



Manual BOOK Inovasi DAPUR CATIN



(DENGAN AKUPRESUR CEGAH STUNTING)



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

MENCEGAH STUNTING



MEMBANTU MENINGKATKAN NAFSU MAKAN

1. Bahan

- Temu lawak 2 ibu jari
- Asam jawa secukupnya
- Air 1 ½ gelas

2. Cara Pembuatan

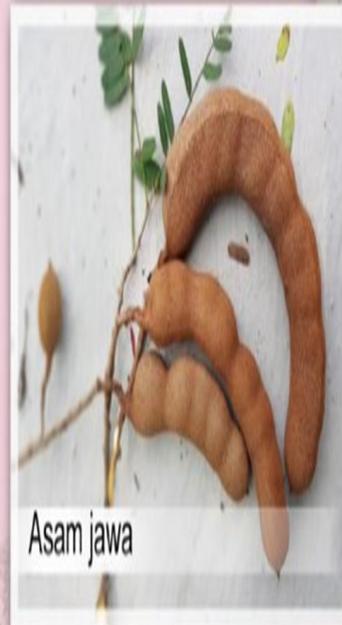
Semua bahan dicuci sampai bersih. Rebus air hingga mendidih, kecilkan api dan masukkan semua bahan tunggu sampai 15 menit. Kemudian matikan api.

3. Cara Penggunaan

Diminum 1 kali sehari. Setiap minum ¼ gelas.



Temu lawak



Asam jawa

MEMBANTU MENINGKATKAN NAFSU MAKAN

Akupresur



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



Lokasi di perut pada pertengahan ujung bawah tulang dada dan pusat



Lokasi di 3 jari samping kiri dan kanan pusat



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

MEMBANTU MENGATASI MUAL DAN MUNTAH

1. Bahan

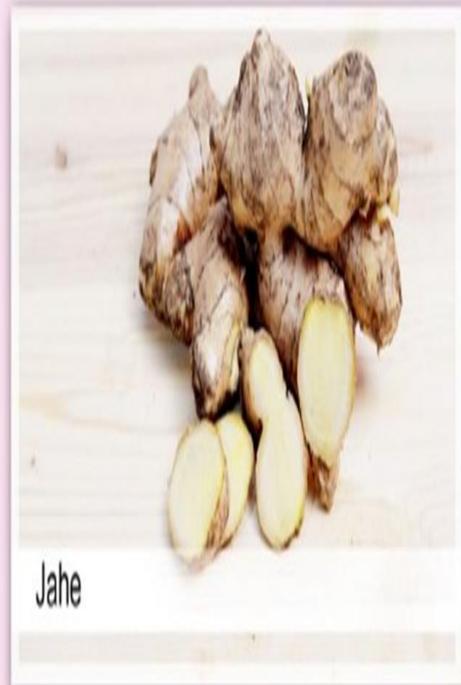
- Jahe 2 ibu jari
- Gula merah secukupnya
- Air 1½ gelas

2. Cara Pembuatan

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

3. Cara Penggunaan

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



Jahe



Gula merah

MEMBANTU MENGATASI MUAL DAN MUNTAH

Akupresur



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



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



- TERIMA KASIH
- Semoga Bermanfaat

