



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



PETUNJUK PRAKTIS ASUHAN MANDIRI PEMANFAATAN TOGA DAN AKUPRESUR

BUKU SAKU 2

SAMBUTAN DIREKTUR JENDERAL PELAYANAN KESEHATAN

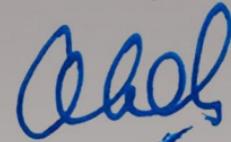
Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang, agar dapat mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya.

Salah satu upaya yang dilakukan antara lain melalui Asuhan Mandiri Pemanfaatan Taman Obat Keluarga (TOGA) dan Keterampilan. Upaya ini pada hakikatnya bertujuan agar masyarakat memiliki kemampuan dalam memelihara kesehatan serta mampu mencari solusi dalam mengatasi masalah kesehatan ringan secara mandiri.

Buku ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan yang digunakan oleh keluarga binaan dibawah pembinaan petugas puskesmas bersama lintas sektor terkait agar terlaksana secara aman dan benar.

Akhir kata, saya ucapkan terima kasih kepada seluruh kontributor dan tim penyusun. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa menaungi langkah kita semua untuk dapat berkontribusi dalam mendukung pembangunan kesehatan.

Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan



Prof. dr. Abdul Kadir, Ph.D, Sp.THT-KL(K), MARS

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat-Nya telah tersusun Buku Saku 2 Petunjuk Praktis Asuhan Mandiri Pemanfaatan TOGA dan Akupresur.

Asuhan mandiri Pemanfaatan Taman Obat Keluarga (TOGA) dan Akupresur merupakan salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat yang bertujuan agar masyarakat dapat memelihara kesehatan dan mengatasi gangguan kesehatan ringan.

Buku ini berisi petunjuk umum pemanfaatan TOGA dan Akupresur berdasarkan pada siklus hidup manusia (continuum of care) yang dapat digunakan masyarakat dibawah pembinaan puskesmas dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat di wilayah kerjanya.

Kami mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggitingginya kepada seluruh tim penyusun yang telah memberikan kontribusi terhadap penyusunan buku ini.

Jakarta, Juli 2021
Direktur Pelayanan Kesehatan Tradisional



Dr. IGM. Wirabrata, Apt

DAFTAR ISI

SAMBUTAN DIREKTUR JENDERAL PELAYANAN KESEHATAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
PETUNJUK UMUM PEMANFAATAN TOGA	1
PETUNJUK UMUM PEMANFAATAN AKUPRESUR	5
PEMANFAATAN UNTUK PASANGAN USIA SUBUR	8
• Membantu memelihara kesuburan	9
PEMANFAATAN UNTUK IBU NIFAS	11
• Meningkatkan produksi ASI	12
• Membantu mengencangkan perut dan menghaluskan kulit	13
PEMANFAATAN UNTUK BAYI DAN BALITA	14
• Meredakan ruam popok	15
• Meningkatkan nafsu makan	18
PEMANFAATAN UNTUK USIA SEKOLAH & REMAJA	21
• Meningkatkan konsentrasi belajar	22
• Mengatasi mimisan	24
• Mengatasi kulit berjerawat	26

DAFTAR ISI

PEMANFAATAN UNTUK DEWASA	28
• Membantu meningkatkan kebugaran	29
• Membantu mengurangi sakit gigi	32
• Membantu mengatasi keluhan keputihan	34
• Nyeri otot	36
• Membantu meredakan sariawan	38
• Membantu mengatasi wasir	40
• Membantu mengatasi varises	42
• Perawatan kulit	44
PEMANFAATAN UNTUK LANSIA	46
• Membantu mencegah penurunan daya ingat	47
• Mengatasi nyeri sendi	50
• Membantu mengurangi nyeri lutut	51
• Pemulihan setelah sakit	53
• Mengatasi ngompol	56
• Mengatasi buang air kecil yang tidak lancar	58
DAFTAR PUSTAKA	60
TIM PENYUSUN	61

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 kayu manis, biji pala, merica, cengklik, biji kedawung dll.
- Pilih yang masih utuh dan tidak rusak oleh serangan hama dan penyakit tanaman.
- Tidak memilih buah, daun, bunga, kulit, umbi yang telah berubah warna atau layu.



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 teh	: 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, dan lain-lain

PETUNJUK UMUM PEMANFAATAN TOGA

3. Penyiapan Alat

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

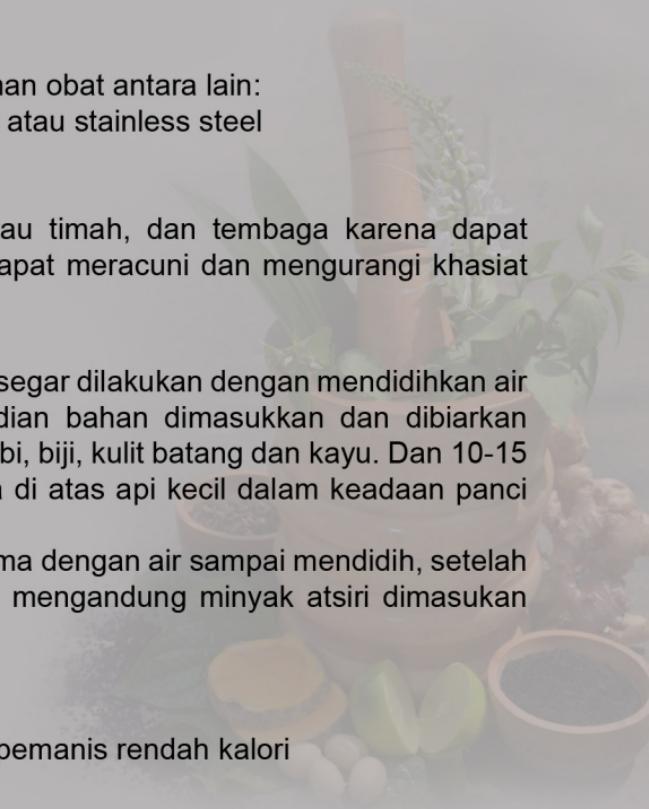
- Periuk (kuali) dari tanah liat atau panci dari bahan gelas/kaca atau stainless steel
- Pisau atau spatula/pengaduk yang terbuat dari bahan kayu.
- Saringan dari bahan kain, nilon atau stainless steel.
- Jangan menggunakan peralatan dari bahan alumunium atau timah, dan tembaga karena dapat bereaksi dengan bahan kimia tertentu dari tanaman yang dapat meracuni dan mengurangi khasiat tanaman obat tersebut

4. Cara Membuat

- 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 umbi, biji, kulit batang dan kayu. Dan 10-15 menit untuk bahan yang lebih lunak seperti daun dan bunga di atas api kecil dalam keadaan panci tertutup.
- 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 dimasukan terakhir sebelum diangkat dan dalam keadaan panci tertutup.

5. Cara penggunaan

- Dikonsumsi minimal 1 jam sebelum makan.
- Untuk 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.

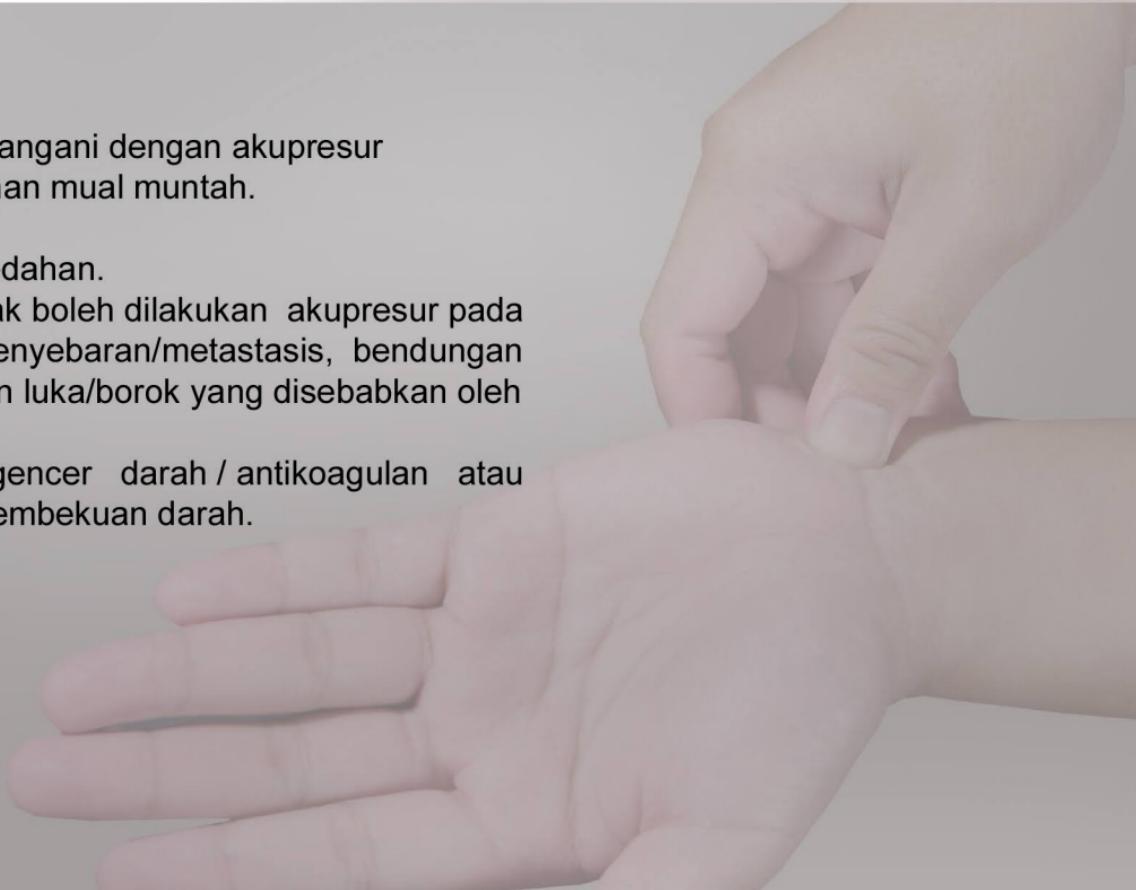
Kondisi yang perlu diperhatikan sebelum melakukan tindakan akupresur, adalah :

- Tidak dalam kondisi terlalu lapar atau terlalu kenyang.
- Dalam keadaan rileks.
- Sebelum melakukan tindakan akupresur harus mencuci tangan terlebih dahulu dengan sabun di air mengalir.
- Menggunting kuku agar tidak melukai bagian tubuh.
- Dalam pelaksanannya dapat menggunakan minyak untuk memperlancar tindakan akupresur.

PETUNJUK UMUM PEMANFAATAN AKUPRESUR

Keadaan yang tidak dapat ditangani dengan akupresur

- Hamil kecuali pada keluhan mual muntah.
- Gawat darurat.
- Kasus yang perlu pembedahan.
- Pada kasus kanker, tidak boleh dilakukan akupresur pada lokasi 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.





PEMANFAATAN UNTUK PASANGAN USIA SUBUR

MEMBANTU MEMELIHARA KESUBURAN

1. Bahan :

- Akar som jawa 1 genggam
- Madu secukupnya
- Air 1 cangkir

2. Cara Pembuatan

Bahan diiris tipis kemudian seduh dengan 1 cangkir air panas, setelah hangat campurkan madu secukupnya.

3. Cara Penggunaan

Ramuan diminum saat hangat, 1 kali sehari.

Catatan :

Pemakaian akar som jawa segar secara langsung dapat menyebabkan diare oleh karena itu sebelum digunakan sebaiknya dikeringkan atau dikukus (diuapkan) terlebih dahulu



MEMBANTU MEMELIHARA KESUBURAN

Akupresur



Lokasi terletak di garis tengah tubuh depan, 1 ibu jari tangan diatas tulang kemaluan



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



Lokasi di telapak kaki, di cekungan ketika jari tangan di gerakan dari sela jari 2-3 kearah belakang atau 1/3 bagian dari sela jari ke tumit



PEMANFAATAN UNTUK IBU NIFAS

MENINGKATKAN PRODUK ASI

1. Bahan :

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

2. Cara Pembuatan

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

3. Cara Penggunaan

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



MEMBANTU MENGENGANGKAN PERUT & MENGHALUSKAN KULIT

1. Bahan :

- | | |
|---------------------|------------|
| • Jeruk nipis | 1 buah |
| • Kapur sirih | secukupnya |
| • Minyak kayu putih | secukupnya |

2. Cara Pembuatan

Jeruk nipis diiris, kemudian irisan diolesi dengan kapur sirih dan ditetes minyak kayu putih sebanyak 5 tetes.

3. Cara Penggunaan

Oleskan ke perut setelah mandi, pakailah gurita, lakukan pagi dan sore sampai 40 hari.

Catatan :

Hati-hati pada kulit yang sensitif. Apabila ada rasa gatal, panas atau kemerahan segera bersihkan. Jika keluhan menetap, dapat menghubungi tenaga kesehatan.



Jeruk nipis



Kapur sirih



PEMANFAATAN UNTUK BAYI DAN BALITA

MEREDAKAN RUAM POPOK

a. Ramuan 1

1. Bahan :

- Daun sambiloto 1 genggam
- Air 5 liter

2. Cara Pembuatan

Cuci bersih daun sambiloto, kemudian rebus air hingga mendidih. Campurkan daun sambiloto hingga layu.

3. Cara Penggunaan

Dibasuh pada daerah yang terkena ruam popok.



MEREDAKAN RUAM POPOK

b. Ramuan 2

1. Bahan :

- Daun sirih 5 – 7 lembar
- Air 1 liter

2. Cara Pembuatan

Daun sirih diremas–remas dalam air lalu diamkan selama 30 menit.

3. Cara Penggunaan

Gunakan air sirih sehabis mandi dan ditepuk – tepukan ke daerah yang terkena ruam popok.

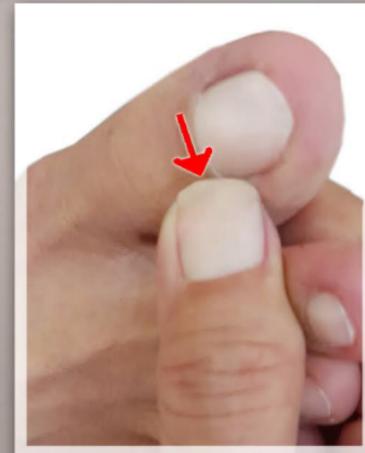


RUAM POPOK

Akupresur



Lokasi di tungkai, 4 jari diatas mata kaki bagian dalam



Lokasi di ibu jari kaki bagian dalam pada garis perpotongan tegak lurus dan melintang

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.



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

MENINGKATKAN NAFSU MAKAN

Akupresur



Lokasi di tungkai, 4 jari diatas mata kaki bagian dalam



Lokasi di perut, 3 jari ke samping (kanan dan kiri) garis tengah tubuh



PEMANFAATAN UNTUK USIA SEKOLAH & REMAJA

MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR

1. Bahan :

- Pegagan 1 jumput
- Jahe 1 ibu jari
- Air 1 ½ gelas minum

2. Cara Pembuatan

Semua bahan dicuci bersih, jahe di iris. Rebus air sampai mendidih, kecilkan api lalu masukkan jahe terlebih dahulu, setelah 10 menit lalu masukkan pegagan sambil sesekali diaduk. Tunggu 5 menit lagi lalu matikan api dan saring.

3. Cara Penggunaan

Diminum 3 kali sehari (ramuan dibagi tiga).



MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR

Akupresur



Lokasi terletak di pertengahan garis tengah tubuh antara hidung dan bibir

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

MENGATASI MIMISAN

Akupresur



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

Catatan :
saat mengatasi mimisan, posisi anak harus dalam keadaan duduk tenang



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

MENGATASI KULIT BERJERAWAT

1. Bahan :

- Meniran 7 batang
- Kunyit 1 ibu jari
- Air 2 gelas

2. Cara Pembuatan

Semua bahan dicuci sampai bersih dan diiris. Rebus air hingga mendidih, kecilkan api dan masukkan kunyit tunggu sampai 10 menit. Kemudian masukkan meniran tunggu sampai 10 menit, matikan api dan saring.

3. Cara Penggunaan

Ramuan diminum sekaligus, serta diulangi secara teratur setiap hari.



MENGATASI KULIT BERJERAWAT

Akupresur



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



Lokasi di tungkai, 4 jari diatas mata kaki bagian dalam



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



PEMANFAATAN UNTUK DEWASA



MEMBANTU MENINGKATKAN KEBUGARAN

1. Bahan :

- Sereh 1 batang
- Gula merah 1 sendok makan
- Kayu manis 1 ruas jari
- Teh 1 sendok makan
- Garam secukupnya
- Air 3 gelas

2. Cara Pembuatan

Cuci semua bahan hingga bersih, sereh diiris kasar. Selanjutnya rebus sereh dan kayu manis dengan 3 gelas air hingga mendidih, tambahkan teh, gula merah dan garam secukupnya lalu aduk. Saring dan siap untuk diminum. Bagi yang menyukai rasa asam dapat ditambahkan jeruk nipis sesuai selera.

3. Cara Penggunaan

Ramuan diminum 1 kali sehari.



Sereh



Gula merah



Kayu manis

MEMBANTU MENINGKATKAN KEBUGARAN

Akupresur



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



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

MEMBANTU MENINGKATKAN KEBUGARAN

Akupresur



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



Lokasi di tungkai, 4 jari diatas mata kaki bagian dalam

MENGURANGI SAKIT GIGI

1. Bahan :

- Daun sirih 3 lembar
- Cengkoh kering 5 biji
- Air panas 1 gelas

2. Cara Pembuatan

Cuci bersih semua bahan, potong kasar daun sirih kemudian masukkan daun sirih dan cengkoh kedalam gelas. Rendam dengan air panas selama 15 menit dan saring. Gunakan airnya untuk berkumur.

3. Cara Penggunaan

Lakukan setiap pagi dan sore sampai sembuh.



Daun sirih



Cengkoh

MENGURANGI SAKIT GIGI

Akupresur



Lokasi di tungkai, pertengahan antara tonjolan mata kaki sebelah dalam dan urat/tendon.



Lokasi di pipi, pada tonjolan otot di segitiga rahang bawah, ketika dalam posisi menggigit

MEMBANTU MENGATASI KELUHAN KEPUTIHAN

1. Bahan :

- Daun sirih 10 lembar
- Temu kunci 1 jari telunjuk
- Kunyit 1 jari telunjuk
- Temu lawak $\frac{1}{2}$ jari telunjuk
- Air 2 gelas

2. Cara Pembuatan

Semua bahan dicuci bersih dan di iris. Rebus air sampai mendidih dan masukan temu kunci, kunyit dan temu lawak tunggu sampai 15 menit, kemudian masukkan daun sirih selama 5 menit sambil sesekali diaduk. Matikan api lalu saring.

3. Cara Penggunaan

Diminum sampai habis.



Daun sirih



Temu kunci



Kunyit



Temu lawak

MEMBANTU MANGATASI KELUHAN KEPUTIHAN

Akupresur



Lokasi di tungkai, 4 jari diatas mata kaki bagian dalam

NYERI OTOT

1. Bahan :

- Daun gandarusa 2 genggam
- Kapur sirih 2 sendok teh
- Air secukupnya

2. Cara Pembuatan

Daun Gandarusa dicuci kemudian ditumbuk hingga halus.
Campurkan kapur sirih dengan sedikit air.

3. Cara Penggunaan

Dioleskan pada bagian yang sakit 2 kali sehari.



Daun gandarusa



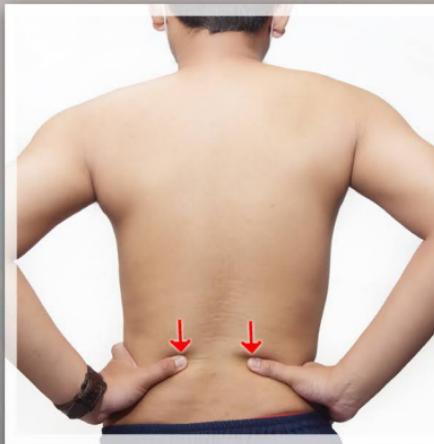
Kapur sirih

NYERI OTOT

Akupresur



Lokasi di tungkai, dalam sebuah lekukan bagian bawah otot betis



Lokasi di pinggang, setinggi pusat, 2 jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah tubuh



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

MEMBANTU MEREDAKAN SARIAWAN

1. Bahan :

- Daun saga 2 genggam
- Air 4 gelas

2. Cara Pembuatan

Daun saga dicuci bersih kemudian rebus air hingga mendidih, kecilkan api dan rebus daun saga selama 5 menit. Kemudian matikan api dan saring.

3. Cara Penggunaan

Sebagian ramuan digunakan untuk berkumur dan sebagian lagi untuk diminum beberapa kali sampai habis dalam sehari.



Daun saga

MEMBANTU MEREDAKAN SARIAWAN

Akupresur



Lokasi di telapak kaki, pada lekukan dari garis antara jari ke 2, jari ke 3 dan tumit kaki

MEMBANTU MENGATASI WASIR

1. Bahan :

- Daun ungu 6 lembar
- Air 2 gelas
- Madu secukupnya

2. Cara Pembuatan

Daun ungu dicuci bersih, rebus 2 gelas air hingga mendidih, kecilkan api dan masukkan daun ungu yang sudah diiris selama 15 menit. Matikan api lalu didinginkan kemudian saring dan campurkan madu.

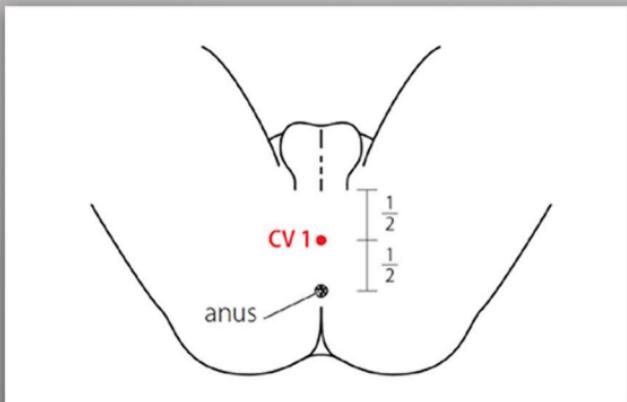
3. Cara Penggunaan

Diminum sekaligus setiap hari sampai keluhan membaik.



MEMBANTU MENGATASI WASIR

Akupresur



Lokasi di pertengahan kelamin luar dan dubur



MEMBANTU MENGATASI VARISES

1. Bahan :

- Pegagan 1 genggam
- Lempuyang 1 ruas jari
- Lidah buaya 1 tangkai
- Air jeruk 3 sendok makan
- Air mendidih 100 ml

2. Cara Pembuatan

- Buang kulit lidah buaya dan ambil dagingnya.
- Potong kecil-kecil lempuyang lalu rendam ke dalam air mendidih selama 15 menit, saring dan ambil airnya.
- Masukkan semua bahan (daging lidah buaya, air jeruk manis, pegagan dan air rendaman lempuyang) ke dalam blender lalu buat sampai menjadi jus.
- Masukkan ke dalam gelas dan siap disajikan.

3. Cara Penggunaan

Diminum sekali sehari.



MEMBANTU MENGATASI VARISES

Akupresur



Lokasi terletak di punggung kaki antara sela jari ke 2 dan ke 3

PERAWATAN KULIT

1. Bahan :

- Daun teh hijau 1 genggam
- Kunyit putih 1 Jari
- Pegagan 1 genggam
- Air 4 gelas

2. Cara Pembuatan

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

3. Cara Penggunaan

Diminum 2 kali sehari, minimal 1 jam sebelum makan.



Daun teh hijau



Kunyit putih



Pegagan

PERAWATAN KULIT

Akupresur



Untuk mengatasi keriput dapat dilakukan penekanan dan mendorong wajah dengan jari pada daerah keriput



PEMANFAATAN UNTUK LANSIA

MEMBANTU MENCEGAH PENURUNAN DAYA INGAT

1. Bahan :

- Pegagan 1 jumput
- Jahe 1 ibu jari
- Air 1 ½ gelas

2. Cara Pembuatan

Rebus air sampai mendidih, kecikan api dan masukkan jahe yang sudah dimemarkan kemudian tunggu sampai 15 menit, kemudian masukkan pegagan selama 10 menit sambil sesekali diaduk. Matikan api lalu saring.

3. Cara Penggunaan

Diminum 3 kali sehari (ramuan dibagi tiga).



MEMBANTU MENCEGAH PENURUNAN DAYA INGAT

Akupresur



Lokasi penekanan di puncak kepala



Lokasi di belakang kepala pada tonjolan tulang

MEMBANTU MENCEGAH PENURUNAN DAYA INGAT

Akupresur



Lokasi terletak di lekukan garis pergelangan tangan bagian dalam segaris dengan jari kelingking



Lokasi di tungkai, 4 jari diatas mata kaki bagian dalam

MENGATASI NYERI SENDI

1. Bahan :

- Jahe merah 1 jari
- Sereh 2 batang
- Kencur 1 ruas jari
- Air 1 ½ gelas
- Gula merah secukupnya

2. Cara Pembuatan

Jahe dibakar dan memarkan, kencur diiris, sereh dimemarkan, semua bahan direbus dengan air selama 15 menit.

3. Cara Penggunaan

Diminum hangat-hangat pagi dan sore selama 7 hari.



Jahe merah



Kencur



Sereh

MEMBANTU MENGURANGI NYERI LUTUT

1. Bahan :

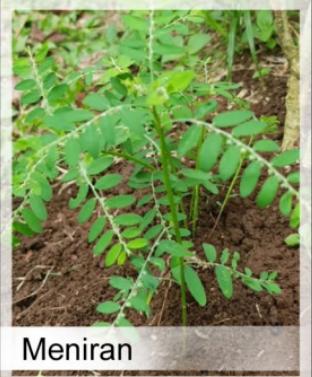
- | | |
|---------------------|--------------|
| • Biji adas | 1 sendok teh |
| • Daun kumis kucing | 1 genggam |
| • Temu lawak | 3 ibu jari |
| • Kunyit | 2 jari |
| • Meniran | 7 batang |
| • Air | 5 gelas |

2. Cara Pembuatan

Semua bahan dicuci bersih dan diiris. Rebus air bersama biji adas sampai mendidih, kecikan api dan masukkan temu lawak dan kunyit yang sudah diiris tunggu sampai 15 menit. Kemudian masukkan meniran dan kumis kucing selama 10 menit. Matikan api, setelah dingin lalu di saring.

3. Cara Penggunaan

Ramuan dibagi 3, diminum 3 kali sehari, setiap kali minum 1 gelas.



MEMBANTU MENGURANGI NYERI LUTUT

Akupresur



Lokasi di pertengahan bagian atas tempurung lutut



Lokasi di cekungan bagian bawah tempurung lutut bagian luar



Lokasi di tempurung lutut pada cekungan bawah sebelah dalam

PEMULIHAN SETELAH SAKIT

1. Bahan :

- | | |
|--------------------|------------|
| • Jahe | 1- 2 jari |
| • Sereh | 1 batang |
| • Cengkih | 4 biji |
| • Pala | 1/4 biji |
| • Daun jeruk purut | 1 lembar |
| • Kemukus | 5 biji |
| • Kayu manis | 1 jari |
| • Gula aren | secukupnya |
| • Air | 5 gelas |



2. Cara Pembuatan

Semua bahan dicuci bersih dan diiris. Rebus air bersama kemukus, cengkih, kayu manis, pala (yang sudah diparut) sampai mendidih, kecilkan api dan masukkan jahe serta sereh, tunggu sampai 15 menit. Kemudian masukkan daun jeruk purut selama 10 menit. Matikan api lalu saring dan tambahkan gula aren secukupnya.

3. Cara Penggunaan

Ramuan dibagi 3 dan diminum saat hangat 3 kali sehari.

PEMULIHAN SETELAH SAKIT

Akupresur



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



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



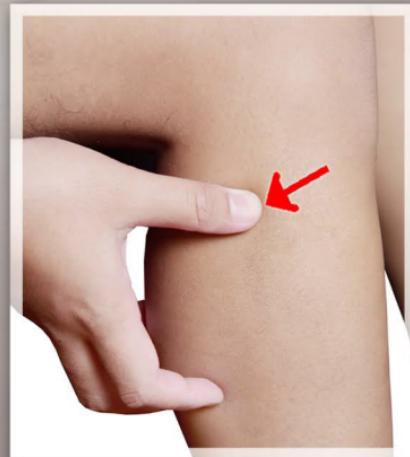
Lokasi di lengan, 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan

PEMULIHAN SETELAH SAKIT

Akupresur



Lokasi di puncak kepala



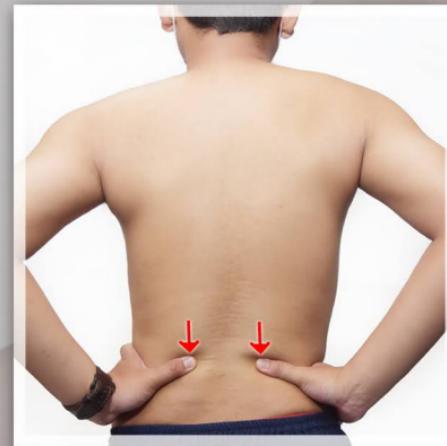
Lokasi di tungkai, 4 jari di bawah tempurung lutut, 1 jari ke tepi luar tulang kering

MENGATASI NGOMPOL

Akupresur



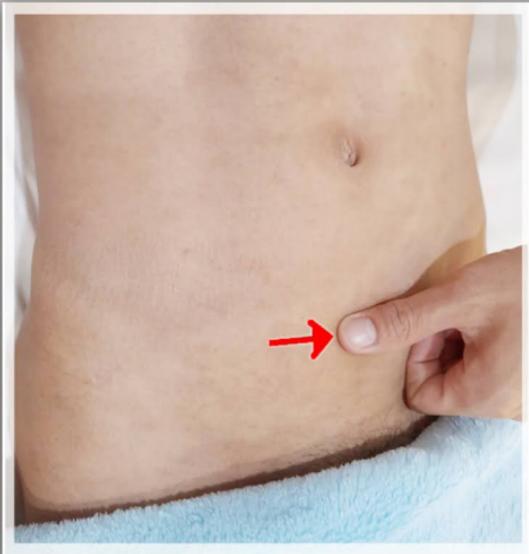
Lokasi di tungkai, pertengahan antara tonjolan mata kaki sebelah dalam dan urat/tendon



Lokasi di pinggang, setinggi pusat, 2 jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah tubuh

MENGATASI NGOMPOL

Akupresur



Lokasi di perut, 4 jari di bawah pertengahan pusat



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

MENGATASI BUANG AIR KECIL YANG TIDAK LANCAR

1. Bahan :

- Daun kumis kucing 5 lembar
- Meniran 5 tangkai
- Air 2 gelas

2. Cara Pembuatan

Cuci semua bahan sampai bersih, rebus air sampai mendidih lalu kecilkan api, masukkan kedua bahan, tunggu sampai 10 menit, matikan api dan saring.

3. Cara Penggunaan

Ramuan diminum 2 kali sehari.



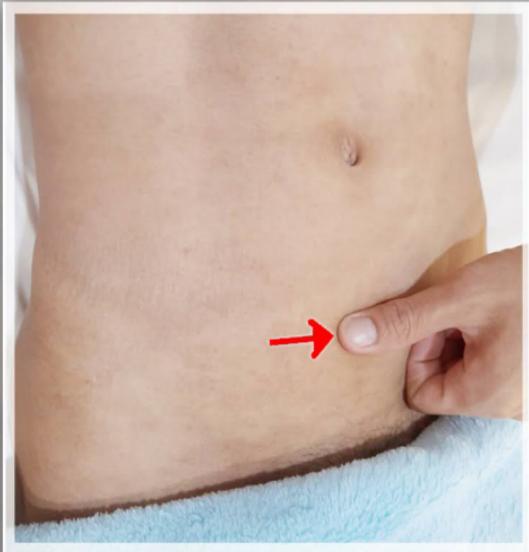
Daun kumis kucing



Meniran

MENGATASI BUANG AIR KECIL YANG TIDAK LANCAR

Akupresur



Lokasi di perut bagian bawah 4 jari
dibawah pertengahan pusat

Edukasi:

- Minum yang cukup
- Jangan menahan buang air kecil
- Buang air kecil di tempat yang bersih
- Membersihkan organ vital dengan air bersih
- Segera hubungi dokter atau tenaga kesehatan jika keluhan berat

DAFTAR PUSTAKA

AB Classic of Acupuncture and Moxibution

Acuan Sedian Herbal. Volume 4 Edisi 1, Badan Pengawas Obat dan Makanan RI, 2008

Acuan Sedian Herbal. Volume 7 Edisi 1, Badan Pengawas Obat dan Makanan RI, 2012

Arfian Pristiningrum, Atiek Murhayati, IK Mustika, 2019

Complete Compendium of Acupuncture and Moxibution

Buku Cabe Puyang, Warisan Nenek Moyang, Volume 2. Balai Pustaka, 1987.

Esfahani MS et al, 2015

Formularium Obat Tradisional Indonesia. Edisi 2, Kementerian Kesehatan RI, 1993

Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia, Ramuan Etnomedisin, Volume 1, Badan Pengawas Obat dan Makanan RI, 2011

Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia, Ramuan Etnomedisin, Volume 2, Badan Pengawas Obat dan Makanan RI, 2012

Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia, Ramuan Etnomedisin, Volume 3, Badan Pengawas Obat dan Makanan RI, 2013

Healthy Lifestyle with Jamu, Martha Tilaar, Dian Rakyat, 2009

Hsuesh Yu Cheng et al, 2020

Jamu Saintifik, Suatu Lompatan Ilmiah Pengembangan Jamu, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional, Kementerian Kesehatan RI, 2017

Loo May, 2009

L.Y Siboe, H.Mihardja KP Hardja, 2019

Man Hua Yang et al, 2017

Modul TOT Asman Kestrak. Direktorat Pelayanan Kesehatan Tradisional. Kementerian Kesehatan RI, 2020

Pedoman Kader Pemanfaatan Tanaman Obat Untuk Kesehatan, Edisi 6, Kementerian Kesehatan RI, 2010

Suci Rahmawati, Atiek Murharyati, Dedep Nugraha, 2018

Tanaman Obat Warisan Tradisi Nusantara untuk Kesejahteraan Rakyat. Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian. Kementerian Pertanian, 2019.

Tumbuhan Liar Berkhasiat Obat. Forda Press, 2016.

Vademekum Tanaman Obat untuk Saintifikasi Jamu Jilid 3. Kementerian Kesehatan RI, 2012

TIM PENYUSUN

PELINDUNG:

Dr. IGM. Wirabrata, Apt.

KOORDINATOR:

dr. Hadi Siswoyo, M.Epid

(Koordinator Subdit Yankestrad Empiris)

TIM PENULIS

dr. Nur Indah, MKM

Priatmo Triwibowo, SKM

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 Rosanti, SKM

TIM PENYUSUN

KONTRIBUTOR

dr. Gita Swisari, MKM

dr. Ady Iswadi Thomas, MARS

Dr. dr. Hasan Miharja, Sp.Ak

dr. Prapti Utami, M.Si

dr. Erna Hayati, M.Si

DR. Otih Rostiana

Hera Nurhayati, SP, M.Si

Prof. Yuli Widiaستuti

EDITOR

Hermawan Andi Pradana, AMD

DESIGN DAN FOTOGRAFER

Yudi P Pratomo

Ricki Perdana