



**KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA**

615.323  
Ind  
b

**PETUNJUK PRAKTIS**

**BUKU SAKU 1**

**PETUNJUK PRAKTIS  
TOGA &  
AKUPRESUR**



**Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI**

615.323

Ind

b

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat  
'LUHNWRUDW -HQGHUDO 3HOD\DQQDQ  
.HVHKDWDQ

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

Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 201

ISBN 978-602-235-935-7

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



**KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA**

**BUKU SAKU 1**

**PETUNJUK PRAKTIS  
TOGA &  
AKUPRESUR**



***CONTINUUM OF CARE***  
**berdasarkan siklus hidup**

**Ibu Hamil dan Menyusui**



**Balita**



**Anak Usia Sekolah**



**Lanjut Usia**



**Usia Kerja**



**Remaja**



## SAMBUTAN DIREKTUR JENDERAL

Pembangunan kesehatan merupakan bagian tak terpisahkan dan penting dari pembangunan nasional. Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Pembangunan kesehatan tersebut merupakan upaya seluruh potensi bangsa Indonesia, baik masyarakat, swasta maupun pemerintah. Peningkatan kesadaran, motivasi dan kemampuan secara berkelanjutan untuk hidup sehat akan mempercepat pencapaian status kesehatan yang optimal. Oleh karena itu, prinsip pelayanan kesehatan primer di dalam pemberdayaan masyarakat oleh penyedia layanan kesehatan dan kader, harus secara kolektif meningkatkan kapasitas masyarakat untuk kesehatan melalui partisipasi aktif masyarakat. Salah satu upaya tersebut adalah penerapan dan pemanfaatan tanaman obat dan akupresur secara mandiri di kalangan masyarakat. Masyarakat ditingkatkan kemampuannya dalam mencari solusi dalam mengatasi masalah kesehatan secara mandiri sebagai upaya pertolongan pertama dalam keluarga atau mencegah penyakit dan memelihara kesehatan. Diharapkan petugas kesehatan dan masyarakat dapat bekerjasama secara harmonis dan intensif agar dapat tercapai masyarakat sehat yang mandiri sekaligus melestarikan warisan budaya bangsa.

Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan Tradisional

**Bambang Wibowo, Sp.OG(K),  
MARS**

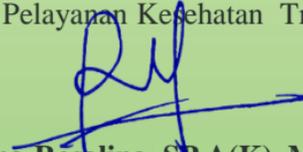
## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya atas terselesaikannya revisi Buku Saku 1 Petunjuk Praktis TOGA dan Akupresur. Buku ini berisi petunjuk umum serta cara pemanfaatan TOGA dan Akupresur untuk penanganan gangguan kesehatan ringan yang didasarkan pada siklus hidup manusia (continuum of care), antara lain untuk ibu hamil dan menyusui, balita, anak usia sekolah, remaja, usia kerja, serta lanjut usia yang diharapkan dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk mempertahankan dan meningkatkan status kesehatannya dengan memanfaatkan TOGA dan Akupresur.

Kami mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada seluruh anggota tim penyusun yang telah memberikan kontribusi terhadap penyusunan buku saku revisi ini.

Jakarta, Oktober 2017

Direktur Pelayanan Kesehatan Tradisional



**Dr. dr. Ina Rosalina, SP.A(K), M. Kes, MH. Kes**

# DAFTAR ISI

Kata Pengantar	4
Daftar Isi	5
Petunjuk Umum	6
Ibu Hamil dan Menyusui	11
• Mengatasi Kram Otot Tungkai • Mengatasi Mual Muntah • Meningkatkan Produksi ASI	
Balita	18
• Meningkatkan Nafsu Makan • Meredakan Batuk • Mengatasi Sembelit	
Anak Usia Sekolah	29
• Mengatasi Gatal-Gatal Biduran	
Remaja	34
• Anemia • Mengurangi Nyeri Haid	
Usia Kerja	40
• Mengatasi kram otot tungkai • Mengurangi sakit kepala/ Pusing • Mengatasi Susah Tidur dan Stres	
Lansia	50
• Mengatasi mual dan muntah • Meningkatkan daya tahan tubuh	
• Mengatasi nyeri pinggang • Mengatasi Sesak napas	
• Mengatasi Sembelit	
Daftar Pustaka	66

# PETUNJUK UMUM

## 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.

# PETUNJUK UMUM

## 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



# PETUNJUK UMUM

## 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 pancitertutup.

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 penekanan : ditekan sebanyak 30 kali hitungan 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 :

- 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.
- Anak tidak kooperatif
- Anak dalam keadaan sakit

**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

---

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



## IBU HAMIL DAN MENYUSUI

- KRAM OTOT TUNGKAI
- MENGATASI MUJAL MUNTAH
- MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

## MENGATASI KRAM OTOT TUNGKAI

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

### Bahan Ramuan :

Daun landep  $\frac{1}{2}$  genggam

Kapur sirih  $\frac{1}{2}$  sendok teh

Air matang 2 sendok makan

### Cara pembuatan

Daun landep dari jenis berbunga kuning ditum-  
buk 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.



# MENGATASI KRAM OTOT TUNGKAI



## 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.

# 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 pada 4 jari di bawah tempurung lutut di tepi luar tulang kering.



## MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

### Bahan Ramuan :

Temulawak	7 iris
Meniran	½ genggam
Pegagan/ Antanan	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

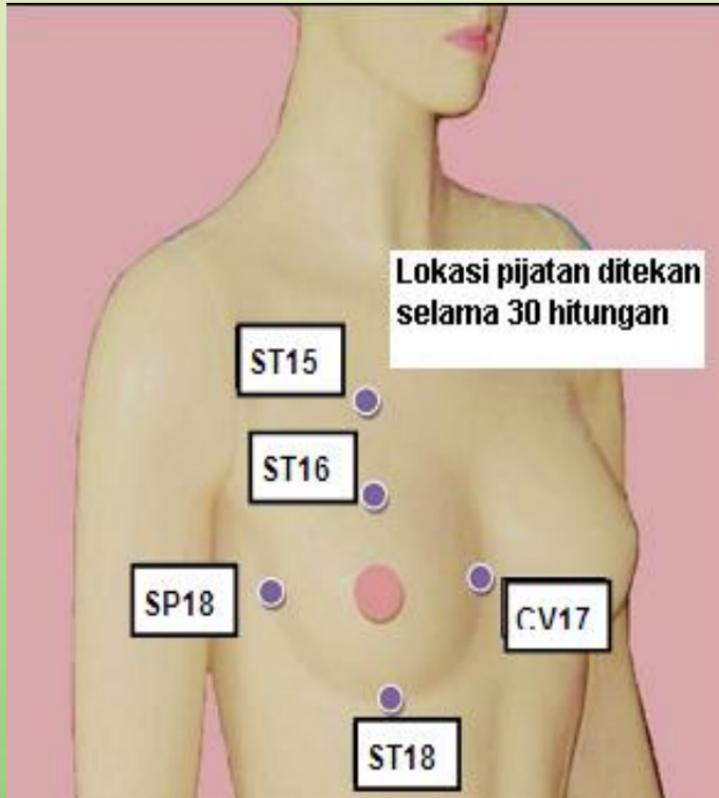


## AKUPRESUR

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.

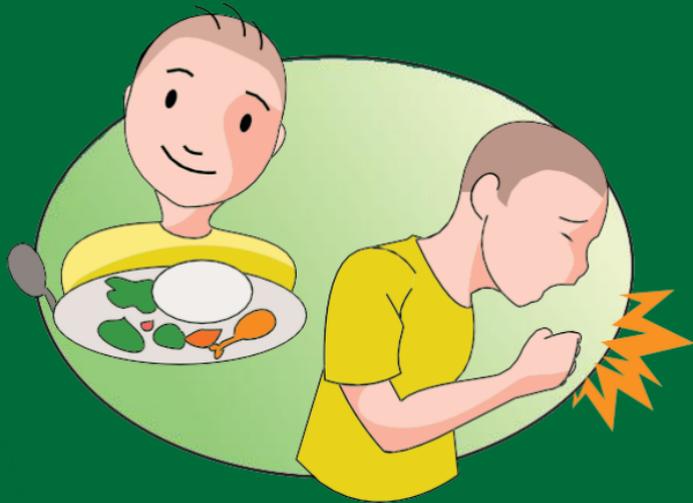
## MENINGKATKAN PRODUKSI ASI



### AKUPRESUR

Lokasi pijatan ditekan selama 30 hitungan yang terletak :

- setinggi sela iga ke empat pada garis ketiak depan.
- Setinggi sela iga ke dua pada garis tengah tulang belikat.
- Setinggi sela iga ke tiga pada garis tengah tulang belikat.
- Setinggi sela iga ke empat pada garis tengah tulang dada.
- Setinggi sela iga ke lima pada garis pertengahan tulang belikat.



## BALITA

- MEREDAKAN BATUK PILEK
- MENINGKATKAN NAFSU MAKAN
- MENGATASI SEMBELIT

## MEREDAKAN BATUK PILEK

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.



Rimpang Kencur

## MEREDAKAN BATUK PILEK



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.

# MEREDAKAN BATUK PILEK



## 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

## MEREDAKAN BATUK PILEK



### Akupresur

Akupresur untuk meredakan batuk pilek pada balita dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya di samping cuping hidung kanan dan kiri.

Lokasi yang terdapat pada 2 jari ke arah lateral dari ruas tulang punggung ketiga.

## 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.

# MENINGKATKAN NAFSU MAKAN

## 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.



## 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 kalisehari.



Mengkudu

# 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.

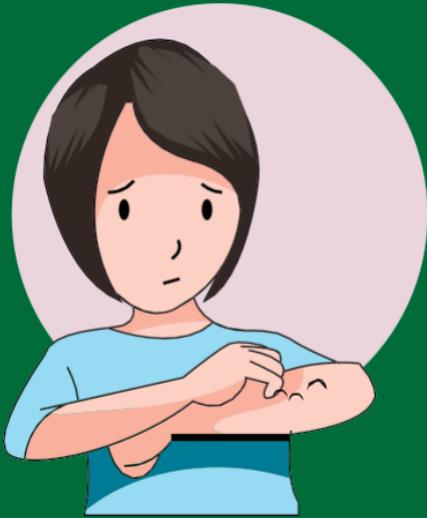
Lokasi yang terletak di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan.

## MENGATASI SEMBELIT

### Akupresur

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





## ANAK USIA SEKOLAH

- MENGATASI GATAL-GATAL BIDURAN

## 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 lipatan 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 yang terletak 3 jari di atas dan sisi dalam tempurunglutut.

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

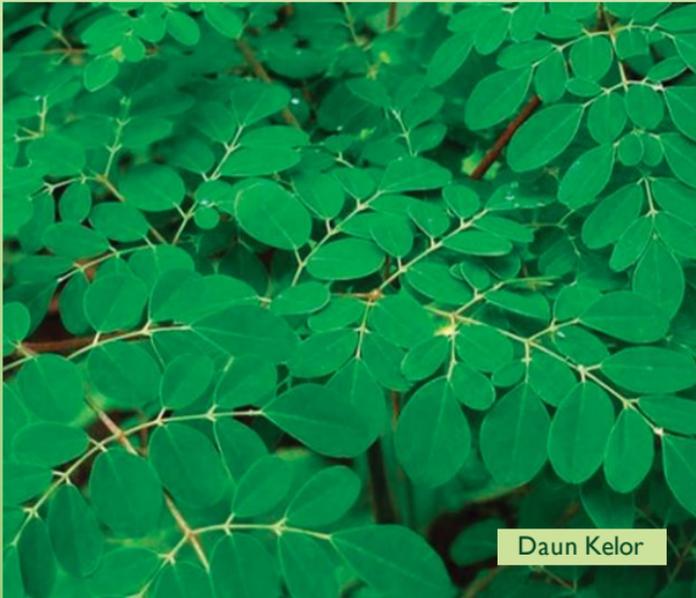


## REMAJA

- 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

# ANEMIA



## Akupresur

Mengatasi anemia bisa dilakukan pemijatan pada 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 yang terletak di pinggang sejajar dengan pusar, selebar 2 (dua) jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah.

## MENGURANGI NYERI HAID

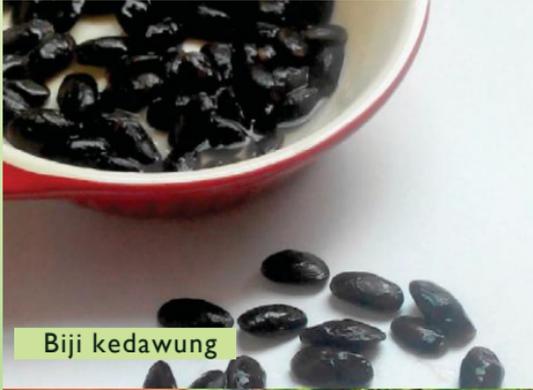
Nyeri haid ditandai dengan sakit pada daerah perut bawah akibat menstruasi.

### Bahan Ramuan :

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



## MENGURANGI NYERI HAID



Biji kedawung



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 KRAM OTOT
- MENGURANGI SAKIT KEPALA/ PUSING
- MENGATASI SUSAH TIDUR DAN STRES

## 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 ditum buk halus dengan kapur sirih, tambahkan air dan aduk sampai rata.

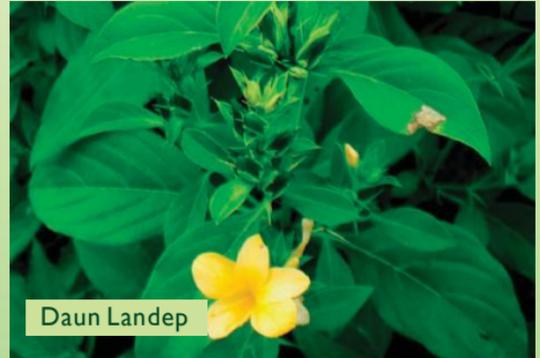
### Cara pemakaian

Dilumurkan di bagian yang sakit 2 kali sehari.

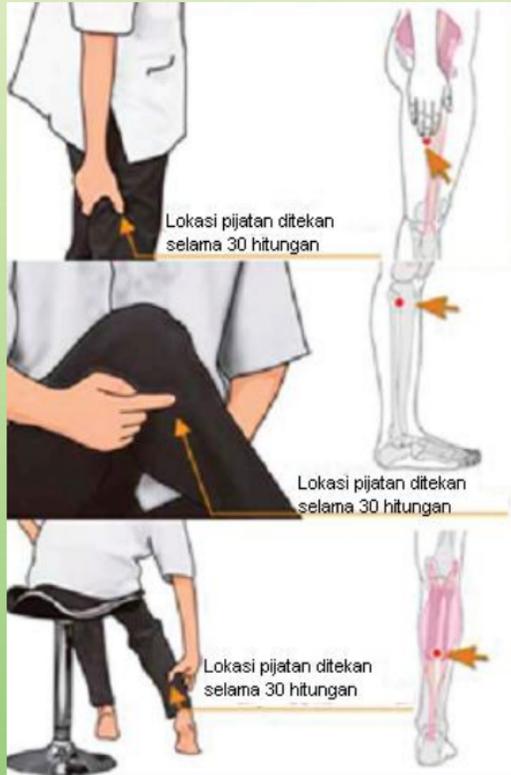
### Perhatian

Hindari pemakaian pada kulit yang peka.

Keterangan : Ramuan ini hanya digunakan untuk dewasa.



# MENGATASI KRAM OTOT



## 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.

## MENGURANGI SAKIT KEPALA / PUSING

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

### Bahan Ramuan:

Bawang putih	1 siung
Pegagan\ Antanan	1 jumput
Air	1 ½ gelas

### Cara pembuatan

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



Bawang Putih

## MENGURANGI SAKIT KEPALA / PUSING



Pegagan

### **Cara pemakaian**

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

### **Perhatian**

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

### **Keterangan :**

Ramuan ini hanya bisa digunakan untuk usia dewasa.

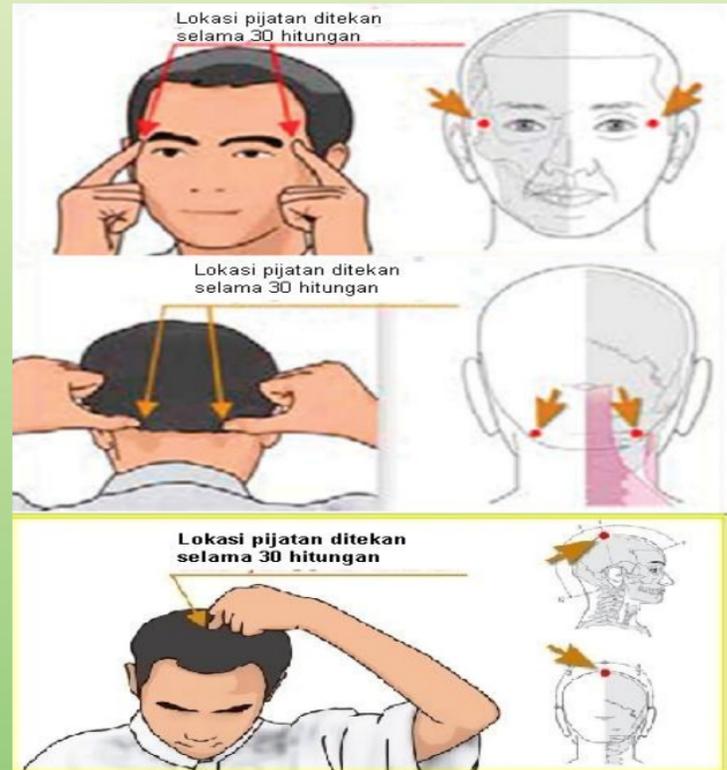
# MENGURANGI SAKIT KEPALA / PUSING

## Akupresur

Untuk mengurangi sakit kepala / pusing 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.

Untuk sakit kepala daerah puncak kepala, dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di puncak kepala



## MENGURANGI SAKIT KEPALA / PUSING



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.

## MENGATASI SUSAH TIDUR DAN STRES



Pala



Madu

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

### 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 SUSAH TIDUR DAN STRES



### Akupresur

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

Lokasi pijatan ditekan selama 30 hitungan



Lokasi yang terletak pada pertengahan kedua alis.

# MENGATASI SUSAH TIDUR DAN STRES

## Akupresur

Akupresur untuk mengatasi stres dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang terletak pada tiga jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam

Lokasi yang terletak 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.





## LANSIA

- MENGATASI MUAL DAN MUNTAH
- MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH
  - MENGATASI NYERI PINGGANG
  - MENGATASI SESAK NAFAS
  - MENGATASI SEMBELIT

## MENGATASI MUAL DAN MUNTAH

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.



Jahe

## 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.



## MENGATASI MUAL DAN MUNTAH



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

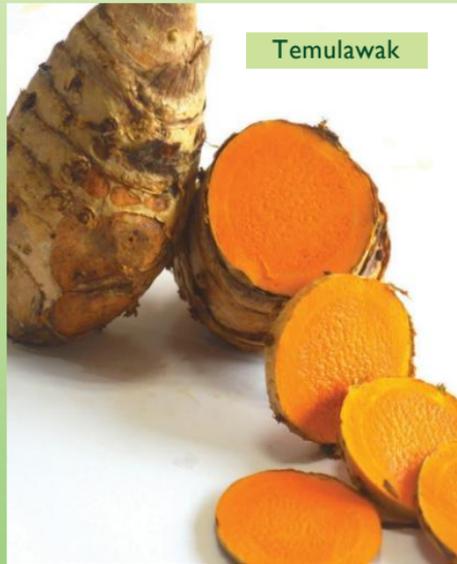


Jahe Merah



Pegagan

## MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH



### **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.

# MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

## Akupresur

Akupresur untuk meningkatkan daya tahan tubuh dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya 4 jari di bawah lutut di tepi luar tulang kering .

Lokasi yang letaknya 4 jari di atas mata kaki bagian dalam. Pijatan lokasi ini dilakukan dengan posisi kaki disilangkan ke atas paha.

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



# MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

## Akupresur

Akupresur untuk meningkatkan daya tahan tubuh dapat melakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di garis tengah tubuh depan di pertengahan ujung bawah tulang dada dengan pusar .

Lokasi yang terletak di pinggang sejajar dengan pusar, selebar 2 (dua) jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah.

Lokasi yang terletak pada 4 jari di atas tonjolan mata kaki luar.



## 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



Jahe Merah

### Cara pembuatan

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



Sereh Sayur

### Cara pemakaian

Minum 2 kali sehari.

# 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 kalisehari



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 kalisehari.



Mengkudu

# 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.



## DAFTAR PUSTAKA

- 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 Trading 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 Sainifikasi 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.

# TIM PENYUSUN

## PELINDUNG:

Direktur Pelayanan Kesehatan Tradisional

## KOORDINATOR:

Kasubdit Pelayanan Kesehatan Tradisional Empiris

## TIM PENULIS:

dr. Rinni Yudhi Pratiwi, MPET  
dr. Yuniati Situmorang, M. Kes  
Drs. IG. Bagus Sarjana, M.Kes  
Sumanto, SKM, MPH  
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)

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  
Richard Ricardo, S. Kom (Editor)



ISBN 978-602-235-935-7



9 786022 359357