



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

615.323  
Ind  
p

**BUKU SAKU 3**

**PETUNJUK PRAKTIS  
ASUHAN MANDIRI  
PEMANFAATAN TOGA DAN AKUPRESUR**

**Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI**

615.323

Ind

p

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat  
Jenderal Pelayanan Kesehatan

**Petunjuk Praktis Asuhan Mandiri Pemanfaatan  
Toga dan Akupresur.— Buku saku 3.— Jakarta :**  
Kementerian Kesehatan RI. 2021

ISBN 978-623-301-267-6

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

# SAMBUTAN DIREKTUR JENDERAL PELAYANAN KESEHATAN

Salah satu strategi dalam pembangunan kesehatan adalah mendorong masyarakat agar mampu memelihara kesehatannya, salah satunya dengan kesehatan tradisional. Asuhan mandiri kesehatan tradisional merupakan kegiatan dari kesehatan tradisional yang menekankan pada upaya promotif dan upaya preventif.

Asuhan Mandiri Kesehatan Tradisional melalui 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. Kegiatan asuhan mandiri pada dasarnya mendorong kemandirian masyarakat bagi individu, keluarga dan masyarakat untuk hidup sehat dan mampu mengatasi masalah kesehatan ringan secara mandiri.

Buku petunjuk praktis asuhan mandiri pemanfaatan TOGA dan Akupresur ini diharapkan menjadi acuan bagi masyarakat, terutama keluarga binaan dalam melakukan pemanfaatan TOGA dan akupresur untuk kesehatan, agar terlaksana secara aman dan benar dibawah pembinaan Puskesmas.

Saya mengucapkan terima kasih kepada seluruh kontributor dan tim penyusun. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberkahi upaya yang kita lakukan untuk dapat mendukung pembangunan kesehatan.

Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan

ttd

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

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya atas tersusunnya Buku Saku Jilid 3 Petunjuk Praktis Asuhan Mandiri Pemanfaatan Taman Obat Keluarga (TOGA) dan Akupresur.

Asuhan mandiri pemanfaatan TOGA dan akupresur diharapkan dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh masyarakat, khususnya individu dalam keluarga untuk mengatasi gangguan kesehatan ringannya secara mandiri. 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 terkait cara pemanfaatan TOGA dan Akupresur untuk tujuan promotif-preventif kesehatan berdasarkan pada siklus hidup manusia (*continuum of care*), yang digunakan masyarakat dibawah pembinaan Puskesmas.

Kami mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada seluruh tim penyusun dan kontributor yang telah memberikan kontribusi terhadap penyusunan buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat dalam menyelenggarakan pelayanan kesehatan tradisional di masyarakat.

Jakarta, November 2021  
Direktur Pelayanan Kesehatan Tradisional

ttd

Dr. IGM. Wirabrata, Apt

# DAFTAR ISI

<b>SAMBUTAN DIREKTUR JENDERAL PELAYANAN KESEHATAN</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iii</b>
<b>PETUNJUK UMUM PEMANFAATAN TOGA</b> .....	<b>1</b>
<b>PETUNJUK UMUM PEMANFAATAN AKUPRESUR</b> .....	<b>6</b>
<b>PEMANFAATAN UNTUK PASANGAN USIA SUBUR</b> .....	<b>9</b>
• <b>Membantu meningkatkan vitalitas</b> .....	<b>10</b>
• <b>Membantu pemeliharaan kesehatan reproduksi pada wanita</b> .....	<b>11</b>
<b>PEMANFAATAN UNTUK IBU NIFAS</b> .....	<b>12</b>
• <b>Membantu meningkatkan kualitas tidur</b> .....	<b>13</b>
• <b>Membantu mengatasi nyeri pada persalinan</b> .....	<b>15</b>
• <b>Membantu mengatasi rasa nyeri setelah melahirkan</b> .....	<b>16</b>
• <b>Membantu pemulihan rahim setelah melahirkan</b> .....	<b>18</b>
<b>PEMANFAATAN UNTUK BALITA</b> .....	<b>20</b>
• <b>Membantu meringankan kembung</b> .....	<b>21</b>
• <b>Membantu mengatasi hidung tersumbat</b> .....	<b>23</b>

# DAFTAR ISI

<b>PEMANFAATAN UNTUK USIA SEKOLAH &amp; REMAJA</b> .....	<b>26</b>
• <b>Membantu menurunkan berat badan</b> .....	<b>27</b>
• <b>Membantu mengatasi cacingan</b> .....	<b>30</b>
• <b>Membantu mengatasi mata lelah</b> .....	<b>34</b>
• <b>Membantu mengatasi bau badan</b> .....	<b>36</b>
<b>PEMANFAATAN UNTUK DEWASA</b> .....	<b>38</b>
• <b>Membantu meningkatkan stamina</b> .....	<b>39</b>
• <b>Membantu meredakan radang tenggorokan ringan</b> .....	<b>41</b>
• <b>Membantu mencegah penuaan dini</b> .....	<b>45</b>
• <b>Membantu meringankan gejala panas dalam</b> .....	<b>48</b>
<b>PEMANFAATAN UNTUK LANSIA</b> .....	<b>49</b>
• <b>Membantu menurunkan tekanan darah</b> .....	<b>50</b>
• <b>Membantu menurunkan kadar gula darah</b> .....	<b>52</b>
• <b>Membantu menurunkan kadar asam urat</b> .....	<b>54</b>
• <b>Membantu menurunkan kadar kolesterol</b> .....	<b>57</b>
• <b>Membantu mengatasi gangguan fungsi hati</b> .....	<b>60</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>63</b>
<b>TIM PENYUSUN</b> .....	<b>66</b>

# 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, cengkih, 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.





## 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

## 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

## PEMANFAATAN UNTUK PASANGAN USIA SUBUR



# MEMBANTU MENINGKATKAN VITALITAS

Akupresur



Lokasi di lekukan garis pergelangan tangan bagian luar segaris dengan jari kelingking



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



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



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

Untuk menambah efek dari akupresur disarankan untuk mengurut dari pinggang bawah ke arah tulang ekor dan dari pusat ke arah tulang kemaluan



# MEMBANTU PEMELIHARAAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA WANITA

## 1. Bahan

- Daun sirih 5 lembar
- Temu kunci 1 jari
- Kunyit 1 jari
- Temu lawak  $\frac{1}{2}$  jari
- Air 2 gelas

## 2. Cara Pembuatan

Semua bahan dicuci bersih dan diiris-iris. Rebus air hingga mendidih, masukkan semua bahan ke dalam panci lalu panci ditutup, rebus hingga air tersisa 1 gelas.

## 3. Cara Penggunaan

Ramuan diminum sekaligus 1 kali sehari.



Daun sirih



Temu kunci

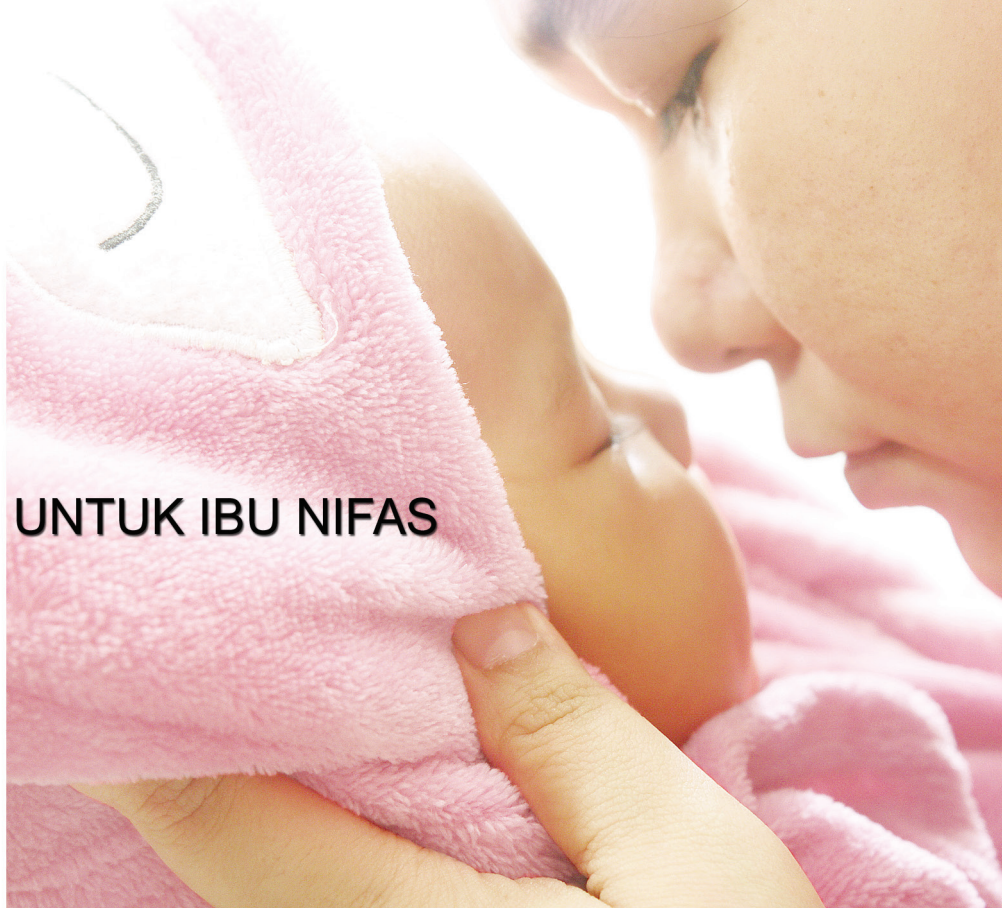


Kunyit



Temu lawak

## PEMANFAATAN UNTUK IBU NIFAS



# MEMBANTU MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR

## 1. Bahan

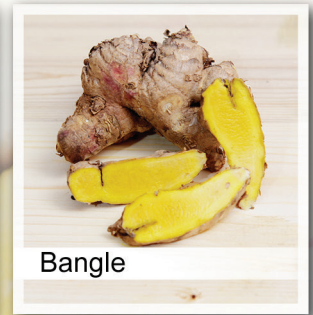
- Biji pala             $\frac{1}{2}$  butir
- Bangle              1 jari
- Minyak kelapa    secukupnya

## 2. Cara pembuatan

Cuci biji pala dan bangle sampai bersih, tumbuk sampai halus, tambahkan minyak kelapa sampai menyerupai pasta.

## 3. Cara penggunaan

Gunakan ramuan sebagai pilis di dahi pada sore hari sampai menjelang tidur dilakukan selama masa nifas.



# MEMBANTU MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR

Akupresur



Lokasi di lekukan garis pergelangan tangan segaris dengan jari kelingking



Lokasi di pertengahan kedua alis



Lokasi 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam

# MEMBANTU MENGATASI NYERI PADA PERSALINAN

## 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 ujung sebelah luar jari kelingking kaki

Dilakukan saat awal persalinan

# MEMBANTU MENGATASI RASA NYERI SETELAH MELAHIRKAN

## 1. Bahan

- Temu lawak 1 jari
- Kunyit 1 jari
- Air hangat 2 sendok makan
- Madu secukupnya

## 2. Cara Pembuatan

Temu lawak dan kunyit dicuci bersih lalu diparut, selanjutnya diberi air 2 sendok makan. Kemudian diperas dan disaring, lalu tambahkan madu secukupnya.

## 3. Cara Penggunaan

Ramuan diminum 1 kali sehari, sampai gejala mereda.



# MEMBANTU MENGATASI RASA NYERI SETELAH MELAHIRKAN

## Akupresur



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



Lokasi di tengah-tengah lipatan lutut



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

# 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.







## **PEMANFAATAN UNTUK BALITA**

# MEMBANTU MERINGANKAN 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 HIDUNG TERSUMBAT

## Ramuan 1

### 1. Bahan

- Air perasan jeruk nipis 5 sendok makan
- Minyak kayu putih 2 sendok teh

### 2. Cara Pembuatan

Semua bahan dicampurkan jadi satu hingga larut.

### 3. Cara Penggunaan

Ramuan digunakan untuk menggosok punggung, leher dan dada, gunakan 2 kali sehari.



Hati-hati pada kulit yang sensitif dan pada kulit yang luka

# MEMBANTU MENGATASI HIDUNG TERSUMBAT

## Ramuan 2

### 1. Bahan

- Kemukus 1 jumput
- Kencur 1 jari
- Minyak telon/minyak kayu putih/minyak kelapa secukupnya

### 2. Cara Pembuatan

Semua bahan dicuci dan dihaluskan, dapat ditambahkan minyak telon/minyak kayu putih / minyak kelapa.

### 3. Cara Penggunaan

Ramuan digunakan untuk menggosok punggung, leher dan dada, gunakan 2 kali sehari.



Kemukus



Kencur

Hati-hati pada kulit yang sensitif dan pada kulit yang luka

# MEMBANTU MENGATASI HIDUNG TERSUMBAT

Akupresur



Lokasi di samping cuping hidung kanan dan kiri



Lokasi di ujung alis bagian dalam kanan dan kiri

# PEMANFAATAN UNTUK ANAK USIA SEKOLAH & REMAJA



# MEMBANTU MENURUNKAN BERAT BADAN

## 1. Bahan

- Jahe 2 lbu jari
- Buah asam jawa 3 buah
- Air 3 cangkir

## 2. Cara Pembuatan

Cuci bersih semua bahan dan diiris-iris.  
Rebus air hingga mendidih, kecilkan api dan rebus semua bahan selama 15 menit.  
Kemudian saring dalam keadaan dingin.

## 3. Cara Penggunaan

Ramuan diminum 1 kali sehari sebanyak 1 ½ cangkir sebelum makan.



- Hati-hati bagi yang memiliki riwayat gangguan lambung/pencernaan
- Harus diikuti dengan perubahan gaya hidup seperti olahraga teratur, menjaga pola makan dan istirahat yang cukup

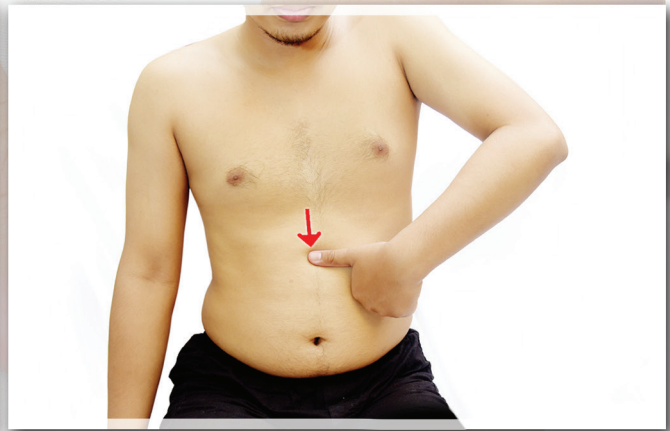


# MEMBANTU MENURUNKAN BERAT BADAN

Akupresur



Lokasi di puncak hidung



Lokasi di perut pada pertengahan ujung bawah tulang dada dan pusat

# MEMBANTU MENURUNKAN BERAT BADAN

## Akupresur



Lokasi di paha, 3 jari di atas dan sisi dalam tempurung lutut



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

# MEMBANTU MENGATASI CACINGAN

## Ramuan 1

### 1. Bahan

- Temu giring                      ½ 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      ½ 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

# 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



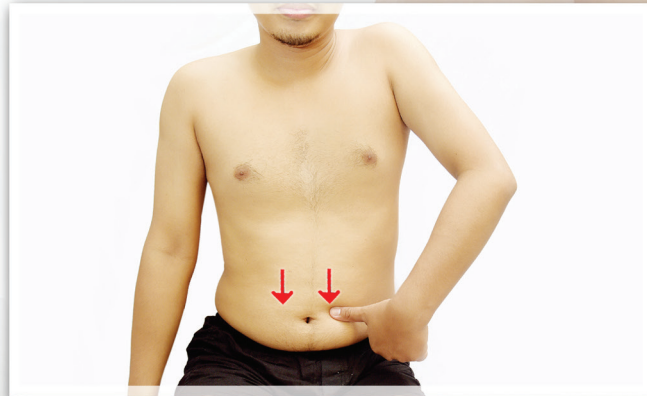
Lokasi di punggung kaki sela jari ke 2 dan ke 3

# MEMBANTU MENGATASI CACINGAN

Akupresur



Lokasi di perut pada pertengahan ujung bawah tulang dada dan pusat



Lokasi di 3 jari samping kiri dan kanan pusat.

# MEMBANTU MENGATASI MATA LELAH

## Akupresur



Lokasi di pertengahan kedua alis



Lokasi di ujung alis bagian dalam kanan dan kiri



Lokasi di pertengahan alis mata kanan dan kiri

# MEMBANTU MENGATASI MATA LELAH

## Akupresur



Lokasi di tengah kelopak mata bagian bawah kanan dan kiri



Lokasi di ujung luar alis mata kanan dan kiri



Lokasi di cekungan sebelah luar sudut mata kanan dan kiri



# MEMBANTU MENGATASI BAU BADAN

## Ramuan 1

### 1. Bahan

- Daun beluntas 1 genggam
- Temu lawak 2 jari
- Kunyit 2 jari
- Air 4 gelas

### 2. Cara Pembuatan

Cuci bersih semua bahan, temu lawak dan kunyit diiris. Rebus 4 gelas air sampai mendidih kemudian kecilkan api masukkan temu lawak dan kunyit selama 10 – 15 menit setelah itu masukan daun beluntas tunggu sampai 5 menit dalam keadaan panci tertutup. Kemudian matikan api dan saring.

### 3. Cara Penggunaan

Ramuan diminum 3 kali sehari sebanyak 1 gelas.



Daun beluntas



Temu lawak



Kunyit

# MEMBANTU MENGATASI BAU BADAN

## Ramuan 2

### 1. Bahan

- Daun kemangi ½ genggam
- Buah mangga ½ buah sedang
- Buah pepaya 1 potong kecil
- Air masak ½ cangkir
- Madu secukupnya

### 2. Cara Pembuatan

Bersihkan semua bahan dan iris kecil – kecil, masukkan semua bahan dan ½ cangkir air masak ke dalam blender. Kemudian blender sampai tercampur rata, untuk menambahkan rasa bisa ditambahkan madu secukupnya.

### 3. Cara Penggunaan

Jus diminum 1 kali sehari.



Daun kemangi



Buah mangga



Buah Pepaya

PEMANFAATAN  
UNTUK DEWASA



# MEMBANTU MENINGKATKAN STAMINA

## 1. Bahan

- Temu lawak 1 ruas jari
- Jahe 1 ruas jari
- Air 2 cangkir
- Gula merah/Madu Secukupnya

## 2. Cara Pembuatan

Bahan dicuci bersih dan diiris-iris. Rebus air hingga mendidih, kecilkan api dan rebus bahan yang sudah disiapkan selama 15 menit, matikan api dan saring. Tambahkan gula merah / madu secukupnya pada saat akan diminum.

## 3. Cara Penggunaan

Ramuan diminum 1 kali sehari.



Jahe



Temu lawak



Gula merah

# MEMBANTU MENINGKATKAN STAMINA

## Akupresur



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



Lokasi di samping cuping hidung kanan dan kiri



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

# MEMBANTU MEREDAKAN RADANG TENGGOROKAN RINGAN

## 1. Bahan

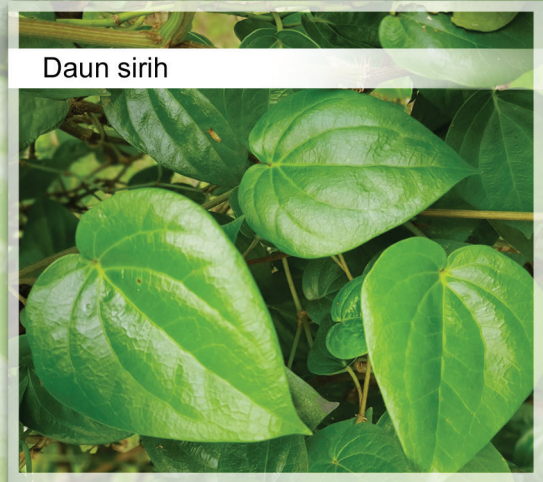
- Daun sirih           5 lembar
- Air                   3 cangkir

## 2. Cara Pembuatan

Daun sirih dicuci bersih dan diiris-iris. Rebus air hingga mendidih, kecilkan api dan rebus daun sirih selama 15 menit. Kemudian matikan api dan saring.

## 3. Cara Penggunaan

Digunakan sebagai obat kumur tiap kumur sebanyak 1 cangkir, lakukan 3 kali sehari. Bila cairan tertelan tidak bahaya.



# MEMBANTU MENGURANGI PEGAL-PEGAL

## 1. Bahan

- Jahe 1 ibu jari
- Serai 2 batang
- Air 2 gelas
- Gula Merah secukupnya
- Garam secukupnya

## 2. Cara Pembuatan

Semua bahan dicuci bersih, jahe diiris dan serai digeprek. Rebus air sampai mendidih, kecilkan api dan masukkan jahe selama 15 menit masukkan serai tunggu sampai 10 menit, tambahkan gula merah dan garam secukupnya dalam panci tertutup. Matikan api lalu saring.

## 3. Cara Penggunaan

Diminum 2 kali sehari pagi dan sore.



Jahe



Serai

# MEMBANTU MENGURANGI PEGAL-PEGAL

## Akupresur



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



Lokasi di cekungan sebelah dalam ketika lengan digerakan menjauhi tubuh



Lokasi di cekungan sebelah luar ketika lengan digerakan menjauhi tubuh



# MEMBANTU MENGURANGI PEGAL-PEGAL

## Akupresur



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



Lokasi di punggung kaki, perpotongan antara jari ke empat dan ke lima dengan urat



Lokasi di tengah - tengah lipatan lutut



Lokasi di lekukan bagian bawah otot betis

# MEMBANTU MENCEGAH PENUAAN DINI

## 1. Bahan

- Pegagan 1 genggam
- Melon 1 potong sedang
- Wortel 1 buah kecil
- Tomat  $\frac{1}{2}$  buah sedang
- Air masak 1 cangkir

## 2. Cara Membuat

Bersihkan semua bahan dan iris kecil-kecil, masukkan semua bahan yang sudah diiris tambahkan 1 cangkir air masak lalu diblender sampai tercampur.

## 3. Cara Penggunaan

Diminum 1 kali sehari.



# MEMBANTU MENCEGAH PENUAAN DINI

Akupresur



Lokasi di pertengahan kedua alis



Lokasi di ujung alis bagian dalam kanan dan kiri



Lokasi di samping cuping hidung kanan dan kiri

# MEMBANTU MENCEGAH PENUAAN DINI

## Akupresur



Lokasi di belakang kepala, 1 jari di atas batas rambut bagian belakang sisi kiri dan kanan



Lokasi di garis tengah tubuh bagian belakang setinggi batas rambut

# MEMBANTU MERINGANKAN GEJALA PANAS DALAM

## 1. Bahan

- Akar alang alang 1 genggam
- Daun mint secukupnya
- Air 3 gelas

## 2. Cara Pembuatan

Cuci bersih akar alang-alang dan daun mint. Rebus 3 gelas air sampai mendidih, kecilkan api dan kemudian masukkan akar alang-alang dan daun mint selama 15 menit, matikan api dan saring.

## 3. Cara Penggunaan

Minum dua kali sehari (pagi dan sore) selama 2-3 hari.



Akar alang alang



Daun mint

# PEMANFAATAN UNTUK LANSIA



# 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.



# 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 MENURUNKAN KADAR GULA DARAH

## 1. Bahan

- Daun salam 7 lembar
- Sambiloto 7 lembar
- Kayu manis 1 jari
- Temu lawak 2 ibu jari
- Air 5 gelas



## 2. Cara pembuatan

Bahan dicuci sampai bersih, rebus air sampai mendidih, kecilkan api dan masukkan bahan yang sudah disiapkan, kemudian tunggu sampai 15 menit sambil sesekali diaduk. Matikan api lalu saring.



## 3. Cara Penggunaan

Diminum 3 kali sehari masing-masing 1 gelas.

# MEMBANTU MENURUNKAN KADAR GULA DARAH

## Akupresur



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



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



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



Lokasi di lekukan belakang mata kaki bagian dalam

### Catatan:

1. Kontrol ke dokter secara teratur
2. Obat penurun kadar gula darah tetap dikonsumsi sesuai petunjuk dokter
3. Diet rendah gula
4. Istirahat cukup
5. Olah raga teratur
6. Kelola stress

# MEMBANTU MENURUNKAN KADAR ASAM URAT

## Ramuan 1

### 1. Bahan

- Kayu secang 1 genggam
- Daun tempuyung 7 lembar
- Daun kepel 7 lembar
- Air 5 gelas

### 2. Cara pembuatan

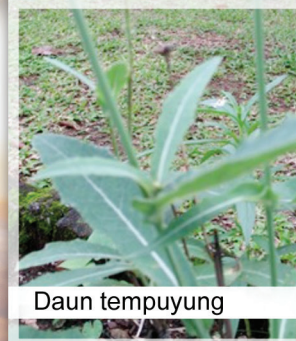
Bahan dicuci sampai bersih, rebus air sampai mendidih, kecilkan api dan masukkan bahan yang sudah disiapkan, kemudian tunggu sampai 15 menit sambil sesekali diaduk. Matikan api lalu saring.

### 3. Cara Penggunaan

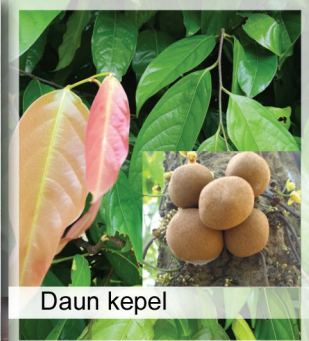
Diminum 3 kali sehari masing-masing 1 gelas.



Kayu secang



Daun tempuyung



Daun kepel

# MEMBANTU MENURUNKAN KADAR ASAM URAT

## Ramuan 2

### 1. Bahan

- Daun salam 7 lembar
- Air 2 gelas

### 2. Cara pembuatan

Bahan dicuci sampai bersih, rebus air sampai mendidih, kecilkan api dan masukkan bahan yang sudah disiapkan, kemudian tunggu sampai 15 menit sambil sesekali diaduk.

### 3. Cara Penggunaan

Diminum 2 kali sehari.



Daun salam

# MEMBANTU MENURUNKAN KADAR ASAM URAT

## Akupresur



Lokasi di lekukan belakang mata kaki bagian dalam

### Catatan:

1. Kontrol ke dokter
2. Hindari bahan makanan tinggi purin seperti jeroan, *seafood*, daging merah, kacang-kacangan, melinjo dan makanan kaleng
3. Tidur cukup
4. Olah raga teratur
5. Hindari merokok
6. Hindari minuman yang mengandung alkohol

# MEMBANTU MENURUNKAN KADAR KOLESTEROL

## 1. Bahan

- Daun jati cina 1 jumput
- Daun jati belanda 7 lembar
- Daun tempuyung 7 lembar
- Teh hijau 1 jumput
- Air 5 gelas



Daun jati cina



Daun jati belanda

## 2. Cara pembuatan

Bahan dicuci sampai bersih, rebus air sampai mendidih, kecilkan api dan masukkan bahan yang sudah disiapkan, kemudian tunggu sampai 15 menit sambil sesekali diaduk. Matikan api lalu saring.



Daun tempuyung



Teh hijau

## 3. Cara Penggunaan

Diminum 3 kali sehari masing-masing 1 gelas.

# MEMBANTU MENURUNKAN KADAR KOLESTEROL

## Akupresur



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



Lokasi di pertengahan antara tulang tempurung lutut dengan mata kaki bagian luar, 1 jari tepi luar tulang kering



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

# MEMBANTU MENURUNKAN KADAR KOLESTEROL

## Akupresur



Lokasi di perut pada pertengahan ujung bawah tulang dada dan pusat



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



Lokasi di punggung dua jari ke samping kiri dan kanan garis tengah setinggi ruas ke sembilan tulang belakang

### Catatan:

1. Tidur cukup
2. Olah raga teratur
3. Hindari merokok
4. Hindari minuman yang mengandung alkohol
5. Batasi makanan tinggi lemak



# MEMBANTU MENGATASI GANGGUAN FUNGSI HATI

## 1. Bahan

- Temu lawak 5 ibu jari
- Kunyit 3 jari
- Air 5 gelas

## 2. Cara Pembuatan

Bahan dicuci dan diiris. kemudian rebus air sampai mendidih, kecilkan api dan masukkan bahan yang sudah disiapkan, kemudian tunggu sampai 15 menit sambil sesekali diaduk. Matikan api lalu saring.

## 3. Cara Penggunaan

Diminum 3 kali sehari masing-masing 1 gelas.



# MEMBANTU MENGATASI GANGGUAN FUNGSI HATI

## Akupresur



Lokasi 3 jari di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam



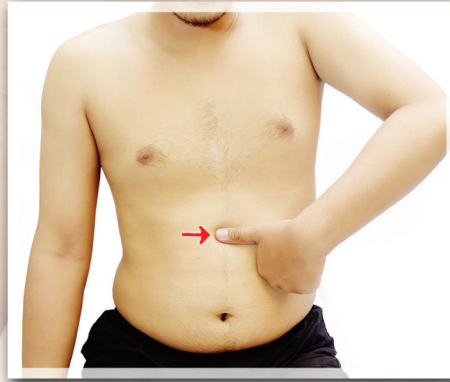
Lokasi di belakang kepala, 1 jari di atas batas rambut bagian belakang sisi kiri dan kanan

# MEMBANTU MENGATASI GANGGUAN FUNGSI HATI

## Akupresur



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



Lokasi di perut pada pertengahan ujung bawah tulang dada dan pusat



Lokasi di sudut dalam lipat lutut

## DAFTAR PUSTAKA

1. A Loskotova et al, The use of acupuncture in first aid of Burn, Clinical report, Burn. 2017 Dec; 43(8):1 782-1791 doi:10.1016.J burn 2017.04.123, Epub 2017 Agt 14
2. Acupressure for indigestion and heartburn when you over eat. Chinese Medicine and Life. Nov 20 2019
3. Acupuncture Combats Baldness, Outperforms Drug Therapy. HealthCMI, 8/6/2016
4. Akupresur dan minuman untuk mengatasi gangguan pencernaan, Elex Media Buku kits.com, Gramedia
5. Ardiyanto D, dkk. Uji Klinik Multisenter Pengaruh Formula Jamu Osteoarthritis terhadap Rasa Nyeri Dibanding Piroxicam. 2015
6. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. Acuan Sediaan Herbal. Volume 4 Edisi 1. 2008
7. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. Acuan Sediaan Herbal. Volume 6 Edisi 1. 2011
8. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. Acuan Sediaan Herbal. Volume 7 Edisi 1. 2012
9. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia, Ramuan Etnomedisin, Volume 1. 2011
10. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia, Ramuan Etnomedisin, Volume 2. 2012
11. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia, Ramuan Etnomedisin, Volume 3. 2013
12. Bashtian MH et al, Evaluation of Acupressure effect on self efficacy and pregnancy rate in infertile woman invitro fertilization intracytoplasmic sperm injection treatment, A randomized control trial. J Education Health Promot, 2018, 7:84
13. Kementerian Kesehatan. Sebelas Ramuan Jamu Saintifik: Pemanfaatan Mandiri Oleh Masyarakat, Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional, Badan Litbang Kesehatan. 2017
14. Mardiswojo, S., & Rajakmangunsudarso, H, Buku Cabe Puyang, Warisan Nenek Moyang, Volume 2. Balai Pustaka, 1987.
15. Chen YW et al: The effectiveness of acupressure on relieving pain: A systematic review. Pain Manag Nurs 2014
16. Cheng, H.U., Shieh, C., Wu, B.W., & Cheng, Y.F. . A randomized controlled pilot study: The effects of acupressure on postpartum low back pain, salivary cortisol, physical limitations, and depression. Journal of Traditional Chinese Medicine, 40(1), 128-136. ISSN 0255-2922. 2020
17. Clave three. Acupressure for indigestion and heartburn when you over eat. Chinese Medicine and Life. Nov 20 2019
18. Devi Gajendran, 5 helpful acupressure pain for post operative pain relief Modern Reflexologi. 20/2/2019
19. Gan-Hon Lin, Wei-Chun Chang, Kuan-Ju Chen, Chen-Chen Tsai, Sung-Yuan Hu, Li-Li Chen, "Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial", Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, vol. 2016, Article ID 1549658, 9 pages, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/1549658>

## DAFTAR PUSTAKA

20. Healthy Lifestyle with Jamu, Sehat dan Cantik Alami sesuai Siklus Kehidupan, DR. Martha Tilaar, Dian Rakyat, th 2009
21. Anna Scafer(Medically reviewed by Debra Wilson PhD. <https://www.healthline.com/health/erectile-dysfunction/acupressure-points#5-pressure-points-for-ed> cite tanggal bulan tahun
22. Lockett E(Medically reviewed by Debra Wilson). [https://www.researchgate.net/publication/339819556\\_The\\_Effect\\_of\\_Combination\\_Therapy\\_of\\_A\\_Warm\\_Ginger\\_Stew\\_Compress\\_and\\_Ki\\_3\\_Point\\_Acupressure\\_on\\_The\\_Pain\\_Level\\_of\\_Gout\\_Arthritis\\_Patients\\_In\\_Indonesia](https://www.researchgate.net/publication/339819556_The_Effect_of_Combination_Therapy_of_A_Warm_Ginger_Stew_Compress_and_Ki_3_Point_Acupressure_on_The_Pain_Level_of_Gout_Arthritis_Patients_In_Indonesia) cite
23. Jaberu AA et al,Effecty of Acupressure on knee osteoarthritis symptom in the eldry:a double blind randomized controlled trial. *Elektronik Physician* 11(2):7489-7498 Doi:10.19082/7489.Feb 2019
24. Kementerian Kesehatan RI. Formularium Obat Tradisional Indonesia. Edisi 2. 1993
25. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Kader Pemanfaatan Tanaman Obat Untuk Kesehatan. Edisi 6. 2010
26. Kementerian Kesehatan RI. Panduan Akupresur Mandiri Bagi Pekerja di Tempat Kerja.2015
27. Kementerian Kesehatan RI. Jamu Sainifik, Suatu Lompatan Ilmiah Pengembangan Jamu, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional. 2017
28. Kementerian Pertanian Republik Indonesia. Ayo Mengenal Tanaman Obat. Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian. 2020
29. Kementerian Kesehatan RI. Modul TOT Asman Kestrada. Direktorat Pelayanan Kesehatan Tradisional. 2020
30. Kirca AS et al,Effects of self-acupressure on pregnancy-related constipation:A single blind randomized controlled study.<https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.07.04>
31. Lee KC et al. Randomized controlled trial, Effectivness of acupressure on priuritus and lichenification associated with dermatitis atopic.doi:10.1136/acumed.2011.01088,Epub 2011 Dec 28
32. Lockett E. 5 Acuoresure point for weight loss. 2020
33. Lockett E. 5 Acupressur point for gas and bloating. Medical review by Debra Ph D.Nov 9,2020
34. 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>
35. Neri I et al,Acupressure on self reported sleep qaulity during pregnancy,Acupuncture and Meridian studies.Elsevier.Korea(LLC),9(1). p11-15.doi:10.1016/J.Jams.2015.11.036

## DAFTAR PUSTAKA

36. Novianto F, dkk. Pengaruh Formula Jamu Temulawak, Kunyit dan Meniran terhadap Kebugaran Jasmani : Satau Studi Klinik. Media Litbangkes. Vol 30 No.1 Hal 37-44.2020.
37. Nunez K(Rev by Kelly Boyle DAc).Pressure points for relieving constipation.8/3/2021
38. Rakhman A, dkk. 2015. Pengaruh Terapi Akupressure terhadap Kadar Asam Urat Darah pada Lansia. Jurnal Skolastik Keperawatan. Vol.1, No.2. Jul – Des 2015
39. Badan Pengawas Obat dan Makanan. Ramuan obat tradisional indonesia: serat centini, buku jampi dan kitan tibb. Direktorat Obat Asli Indonesia Deputi Bidang Pengawasan Obat Tradisional, Kosmetik dan Produk Komplemen. (2016).
40. Radyanto Iwan Widya Hartono Andry Hartono. Akupresur dan minuman untuk mengatasi gangguan pencernaan,Elex Media Buku kits.com,Gramedia
41. Scafer A(Review by Wilson D R J MD),Can Acuressure Point Treat Erectil Dysfunction,28/2/2020
42. 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
43. Suwari IAPDA et al.Acupressure and Yoga combination can reduce anxiety during pregnancy ,A systematic review. ICASH -A 065, 2019
44. Kementerian Pertanian. Tanaman Obat Warisan Tradisi Nusantara untuk Kesejahteraan Rakyat. Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian. (2019).
45. Enji Meilia Pertiwi,Sidik Awaludin,Anas Sumiri. Triluveran,Simplified Acupressure for Hight Cholesterol.Healthy OJS. 02/03/2017
46. Janie Starkey Lac. Try this easy 6-minute acupressure exercise for Allergic relief,Cleveland clinic,April 7,2015
47. WHO. Guiedlines of training and safety in acupuncture. 1989
48. WHO. Self-care context in primary health care,Bangkok. 2008
49. Zarvasi A, Jaberi A. Effects of self acupressure on Fasting blood sugar (FBS) and Insulin level in type 2 Diabetes patiens. A ramdomic controlled trail.DOI:19082/7155.2018
50. Sri Suganti Syamsuhidayat, Johnny Ria Hutapea. 1991. Inventaris tanaman obat I. Jakarta: Departemen Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
51. Acupressure for Immune Strength.March 20,2018
52. Lockett E. (Medical review by Debra Ph D). Nov 9,2020
53. Fuaddah MN,5 titik akupressure di wajah ini perlu dipraktikan,26 10 2018

# TIM PENYUSUN

## PELINDUNG

Dr. IGM. Wirabrata, Apt. (Direktur Pelayanan Kesehatan Tradisional)

## KOORDINATOR

dr. Hadi Siswoyo, M. Epid (Koordinator Substansi 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 Devi Rosanti, SKM

## EDITOR

Hermawan Andi P, AMD

## KONTRIBUTOR

dr. Gita Swisari, MKM  
dr. Ady Iswadi Thomas, MARS  
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  
In Ratri, SKM, M.Si  
Riana Indriasari, SKM  
Yustina Herlin, SKM, M.Kes

## DESIGN DAN FOTOGRAFER

Yudi P Pratomo





