehari, tetapi sebaiknya jangan lebih dari 15 menit dan pada setiap titik tidak boleh lebih dari 30 detik

PETUNJUK UMUM PEMANFAATAN AKUPRESUR

Kondisi yang perlu diperhatikan sebelum melakukan tindakan akupresur, adalah:

- Yang dipijat tidak dalam kondisi terlalu lapar atau terlalu kenyang, dan dalam keadaan rileks
- Sebelum melakukan tindakan akupresur harus menggunting kuku agar tidak melukai bagian tubuh dan mencuci tangan terlebih dahulu dengan sabun di air mengalir

Keadaan yang tidak dapat ditangani dengan akupresur, yaitu:

- Hamil kecuali pada keluhan mual muntah
- Gawat darurat, yaitu keadaan klinis yang membutuhkan tindakan medis segera untuk penyelamatan nyawa dan pencegahan kecacatan.
- Kasus yang memerlukan tindakan pembedahan /operasi atas anjuran dokter.
- Kanker / tumor, penyebaran / metastasis, bendungan kelenjar getah bening dan luka / borok yang disebabkan oleh kanker/tumor tersebut
- Penggunaan obat pengencer darah/antikoagulan atau diketahui ada kelainan pembekuan darah

MENINGKATKAN KESEHATAN IBU



MEMBANTU MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

1. Bahan

- | | |
|---------------------|------------|
| • Daun pepaya muda | 1 lembar |
| • Garam | secukupnya |
| • Gula aren / merah | secukupnya |
| • Air | 2 gelas |

2. Cara Pembuatan

Rebus dengan 2 gelas air sampai mendidih, masukkan daun pepaya yang telah dicuci dan di iris. Tambahkan garam dan gula, lalu rebus air hingga menjadi 1 gelas. Kemudian matikan api dan saring.

3. Cara Penggunaan

Ramuan diminum setelah melahirkan. 1 kali sehari selama 2 hari berturut – turut. Setiap kali minum sebanyak 1 gelas.



MEMBANTU MENCEGAH TERJADINYA ANEMIA

1. Bahan

- Daun kelor 2 genggam
- Air 2 cangkir

2. Cara Pembuatan

Rebus air sampai mendidih, masukkan daun kelor lalu matikan api.

3. Cara Penggunaan

Dewasa = 2 kali sehari 1 cangkir

Anak = 2 kali sehari $\frac{1}{2}$ cangkir



Daun kelor

MEMBANTU MENCEGAH TERJADINYA ANEMIA

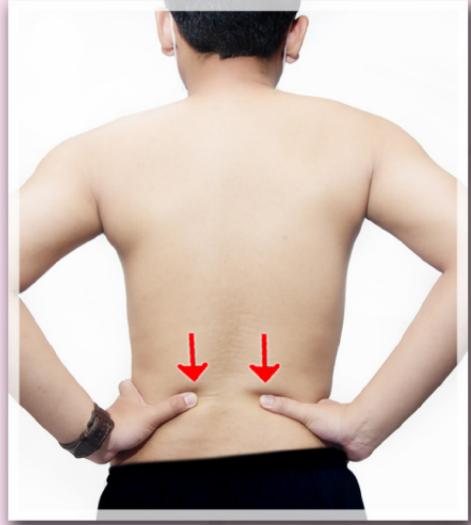
Akupresur



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



Lokasi yang terletak di punggung sejajar dengan tepi bawah tulang belikat, selebar 2 (dua) jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah



Lokasi di pinggang, sejajar dengan pusat, selebar 2 (dua) jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah tubuh

MEMBANTU MENURUNKAN TEKANAN DARAH

1. Bahan

- Seledri 3 batang
- Pegagan 11 lembar
- Daun kumis kucing 7 lembar
- Air 5 gelas

2. Cara Pembuatan

Cuci bersih semua bahan, rebus 5 gelas air hingga mendidih, kecilkan api dan masukkan semua bahan yang sudah disiapkan, tunggu sampai 15 menit, matikan api dan saring dalam keadaan dingin.

3. Cara Penggunaan

Ramuan diminum setiap hari sesudah makan, 3 kali 1 gelas.



Seledri



Pegagan



Daun kumis kucing



MEMBANTU MENURUNKAN TEKANAN DARAH

Akupresur



Lokasi di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang ibu jari dan jari kedua

Catatan:

1. Kontrol ke dokter secara teratur
2. Obat tekanan darah tinggi tetap dikonsumsi sesuai petunjuk dokter
3. Istirahat cukup
4. Olah raga teratur
5. Diet rendah garam dan lemak
6. Hindari merokok
7. Hindari minuman yang mengandung alkohol
8. Kelola stress

MEMBANTU PEMULIHAN RAHIM SETELAH MELAHIRKAN

1. Bahan

- Temu hitam 2 jari
- Air matang $\frac{1}{2}$ cangkir
- Madu secukupnya

2. Cara Pembuatan

Bersihkan temu hitam dan buang kulitnya. Tumbuk sampai halus dan campurkan air hingga merata. Kemudian peras dan saring dapat ditambahkan madu secukupnya.

3. Cara Penggunaan

Diminum 1 kali sehari selama 3 hari.



Temu hitam



Madu

MEMBANTU MENINGKATKAN KEBUGARAN

1. Bahan

- Jeruk nipis 1 buah
- Gula merah 1 sendok makan
- Kayu manis 1 ruas jari
- Garam secukupnya
- Air 1 $\frac{1}{2}$ gelas

2. Cara Pembuatan

Cuci bahan hingga bersih. Selanjutnya rebus kayu manis dengan 1 $\frac{1}{2}$ gelas air hingga mendidih, tambahkan gula merah dan garam secukupnya lalu aduk. Saring dan tambahkan perasan jeruk nipis.

3. Cara Penggunaan

Ramuan diminum 1 kali sehari.



Jeruk nipis



Gula merah



Kayu manis

MEMBANTU MENINGKATKAN KEBUGARAN

Akupresur



Lokasi di tungkai, 4 jari di bawah termpurung lutut, 1 jari ke tepi luar tulang kering



Lokasi di tungkai sebelah luar, di bawah lutut di depan dan bawah tonjolan tulang



Lokasi di tungkai, 4 jari diatas mata kaki bagian dalam



Lokasi di punggung kaki pada cekungan antara ibu jari dan jari ke dua

A baby with dark hair and large brown eyes is sitting on the floor, wearing a white lace headband with three large, colorful flowers (purple, pink, yellow). She is wearing a white dress with small red flower embroidery. She is holding a colorful bead maze toy made of red, blue, and green wire loops and wooden beads. The background is a solid light pink.

MENINGKATKAN KESEHATAN ANAK

MEMBANTU MENGATASI PERUT KEMBUNG

1. Bahan

- Bawang merah 2 butir
- Jahe $\frac{1}{2}$ jari
- Minyak telon secukupnya

2. Cara pembuatan

Kupas bawang merah dan jahe, cuci bersih kemudian diparut halus, tambahkan minyak telon secukupnya.

3. Cara Penggunaan

Oleskan ramuan di bagian perut dan pinggang bagian belakang anak atau bayi.



Bawang merah



Jahe

MEMBANTU MERINGANKAN KEMBUNG

Akupresur



Lokasi di tungkai, 4 jari di atas mata kaki bagian dalam



Lokasi di tungkai, 4 jari di bawah tempurung lutut, 1 jari ke tepi luar tulang kering



Lokasi di punggung 2 jari kiri dan kanan dari garis tengah tubuh setinggi pertengahan bagian bawah tulang belikat dan tulang panggul



Lokasi di perut pada pertengahan ujung bawah tulang dada dan pusat

MEMBANTU MENGATASI MIMISAN

1. Bahan

- Daun sirih 1 lembar

2. Cara Pembuatan

Daun sirih dicuci bersih lalu dilipat-lipat atau digulung.

3. Cara Penggunaan

Masukkan ke lubang hidung yang berdarah. Tunggu sampai perdarahan (mimisan) berhenti baru daun sirih dilepas.



Daun sirih

MEMBANTU MENGATASI MIMISAN

Akupresur



Lokasi di punggung tangan, tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan



Lokasi pada garis tengah tubuh bagian depan, satu ibu jari diatas batas rambut

Catatan:

Saat mengalami mimisan, posisi anak harus dalam keadaan duduk tenang

MEMBANTU MEREDAKAN BATUK

1. Bahan

- Kencur 2 jari
- Air matang hangat 3/4 cangkir

2. Cara Pembuatan

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

3. Cara Penggunaan

Diminum 4-5 kali sehari 1 sendok makan.



Catatan:

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

MEMBANTU MEREDAKAN BATUK

Akupresur



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

MEMBANTU MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

1. Bahan

- Sereh 1 batang
- Gula merah 1 sendok makan
- Kayu manis 1 ruas jari
- Garam secukupnya
- Air 1 ½ gelas

2. Cara Pembuatan

Cuci bahan hingga bersih. Selanjutnya rebus sereh dan kayu manis dengan 1 ½ gelas air hingga mendidih, tambahkan gula merah dan garam secukupnya lalu aduk. Matikan api dan saring.

3. Cara Penggunaan

Ramuan diminum 1 kali sehari.



Sereh



Gula merah



Kayu manis

MEMBANTU MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

Akupresur



Lokasi di punggung tangan,
tonjolan tertinggi ketika ibu
jari dan telunjuk dirapatkan



Lokasi di tungkai, 4 jari diatas
mata kaki bagian dalam



Lokasi 3 jari di atas pertengahan
pergelangan tangan bagian dalam

MENCEGAH STUNTING



MEMBANTU MENINGKATKAN NAFSU MAKAN

1. Bahan

- Temu lawak 2 ibu jari
- Asam jawa secukupnya
- Air 1 $\frac{1}{2}$ gelas

2. Cara Pembuatan

Semua bahan dicuci sampai bersih. Rebus air hingga mendidih, kecilkan api dan masukkan semua bahan tunggu sampai 15 menit. Kemudian matikan api.

3. Cara Penggunaan

Diminum 1 kali sehari. Setiap minum $\frac{1}{4}$ gelas.



MEMBANTU MENINGKATKAN NAFSU MAKAN

Akupresur



Lokasi di tungkai, 4 jari di bawah tempurung lutut, 1 jari ke tepi luar tulang kering



Lokasi di perut pada pertengahan ujung bawah tulang dada dan pusat



Lokasi di 3 jari samping kiri dan kanan pusat



Lokasi di tungkai, 4 jari di atas mata kaki bagian dalam

MEMBANTU MENGATASI MUAL DAN MUNTAH

1. Bahan

- Jahe 2 ibu jari
- Gula merah secukupnya
- Air 1 ½ gelas

2. 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.

3. Cara Penggunaan

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



Jahe



Gula merah

MEMBANTU MENGATASI MUAL DAN MUNTAH

Akupresur



Lokasi yang letaknya 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam



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

MEMBANTU MENGATASI CACINGAN

Ramuan 1

1. Bahan

- | | |
|---------------|--------------------|
| • Temu giring | $\frac{1}{2}$ jari |
| • Air masak | 1 sendok makan |
| • Garam | secukupnya |

2. Cara Pembuatan

Temu giring dicuci bersih dan diparut, tambahkan 1 sendok makan air masak dan garam secukupnya, kemudian diperas dan disaring.

3. Cara Penggunaan

Ramuan diminum 6 bulan sekali.



Temu giring

MEMBANTU MENGATASI CACINGAN

Ramuan 2

1. Bahan

- Temu hitam $\frac{1}{2}$ jari
- Air masak 1 sendok makan
- Garam secukupnya
- Madu secukupnya

2. Cara Pembuatan

Temu hitam dicuci bersih dan diparut, tambahkan 1 sendok makan air masak, kemudian diperas dan disaring dapat ditambahkan garam dan atau madu secukupnya.

3. Cara Penggunaan

Ramuan diminum 6 bulan sekali.



Temu hitam



Madu



MEMBANTU MENGATASI CACINGAN

Akupresur



Lokasi di punggung tangan, tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan



Lokasi 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam



Lokasi di punggung kaki sela jari ke 2 dan ke 3

MEMBANTU MENGATASI CACINGAN

Akupresur



Lokasi di perut pada pertengahan ujung bawah tulang dada dan pusat



Lokasi di 3 jari samping kiri dan kanan pusat

DAFTAR PUSTAKA

1. Acupressure for Immune Strength.March 20,2018
2. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia, Ramuan Etnomedisin, Volume 1. 2011
3. Badan Pengawas Obat dan Makanan. Ramuan obat tradisional indonesia: serat centini, buku jampi dan kitam tibb. Direktorat Obat Asli Indonesia Deputi Bidang Pengawasan Obat Tradisional, Kosmetik dan Produk Komplemen. (2016).
4. Janie Starkey Lac. Try this easy 6-minute acupressure exercise for Allergicrelief, Cleveland clinic, April 7,2015
5. Kementerian Kesehatan RI. Buku Saku 1 Petunjuk Praktis TOGA & Akupresur. 2017
6. Kementerian Kesehatan RI. Formularium Obat Tradisional Indonesia. Edisi 2. 1993
7. Kementerian Kesehatan RI. Modul TOT Asman Kestradi. Direktorat Pelayanan Kesehatan Tradisional. 2020
8. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Kader Pemanfaatan Tanaman Obat Untuk Kesehatan. Edisi 6. 2010
9. Kementerian Pertanian Republik Indonesia. Ayo Mengenal Tanaman Obat. Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian. 2020
10. Kementerian Pertanian. Tanaman Obat Warisan Tradisi Nusantara untuk Kesejahteraan Rakyat. Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian. (2019).
11. Lockett E. 5 Acupressur point for gas and bloating. Medical review by Debra Ph D.Nov 9,2020
12. Mardisiswojo, S., & Rajakmangunsudarso, H, Buku Cabe Puyang, Warisan Nenek Moyang, Volume 2. Balai Pustaka, 1987.
13. Mukvandi S et al. Meta-analysis of the effect of acupressure on duration of Labour and mode of delivery. Int J gynaecology obstet (2016). <http://dox doi.org/10.1016/2016.04.017>
14. Shuesh YC et al, Effect of Acupressure on post partum low back pain, physical limitations, cortisol level and depression, a randomized controlled pilot study. J of Tradisional Chinese Medicine,40(1),128-136, ISSN 0255-2922
15. Sri Suganti Syamsuhidayat, Johnny Ria Hutapea. 1991. Inventaris tanaman obat I. Jakarta: Departemen Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
16. Suwari IAPDA et al. Acupressure and Yoga combination can reduce anxiety during pregnancy, A systematic review. ICASH -A 065, 2019
17. WHO. Guiedlines of training and safety in acupuncture. 1989
18. WHO. Self-care context in primary health care, Bangkok. 2008

TIM PENYUSUN

PELINDUNG:

Dr. apt. Wirabrata, S.Si, M.Kes, MM, MH (Direktur Pelayanan Kesehatan Tradisional)

KOORDINATOR:

dr. Hadi Siswoyo, M. Epid (Koordinator Substansi Yankestrad Empiris)

TIM PENULIS

dr. Nur Indah, MKM

Cempaka Rini, SKM, MKM

Krisna Desria, SKM

Nur Hairunnisa, SKM, MKM

dr. Gabe Gusmi Aprila, MKM

dr. Amsal Amri

dr. David Abiyoso

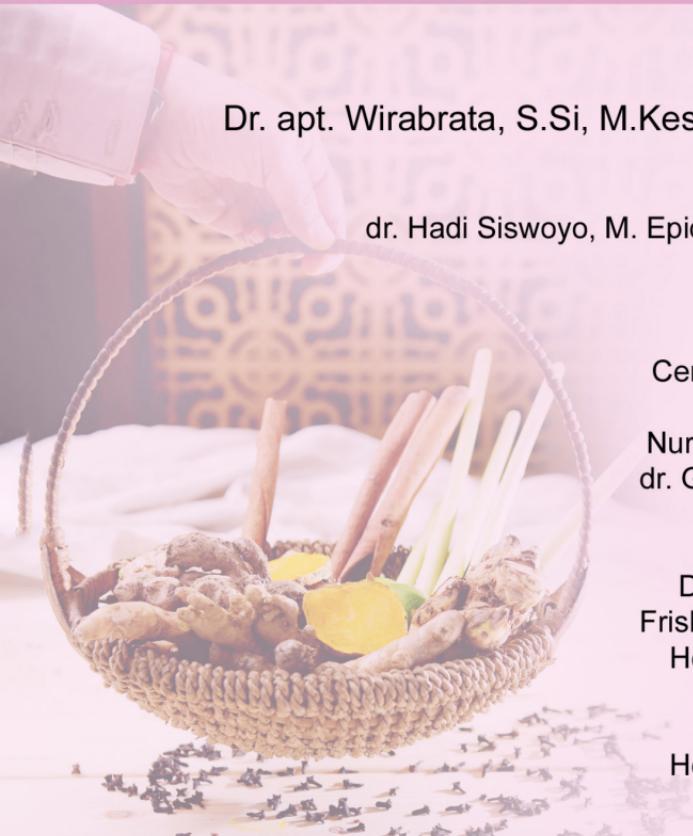
Devi Zuarni, SKM, MSi

Friskania Devi Rosanti, SKM

Hermawan Andi P, AMD

EDITOR

Hermawan Andi P, AMD



TIM PENYUSUN

KONTRIBUTOR

DR. dr Hasan Mihardja, MKes, SpAk(K)

dr. Prapti Utami, M.Si

dr. Erna Hayati, M.Si

DR. Otih Rostiana

Hera Nurhayati, SP, M.Si

Prof. Yuli Widiastuti

Dr. Indri Kusuma Dewi, S.Farm, M.Sc, Apt

dr. Yoshua Viventius, Sp.Ak

dr. Wahyuningsih Djali, M.Biomed, Sp.Ak

DESAIN DAN FOTOGRAFER:

Yudi P Pratomo

ISBN 978-623-301-304-8



A standard linear barcode representing the ISBN number 978-623-301-304-8.

9 786233 013048