

BAB XXXII

Ketrampilan Perawatan Kesehatan



- Pencegahan infeksi
- Bagaimana mengukur suhu, frekuensi nadi, frekuensi pernapasan, dan tekanan darah?
- Bagaimana pemeriksaan bagian perut?
- Bagaimana pemeriksaan bagian kelamin?
- Perawatan luka bakar
- Bagaimana cara pemberian cairan pada penderita syok?
- Bagaimana cara memberikan suntikan?
- Pijatan akupresur

Di banyak bagian buku ini, kami menuliskan ketrampilan tertentu yang dapat membantu seseorang memberikan perawatan terbaik pada orang sakit. Ketrampilan ini meliputi pencegahan infeksi, melakukan pemeriksaan, dan mendapatkan informasi mengenai tubuh seseorang, memberikan cairan untuk menyelamatkan nyawa, dan memberikan suntikan.

Bagian ini memberikan informasi lebih lengkap mengenai ketrampilan tersebut. Anda mungkin berpikir ketrampilan ini merupakan ketrampilan 'dokter' atau 'perawat', tapi sebenarnya merupakan ketrampilan yang dapat dipelajari siapapun seiring waktu dan banyak latihan. Beberapa ketrampilan, seperti melakukan pemeriksaan atau memberi suntikan, dipelajari paling baik dengan melihat tenaga terlatih menunjukkan anda bagaimana caranya. Sekali belajar, semua ketrampilan ini akan membuat orang yang merawat, dapat membantu orang lain dengan cara lebih aman.

Mencegah Infeksi

Infeksi menyebabkan banyak penyakit. Orang yang menderita penyakit atau luka, seringkali beresiko mengalami infeksi, dan dapat memperburuk keadaannya. Jadi penting untuk melakukan apapun yang anda bisa untuk mencegah terjadi infeksi. Juga penting untuk melindungi diri sendiri dari infeksi yang diperoleh dari orang yang anda rawat.

Infeksi disebabkan oleh kuman, seperti bakteri dan virus, yang terlalu kecil untuk dilihat. Setiap orang membawa bakteri di kulitnya dan di mulut, usus, dan kelaminnya setiap saat. Bakteri ini biasanya tidak menyebabkan masalah, tapi mereka dapat menyebabkan infeksi jika ditularkan ke orang sakit. Kuman juga terdapat di alat-alat yang digunakan untuk merawat orang sakit dan dapat menyebar dengan mudah ke orang yang anda rawat.

Anda dapat mencegah infeksi dengan mengikuti petunjuk di bab ini. Untuk cara pencegahan lain, lihat halaman lain.

PENTING: anda harus mengikuti petunjuk ini setiap kali anda menolong seseorang, terlepas anda menggunakan tangan anda, benda, atau peralatan khusus. Jika tidak, anda dapat menderita infeksi berbahaya, atau menularkan infeksi ke orang yang anda rawat.

MENCUCI TANGAN

Cucilah tangan anda sebelum dan sesudah merawat orang lain. Ini merupakan cara terpenting membunuh kuman di kulit anda.

Anda perlu mencuci tangan lebih sering dan lebih lama:

- Sebelum dan sesudah membantu persalinan
- Sebelum dan sesudah menyentuh luka atau kulit yang terbuka
- Sebelum dan sesudah memberikan suntikan, atau memotong, atau menindik suatu bagian tubuh
- Sesudah menyentuh darah, air kencing, berak, lendir atau cairan vagina
- Sesudah melepas sarung tangan



Biarkan tangan anda kering dengan sendirinya dibanding menggunakan handuk.

Jangan menyentuh apapun sampai tangan anda kering.

Gunakan sabun untuk menghilangkan kotoran dan kuman. Hitung sampai 30 waktu anda menggosok tangan dengan sabun. Gunakan sikat atau tongkat halus untuk membersihkan bagian bawah kuku. Lalu bilaslah. Gunakan air yang mengalir. Jangan menggunakan air bekas cuci tangan, jika tangan anda harus sangat bersih.

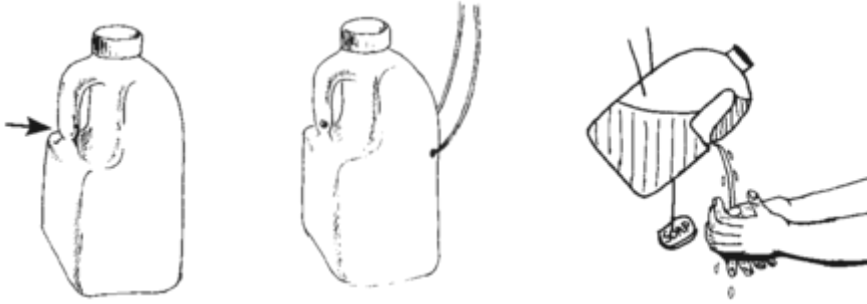


Gunakanlah air yang mengalir !

Usahakan membuat keran penampungan. Benda ini akan menampung air dan mempermudah penyimpanan air bersih untuk mencuci tangan.

Gunakan botol plastik bersih, besar dengan pegangan.

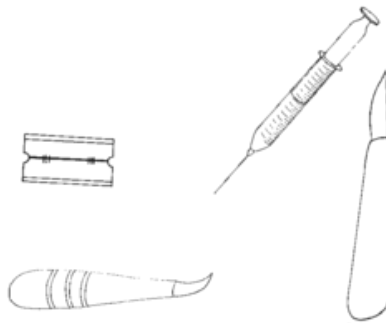
- 1. Jepit pegangan botol dengan sepasang pisau panas atau tang panas.*
- 2. Buat lubang kecil di pegangan botol, tepat di atas bagian yang anda jepit*
- 3. Untuk menggantungnya, buat 2 lubang lagi di sisi lain botol dan ikatkan senar/tali melalui keduanya. Sekarang anda bisa menggantungnya di cabang pohon atau pasak*
- 4. Isi botol dengan air bersih dan ganti tutupnya*
- 5. Saat anda mendorong botol kearah depan, air akan mengalir keluar sehingga anda bisa mencuci tangan. Jangan membuat lubang terlalu besar karena air akan banyak terbuang*



Anda juga bisa menggantung sabun di senar/tali.

CARA MEMBEBAS KUMANKAN (MEN-DESINFEKSI) PERALATAN

Membersihkan alat untuk menghilangkan hampir semua kuman disebut disinfeksi 'tingkat tinggi'.



Pertama, alat harus dicuci lalu didisinfeksi jika mereka digunakan untuk:

- Memotong, menindik, atau mentato kulit
- Menyuntik
- Memotong tali pusat saat persalinan
- Memeriksa vagina, terutama setelah persalinan, keguguran, atau aborsi
- Memasukkan cairan melalui rektum

Disinfeksi 'tingkat tinggi': 3 tahap

Tahap 1 dan 2 harus dilakukan segera setelah menggunakan alat. Usahakan tidak terdapat darah atau lendir kering pada alat. Tahap 3 harus dilakukan sesaat sebelum anda menggunakan alat tersebut. Semua tahap dapat dilakukan bersamaan jika anda bisa menyimpan alat sehingga tetap bebas kuman (lihat halaman selanjutnya).

1. **Rendam:** rendam alat selama 10 menit. Jika mungkin, gunakan larutan pemutih 0,5% (klorin). Merendam alat dalam larutan pemutih dapat melindungi diri anda

dari infeksi saat membersihkan alat. Jika tidak punya larutan pemutih, rendam alat di air.

Cara membuat larutan disinfektan dari larutan pemutih 0,5%:

Jika larutan pemutih anda tertulis:

Gunakan:

Klorin 2%1 bagian pemutih dan 3 bagian air

Klorin 5%1 bagian pemutih dan 9 bagian air

Klorin 10%1 bagian pemutih dan 19 bagian air

Klorin 15%1 bagian pemutih dan 29 bagian air

Sebagai contoh: jika di larutan pemutih anda tertulis klorin 5%, gunakan pemutih sebanyak satu cangkir dan air sebanyak 9 cangkir.



Larutan pemutih

Air

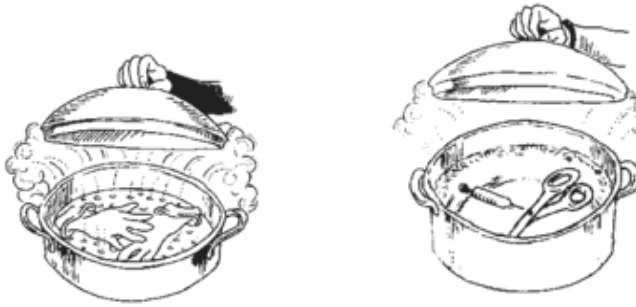
Buatlah larutan untuk satu hari saja. **Jangan gunakan lagi untuk esok harinya.** Karena larutan itu tidak akan cukup kuat lagi untuk membunuh kuman.

2. **Cuci:** cucilah semua alat dengan air sabun dan sikat sampai semua alat tampak bersih, dan bilas dengan air bersih. Hati-hati jangan sampai memotong/menusuk tangan anda dengan bagian tajam alat tersebut. Jika mungkin, gunakan sarung tangan tebal atau sarung tangan apapun yang anda punya.



3. **Disinfeksi:** rebus atau masak alat selama 20 menit (selama waktu yang diperlukan untuk memasak).

Untuk merebus, anda memerlukan panci dengan tutup. Air tidak perlu merendam semua alat, tapi gunakan cukup air sehingga terdapat uap keluar dari sisi tutup panci selama 20 menit.



Untuk memasak alat, anda tidak perlu memenuhi semua panci dengan air. Tapi anda harus memastikan air merendam semua alat sepanjang proses. Jika mungkin, pasanglah tutup panci.

Untuk merebus dan memasak alat, hitung 20 menit setelah air mendidih. Jangan memasukkan apapun yang baru ke dalam panci setelah anda mulai menghitung.

PENTING: jangan pernah menggunakan alat untuk lebih dari 1 orang tanpa mencuci dan mendisinfeksi semua alat terlebih dulu di sela penggunaan.

Menyimpan alat

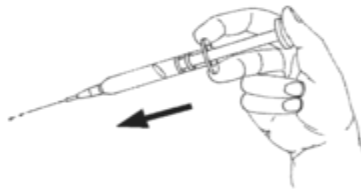
Jika anda menyimpan alat dengan tepat, anda dapat melakukan tahap 1,2, dan 3 sekaligus dan alat akan siap dipakai kapanpun anda membutuhkannya. Untuk menyimpan alat:

- *Setelah memasak, buang air dan biarkan alat kering dengan sendirinya. Jangan mengeringkan alat dengan kain. Letakkan tutup atau kain tipis bersih di atas panci untuk mencegah debu dan lalat masuk. Pastikan alat kering semuanya. Benda logam akan berkarat jika tidak kering.*
- *Jangan biarkan alat menyentuh tangan anda atau apapun juga*
- *Simpan alat di tempat tertutup yang telah didisinfeksi. Anda dapat menyimpan alat dengan menggunakan panci/tempat yang telah anda gunakan untuk memasak alat dengan tutup, atau tempat merebus alat yang tadi digunakan, atau toples kaca dengan tutup yang telah dimasak. Jika mungkin, letakkan semuanya dalam kantong plastik bersih untuk melindungi dari debu*



Pastikan tempat penyimpanan dan tutupnya telah didisinfeksi

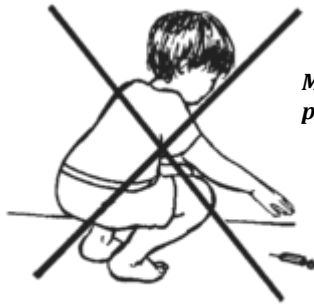
Mendisinfeksi jarum dan spuit, sarung tangan, dan perban



Jarum dan spuit. Jika jarum dan spuit dapat digunakan lebih dari sekali (reusable), semprotkan larutan pemutih atau air sabun melalui spuit 3 kali setelah penggunaan. Lalu lepaskan bagian yang ada dan lakukan tahap 2 dan 3. Simpan spuit dengan baik sampai penggunaan berikutnya. Pastikan tidak menyentuh jarum atau bagian penyedot spuit.

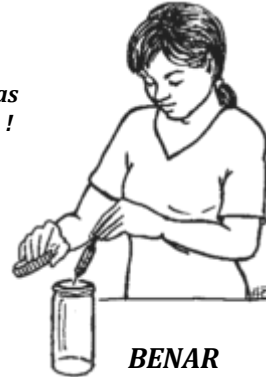
Jika anda tidak bisa menyimpan alat di tempat bersih dan kering, rebus atau masak lagi alat sebelum digunakan.

Jika jarum dan spuit hanya dapat digunakan sekali (disposable), letakkan dengan hati-hati dalam container yang tidak dapat ditembus jarum dan kubur dalam-dalam. Jika anda tidak dapat membuang jarum dengan aman, semprotkan larutan pemutih melaluinya 3 kali.



Menggunakan spuit bekas pakai adalah berbahaya!

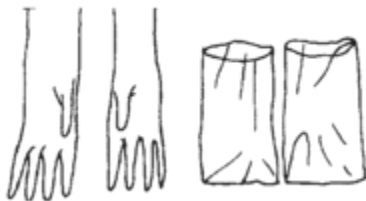
SALAH!



BENAR

Sarung tangan

Sarung tangan melindungi baik anda maupun orang yang anda rawat dari penyebaran infeksi. Jika anda tidak punya, gunakan kantong plastik bersih untuk menutupi tangan



Jika anda tidak mempunyai sarung tangan, anda dapat menggunakan kantong plastik yang bersih untuk menutupi tangan anda.

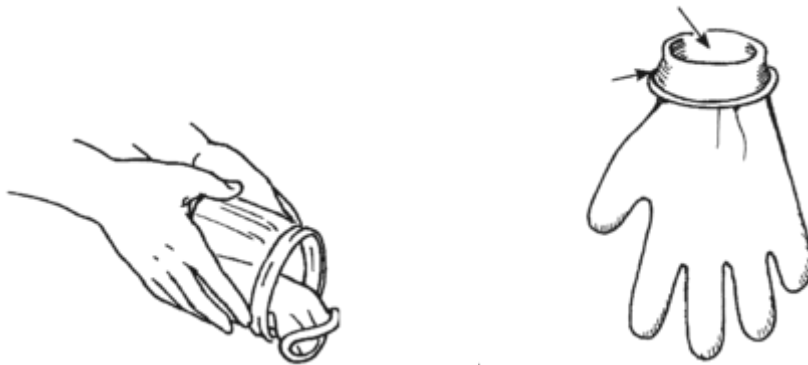
Kadang tidak apa-apa menggunakan sarung tangan yang bersih namun tidak didisinfeksi—selama anda tidak akan menggunakannya lagi. Tapi **anda harus menggunakan sarung tangan yang didisinfeksi ‘tingkat tinggi’** ketika:

- Memasukkan tangan dalam vagina saat pemeriksaan darurat sebelum atau sesudah persalinan atau aborsi
- Menyentuh luka terbuka

Menggunakan sarung tangan yang didisinfeksi ‘tingkat tinggi’:

Hati-hati jangan sampai menyentuh sarung tangan lain saat anda mengeluarkan sepasang sarung tangan dari toples atau container tempat penyimpanan.

Saat memasang sarung tangan, hati-hati jangan sampai menyentuh bagian sarung tangan yang nantinya akan menyentuh orang yang kita rawat.



Jika anda memiliki sepasang sarung tangan 'steril' dalam kemasan, simpan untuk anda pakai jika perlu menggunakannya pada keadaan sangat berhati-hati untuk tidak menyebarkan infeksi.

Jika anda menggunakan sarung tangan lebih dari satu kali, sarung tangan tersebut harus dicuci, didisinfeksi, dan disimpan sesuai petunjuk. Selalu periksa apakah ada lubang pada sarung tangan yang dicuci, jika berlubang, buang sarung tangan yang robek tersebut.

Jika mungkin, lebih baik merebus sarung tangan dibanding memasaknya karena dapat dibiarkan saja dalam panci tempat merebus sampai kering. Jika anda tidak bisa merebus sarung tangan dan memasaknya sampai mendidih, usahakan menjemur di bawah sinar matahari. Anda mungkin harus menyentuhnya untuk melakukan hal ini, jadi sarung tangan tersebut tidak akan terdisinfeksi lagi, tapi bersih. Taruh di tempat kering dan bersih.

Kain pembalut/perban

Jika anda tidak punya kasa steril, gunakan kain pembalut/perban. Ikuti petunjuk disinfeksi dan penyimpanannya di halaman lain. Keringkan perban di sinar matahari, tapi pastikan tidak menyentuh tanah, dan terlindung dari debu, lalat, dan serangga lain.

Peralatan apapun yang telah menyentuh darah atau cairan tubuh (air kencing,, berak, cairan sperma, cairan dari kista, nanah) harus dibakar atau dibuang dengan aman sehingga anak-anak atau hewan tidak dapat menemukannya/memakainya.



Barang-barang ini tidak bisa digunakan lagi karena sudah terkontaminasi (terpapar kuman) seperti spuit, sarung tangan robek atau sarung tangan yang hanya bisa digunakan sekali, kasa, atau kapas.

Cara Mengukur Suhu, Denyut Nadi, Frekuensi Nafas, dan Tekanan Darah

Ketika seseorang sakit atau mengalami masalah kesehatan, tanda vital tubuhnya mungkin berubah. Halaman berikut akan memberitahu cara mengukur tanda-tanda itu untuk mengetahui apakah seseorang mengalami masalah kesehatan.

SUHU/PANAS BADAN



Jika anda perlu mengetahui suhu (panas badan) seseorang dan tidak memiliki thermometer (alat untuk mengukur panas badan), sentuhkan punggung tangan anda ke kulit orang tersebut, dan bandingkan dengan kulit anda sendiri. Jika kulitnya terasa lebih hangat, dia mungkin demam.

Jika anda memiliki termometer, anda dapat mengukur suhu di mulut, ketiak, atau rektum. Berikut perbandingannya. Keduanya dapat digunakan untuk mengukur suhu seseorang.

Cara mengukur suhu (menggunakan termometer dengan derajat Celcius – °C)

1. Bersihkan termometer dengan sabun dan air dingin atau alkohol. Pegang pada ujung tanpa bagian perak dan guncangkan dengan kuat dengan sentakan pergelangan tangan sampai menunjukkan suhu kurang dari 36 derajat.
2. Letakkan termometer..



Di bawah lidah (tutup mulut disekitarnya)

atau

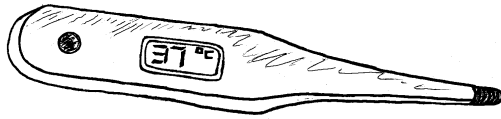
di ketiak (jika ada kemungkinan pasien akan menggigit thermometer)

atau



di rektum (biasanya untuk mengukur suhu bayi), basahi atau oleskan jeli/minyak terlebih dulu)

3. Biarkan selama 3-4 menit
4. Baca suhu (lihat di bawah)
5. Cuci thermometer dengan sabun dan air dingin. Lalu jika bisa, rendam di larutan pemutih selama 20 menit dan bilas dengan air bersih



Termometer

Termometer berisi air raksa, cairan logam yang sangat berbahaya. Hati-hati dengan termometer ini, dan jika mereka pecah, jangan membersihkan air raksa dengan tangan telanjang. Sapu air raksa ke mangkok dan kubur ditanah. Jangan biarkan anak-anak bermain dengan termometer atau air raksa. Termometer digital lebih aman. Pakailah termometer digital, jika ada.

DENYUT NADI

Denyut nadi menunjukkan seberapa cepat jantung berdetak dan seberapa kuat jantung bekerja. Setelah kerja keras atau olahraga, jantung orang sehat akan berdenyut cepat, tapi akan kembali melambat dalam beberapa menit. Denyut jantung akan meningkat jika demam, biasanya meningkat 20 kali per menit untuk setiap peningkatan satu derajat celsius suhu badan.

Denyut nadi normal orang dewasa adalah antara 60-90 kali per menit. Denyut nadi yang meningkat bisa menjadi tanda dari:

- Kehilangan darah atau cairan, atau syok
- Demam dan infeksi
- Masalah dengan paru dan sistem pernafasan atau dengan jantung
- Masalah kelenjar tiroid



Untuk menghitung denyut nadi, letakkan jari anda di pergelangan tangan seperti pada gambar (jangan menggunakan jempol)



Jika anda tidak bisa menemukan denyut di pergelangan tangan, rasakan denyut di leher di sebelah pangkal tenggorokan.



Atau letakkan telinga anda tepat di dada dan dengarkan denyut jantung

FREKUENSI NAFAS

Frekuensi nafas memberi anda informasi mengenai kesehatan paru dan sistem pernafasan. Juga dapat memberitahu mengenai masalah kesehatan umum seseorang. Untuk mengukur frekuensi nafas, perhatikan dada naik dan turun saat orang beristirahat. Frekuensi nafas orang dewasa normal adalah antara 12 -20 kali per menit (satu kali nafas sama dengan satu kali menarik nafas dan satu kali menghembuskan nafas).

Frekuensi nafas biasanya meningkat (sama seperti denyut nadi) jika terdapat infeksi, demam, kehilangan darah atau dehidrasi, syok, masalah paru, atau keadaan darurat lainnya.

Denyut nadi dan frekuensi nafas yang sangat rendah pada orang sakit keras dapat berarti dia hampir meninggal.

Nafas cepat dan dangkal merupakan tanda infeksi sistem pernafasan. Frekuensi nafas lebih dari 30 kali per menit bisa merupakan tanda pneumonia (penyakit radang paru) .

TEKANAN DARAH



Tekanan darah menunjukkan seberapa kuat darah menekan bagian dalam pembuluh darah .

Pengukuran ini berguna untuk mengetahui tekanan darah perempuan saat:

- Selama kehamilan, persalinan, keguguran, atau aborsi
- Jika ia menggunakan atau berencana menggunakan pil KB
- Keadaan darurat, seperti syok, nyeri perut hebat, atau kesulitan saat persalinan

Arti angka tekanan darah

Pengukuran tekanan darah memiliki dua angka:

Tekanan darah 120/80 (angka 120 dan angka 80):

$$\frac{120}{80} \text{ atau } 120/80$$

120 merupakan tekanan atas (sistolik)

80 merupakan tekanan bawah (diastolik)

Tekanan darah normal orang dewasa antara 90/60 sampai 120/80

Jika seseorang memiliki tekanan darah dalam jarak ini, maka tidak ada masalah. Jika tekanan darah antara 120/80 dan 140/90, maka dia perlu berolahraga, menurunkan berat badan, dan mengurangi makanan berlemak. Jika tekanan darah di atas 140/90, maka orang tersebut harus minum obat darah tinggi. Orang dengan diabetes atau penyakit jantung harus minum obat darah tinggi, jika tekanan darah lebih dari 130/80.

Perempuan hamil dengan tekanan darah lebih dari 140/90 harus menemui tenaga kesehatan untuk mendapat pengobatan yang aman.

Penurunan mendadak tekanan darah merupakan tanda bahaya, terutama jika kurang dari 90/60. Awasi penurunan mendadak tekanan darah pada orang yang kehilangan darah atau beresiko syok. Jika anda menemukan tekanan darah yang tidak normal, dan anda tidak berpikir orang tersebut dalam keadaan syok, tunggu beberapa menit dan ukur lagi.

Anda harus mengawasi tekanan darah seseorang terus menerus (sebagai contoh saat kehamilan) untuk melihat perubahannya. Hal itu akan memudahkan pencatatan.

Contoh :

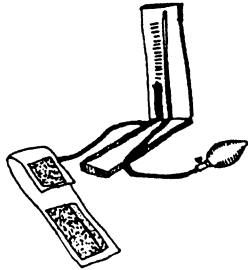
Tgl 15 Sept	= 100/60	} Tekanan darah perempuan ini naik dan turun sedikit setiap bulannya. Hal ini masih normal.
Tgl 12 Okt	= 110/62	
Tgl 15 Nov	= 90/58	
Tgl 10 Des	= 112/60	
Tgl 12 Jan	= 110/70	

Cara mengukur tekanan darah

Terdapat beberapa jenis alat pengukur tekanan darah.

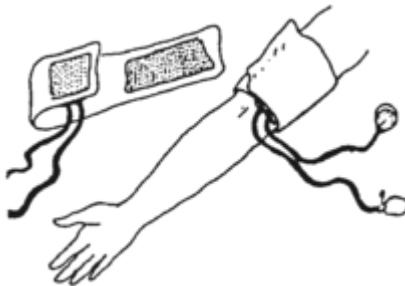
Beberapa dengan penunjuk meteran panjang seperti termometer.

Ada juga dengan penunjuk meteran bentuk bulat.



Alat pengukur tekanan darah biasanya digunakan bersama stetoskop.

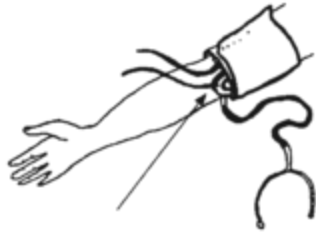
Untuk mengukur tekanan darah seseorang, pertama beritahu dulu apa yang akan anda lakukan. Lalu ikuti tahap berikut:



Pasang dan kencangkan bagian lembaran kain di sekitar lengan atas



Tutup katup pada bola karet dengan mengencangkan sekrup ke arah kanan. Katup akan memendek



Rasakan denyut nadi tepat di bawah siku bagian dalam, dan letakkan stetoskop di atas denyut tersebut. Kadang anda tidak dapat merasakan denyut. Jika tidak, letakkan stetoskop di tengah lekukan kulit di siku bagian dalam.



Pompa (untuk mengisi udara) lembaran kain dengan memencet bola karet



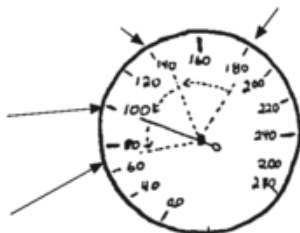
Saat anda memompa, jarum di penunjuk meteran akan bergerak. Saat mencapai angka 200, hentikan memompa.



Lalu buka katup perlahan sehingga udara mengalir keluar



Jarum akan bergerak turun (jika katup ditutup, jarum akan tetap menunjukkan angka 200)



Saat udara mengalir keluar, anda akan mulai mendengar denyut nadi orang tersebut melalui stetoskop. Perhatikan di angka berapa jarum atau tanda perak (jika penunjuk meteran seperti termometer) berada saat anda mulai mendengar denyut (angka ini akan menjadi tekanan atas) dan saat denyut hilang atau menjadi sangat pelan (angka ini akan menjadi tekanan bawah).

Cara Memeriksa Perut

Jika perempuan mengalami nyeri di perut bawah, bacalah bab “Nyeri Perut Bawah” dan ajukan pertanyaan-pertanyaan seperti petunjuk dalam bab tersebut.

Lalu periksa perutnya:

1. Minta dia untuk membuka pakaian sehingga anda bisa melihat perutnya dari bawah payudara sampai rambut di antara kakinya
2. Mintalah dia berbaring telentang pada kasur rata, meja, atau lantai yang bersih, dengan lutut ditekuk dan kedua kakinya diletakkan dekat dengan bokong. Minta dia mengendurkan otot perutnya. Hal ini mungkin sulit bagi orang dengan rasa nyeri.



3. Dengarkan suara gelembung atau bergeduk dengan meletakkan telinga anda di perutnya. Jika anda tidak mendengar apapun selama 2 menit, maka merupakan tanda bahaya



4. Minta dia menunjukkan bagian yang paling nyeri. Lalu mulai menekan perut di bagian lain. Tetap perlahan saat anda menekan bagian perutnya sampai menemukan bagian yang paling nyeri.
5. Saat anda menekan perutnya, rasakan jika ada benjolan. Juga lihat apakah perutnya lembek atau keras, dan apakah dia dapat mengendurkan otot perut di bawah tangan anda
6. Untuk memastikan dia tidak memiliki masalah lain seperti radang usus buntu, infeksi usus, atau infeksi panggul (PID), perlahan dan tegas, tekan perut bagian kirinya, tepat di atas bagian kaki menyatu dengan perut. Tekan hingga nyeri sedikit. Lalu lepaskan dengan cepat. Jika terdapat nyeri tajam (nyeri pantulan) ketika tangan dilepaskan, dia mungkin memiliki infeksi berat. Bawa segera ke klinik/puskesmas atau rumah sakit untuk melihat apakah diperlukan operasi. Jika tidak ada nyeri akibat pantulan, lanjutkan pemeriksaan dengan melihat kelamin luarnya, adakah luka, keluar lendir, darah, atau tanda IMS lainnya. Untuk mengetahui tanda-tanda IMS dan penanganannya, lihat halaman lain. Jika anda bisa, lakukan pemeriksaan panggul (lihat halaman selanjutnya)

Cara Memeriksa Kelamin Perempuan (Pemeriksaan Panggul)

Mengetahui cara memeriksa kelamin perempuan dapat menyelamatkan nyawanya. Penting untuk memberikan metode KB dan mencari tahu masalah kesehatan perempuan yang serius seperti kehamilan tuba (diluar rahim) , kanker leher rahim dan kanker rahim, IMS, dan komplikasi aborsi. Tidaklah sulit untuk belajar dan dengan latihan, kebanyakan perempuan atau tenaga kesehatan bisa:

- Memeriksa kelamin bagian luar
- Merasakan bagian reproduksi di dalam perut

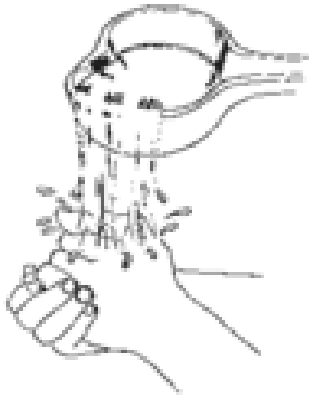
Tapi pemeriksaan panggul hanya dilakukan jika diperlukan. Kapanpun anda meletakkan sesuatu di dalam vagina perempuan, anda meningkatkan kemungkinan infeksi.

PENTING: jangan lakukan pemeriksaan panggul:

- Saat perempuan hamil dan mengalami perdarahan, atau jika ketubannya pecah
- Setelah persalinan normal atau aborsi tanpa komplikasi

Sebelum anda mulai:

1. Minta perempuan untuk buang air kecil

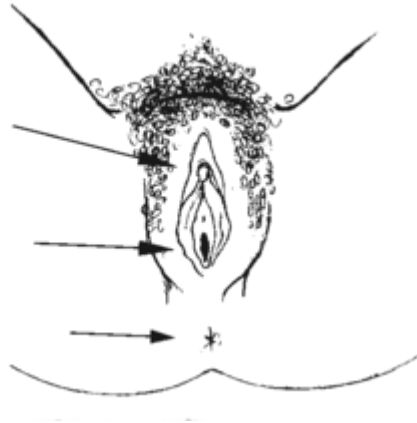


2. Cuci tangan anda dengan sabun dan air bersih
3. Minta dia melonggarkan pakaiannya. Gunakan kain atau pakaiannya untuk menutupi
4. Minta dia tidur telentang dengan kedua kaki diletakkan dekat bokong dan lutut ditekuk. Jelaskan apa yang akan anda lakukan



5. Kenakan sarung tangan bersih pada tangan yang anda gunakan untuk memeriksa vagina

Lihatlah kelamin bagian luar:



Gunakan tangan yang mengenakan sarung tangan, untuk menyentuh dengan lembut. Lihatlah jika ada benjolan, pembengkakan, lendir yang tidak biasa, luka, robekan, dan jaringan parut di sekitar kelamin dan di antara lipatan kulit kelamin. Beberapa penyakit memiliki tanda yang ada di kelamin luar (lihat bab IMS).

Cara melakukan pemeriksaan dengan spekulum

Spekulum digunakan untuk melihat leher rahim dan vagina. Jika anda mempunyai spekulum, ikuti langkah berikut dan lanjutkan pemeriksaan di halaman berikutnya. Jika tidak punya spekulum, anda juga akan mendapatkan informasi sama banyaknya dengan mengikuti langkah di halaman berikutnya.



spekulum



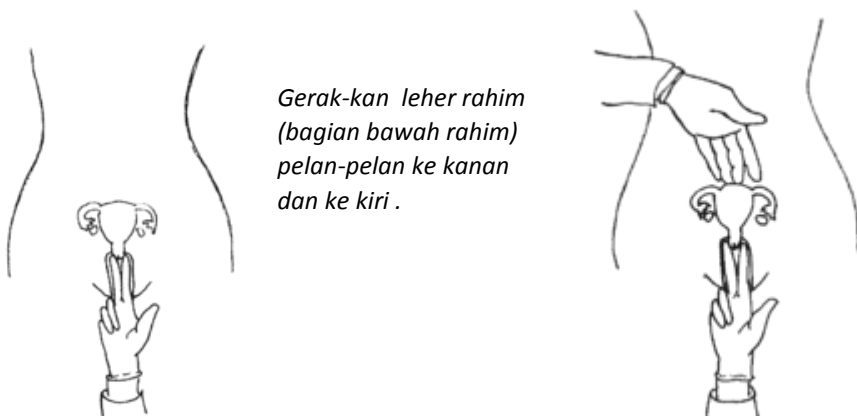
1. *Pastikan speculum sudah didisinfeksi sebelum digunakan. Basahi speculum dengan air sebelum digunakan.*
2. *Letakkan jempol tangan anda, yang mengenakan sarung tangan, di vagina perempuan yang diperiksa. Saat memasukkan jari anda, tekan lembut ke arah bawah otot di sekeliling vagina. (lakukan perlahan, tunggu hingga otot perempuan kendur). Gunakan jari ini untuk menemukan leher rahim, yang terasa seperti ujung hidung*
3. *Dengan tangan lain, genggam pegangan speculum di antara jari telunjuk dan jari tengah. Putar pegangan dan masukkan ke vagina (hati-hati jangan menekan lubang*

air kencing atau klitoris karena bagian ini sangat peka). Saat spekulum sudah setengah masuk, putar kembali sehingga pegangan mengarah ke bawah. Pindahkan jari anda yang besarung tangan.

4. Buka jepit spekulum perlahan dan lihat leher rahim. Gerakkan spekulum perlahan dan dengan lembut hingga anda bisa melihat leher rahim melalui kedua jepit spekulum. Kencangkan sekrup spekulum sehingga terkunci
5. Periksa leher rahim, yang seharusnya berwarna merah muda dan bulat dan halus. Perhatikan apakah lubangnya terbuka atau tertutup, dan apakah terdapat lendir atau darah. Jika anda memeriksa perempuan karena perdarahan dari vagina setelah melahirkan, aborsi, atau keguguran, lihatlah apa ada jaringan yang keluar dari lubang leher rahim. Jika anda pikir dia mungkin mengalami infeksi, lihat apa ada lendir hijau atau kuning atau darah dari leher rahim. Jika perempuan mengalami kebocoran air kencing atau berak, gerakkan spekulum dengan lembut untuk melihat dinding vagina. Katupkan jepit spekulum sedikit untuk melakukan ini.
6. Untuk mengeluarkan spekulum, tarik perlahan ke arah anda sampai jepitan jauh dari leher rahim. Lalu katupkan jepit dan tarik perlahan. Pastikan anda mendisinfeksi spekulum tersebut lagi.

Cara merasakan bagian reproduksi di dalam perut

1. Letakkan jari telunjuk yang besarung tangan di vagina perempuan. Saat anda memasukkan tangan ke vagina, tekan ke bawah perlahan otot di sekeliling vagina. Saat tubuh perempuan kendur, masukkan jari tengah juga. Putar telapak tangan hingga menghadap ke atas.



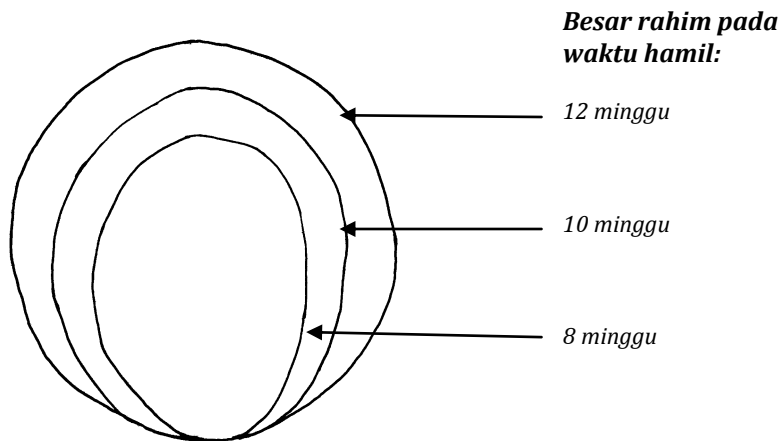
2. Rasakan lubang leher rahim untuk melihat apakah keras dan bulat. Lalu letakkan satu jari pada satu sisi leher rahim dan gerakkan leher rahim perlahan. Seharusnya leher rahim dapat digerakkan dengan mudah, tanpa menimbulkan nyeri. Jika merasa nyeri, maka dia mungkin mengalami infeksi rahim, tuba (saluran telur), atau indung telur. Jika leher rahim terasa lembut, dia mungkin hamil.
3. Rasakan rahim dengan perlahan menekan perutnya dengan tangan anda yang ada di luar. Hal ini akan menggerakkan bagian dalam (rahim, tuba, dan indung telur)

lebih dekat ke tangan anda yang ada di dalam. Rahim dapat menekuk ke depan atau belakang. Jika anda tidak merasakannya di depan leher rahim, perlahan angkat leher rahim dan rasakan di sekitarnya badan rahim. Jika anda merasakannya di bawah leher rahim, berarti rahim mengarah ke belakang.

4. Saat anda menemukan rahim, rasakan ukuran dan bentuknya. Lakukan ini dengan mengerakkan jari anda yang di dalam ke sisi leher rahim, dan gerakan jari di luar anda di sekitar rahim. Seharusnya terasa keras, halus, dan besarnya sebesar telur ayam.

Jika rahim:

- Terasa lembut dan besar, dia mungkin hamil



- Terasa kasar dan keras, mungkin terdapat fibroid atau tumor lain
 - Nyeri saat anda menyentuhnya, mungkin terjadi infeksi di dalam
 - Tidak dapat digerakkan bebas, mungkin terdapat jaringan parut akibat infeksi lama (PID)
5. Rasakan tuba/saluran telur dan indung telur. Jika normal, akan sulit untuk dirasakan. Tapi jika anda merasa ada benjolan yang lebih besar dari kacang tanah atau menyebabkan nyeri hebat, dia mungkin mengalami infeksi atau keadaan darurat lainnya. jika dia memiliki benjolan yang nyeri dan haidnya terlambat, mungkin terjadi kehamilan tuba (kehamilan diluar kandungan). Dia memerlukan bantuan medis segera !.
 6. Gerakan jari anda



Gerakkan jari anda dan rasakan di sekitar vagina. Jika ia memiliki kebocoran air kencing atau berak, periksalah adanya robekan. Pastikan tidak ada benjolan yang tidak biasa atau luka

- 7. Minta perempuan tersebut batuk atau mengejan sedikit. Amati jika ada sesuatu yang menonjol keluar dari vagina. Jika ada, dia mungkin mengalami rahim turun atau kandung kencing turun*
- 8. Jika sudah selesai, bersihkan dan disinfeksi sarung tangan anda . Cuci tangan anda dengan sabun dan air bersih*

Perawatan Luka Bakar

Luka bakar merupakan luka yang banyak ditemui pada perempuan dan anak-anak . Semua luka bakar pertama-tama harus didinginkan selama 15 menit dengan es, air dingin, atau kain yang direndam dalam air dingin. Setelah pendinginan, perawatan tergantung dari keparahan luka bakar. Sangat penting untuk menjaga luka sebersih mungkin. Lindungi dari tanah, debu, lalat, dan serangga lainnya. Untuk penyembuhan yang lebih baik, jangan memberikan minyak, lemak, kulit hewan, kopi, tanaman, atau kotoran pada luka bakar. Penting bagi orang dengan luka bakar untuk memakan makanan untuk pertumbuhan (protein). Tidak ada jenis makanan yang harus dihindari.

Terdapat 3 jenis luka bakar:

1. Luka bakar ringan (derajat 1)

Luka ini tidak membentuk lepuhan tapi warna kulit menjadi lebih gelap atau merah. Setelah didinginkan, tidak ada perawatan lain yang diperlukan. Berikan aspirin atau parasetamol untuk mengurangi nyeri.

PENTING: Cuci tangan anda dengan bersih sebelum merawat luka bakar untuk menghindari infeksi.

2. Luka bakar yang menyebabkan lepuhan (derajat 2)

Setelah didinginkan, jangan memecah lepuhan. Jangan membuat lubang di lepuhan atau mengeluarkan cairannya—jangan lakukan bahkan dengan jarum atau spuit yang telah didisinfeksi sekalipun. Jika lepuhan terlanjur pecah, gunakan gunting yang telah didisinfeksi untuk menghilangkan semua kulit mati. Lalu gunakan sabun ringan dan air matang dingin dan kasa steril atau kain yang didisinfeksi untuk membersihkan luka. Anda juga bisa menggunakan larutan 'hydrogen peroksida'

untuk membersihkan luka dan membuat kuman mati. Buang semua kulit mati di luka dan disekitar luka sampai anda melihat kulit merah muda di bawahnya. Tutup luka ini dengan kasa steril atau perban yang sudah didisinfeksi. Jika kasa atau perban menempel pada luka saat anda ingin membukanya, basahi dengan air matang yang dingin.



Untuk mencegah infeksi di luka bakar, taruhlah kasa steril atau kain yang didisinfeksi, yang telah direndam di larutan air garam selama 15 menit. Gantilah 3 kali sehari. Setiap anda ingin menggantinya, buang kulit mati dengan pinset sampai anda melihat kulit sehat warna merah muda.

Untuk membuat larutan air garam:

Campurkan 1 sendok teh garam dan 1¼ liter air. Didihkan baik larutan maupun kain sebelum digunakan dan dinginkan sebelum digunakan pada luka bakar.

Jika luka terinfeksi, maka akan terasa lebih nyeri, bengkak, dan kulit disekeliling luka akan menjadi keras dan kemerahan. Gunakan antibiotik, seperti penisilin atau ampisilin, 250 mg 4 kali sehari selama 7 hari. Tapi jika infeksi tidak membaik setelah meminum antibiotik selama 5 hari, ganti antibiotik dengan dikloksisilin atau eritromisin, 250 mg 4 kali sehari selama 7-10 hari. Berikan banyak cairan/minum pada orang dengan luka bakar.

3. Luka bakar dalam (derajat 3)

Luka bakar ini menghancurkan kulit dan memperlihatkan daging yang kehitaman. **Luka bakar ini selalu berbahaya.** Bawa orang ke klinik/puskesmas untuk mendapat bantuan medis segera. Selama perjalanan, tutupi luka dengan kain atau handuk basah yang telah didisinfeksi. Pastikan air yang digunakan untuk membasahi handuk telah dimasak dan didinginkan. Berikan banyak cairan/minum.

Jika tidak mungkin mendapat bantuan medis, rawat luka seperti luka derajat 2. Untuk melindungi luka dari debu dan serangga, tutup luka dengan kain kasa steril longgar. Ganti setidaknya 4 kali sehari atau 2 kali sehari jika kain tetap kering.

Berikan 'minuman rehidrasi' sesering mungkin, sampai orang tersebut buang air kecil cukup sering. Jika orang tersebut tidak sadar atau tidak bisa makan, berikan minuman rehidrasi melalui rektum (lihat halaman berikutnya).

Semua orang yang terkena luka bakar berat, dapat mudah terjadi syok/pingsan, yang disebabkan oleh kehilangan banyak cairan tubuh dari luka bakar.

Buat orang tersebut nyaman mungkin, dan tangani syoknya jika terjadi. Berikan obat penghilang sakit yang kuat. Membilas luka terbuka dengan air garam encer yang dingin juga membantu mengurangi nyeri.

Cara Memberikan Cairan untuk Mengatasi Syok



Jika seorang perempuan kehilangan banyak darah—sebagai contoh, setelah melahirkan, setelah komplikasi keguguran atau aborsi, atau mengalami luka bakar parah—dia mungkin mengalami syok/pingsan.

Jika hal ini terjadi, perempuan membutuhkan cairan dengan cepat untuk menyelamatkan nyawanya. Jika dia sadar dan dapat minum, biarkan dia minum. Jika anda tahu caranya, anda dapat memberikan drip intravena (iv). Dalam keadaan darurat, enema (cairan yang dimasukkan kedalam rektum) dapat digunakan (lihat halaman selanjutnya). Tapi enema hanya digunakan dalam keadaan darurat. Menggunakan terlalu banyak enema dapat berbahaya.

Cara Membuat Minuman Rehidrasi

Terdapat 2 cara membuat minuman rehidrasi

Jika bisa, tambahkan secangkir jus buah, air kelapa, atau pisang yang dihancurkan ke dalam minuman.

Buah tersebut mengandung zat kalium, mineral yang membantu orang sakit tidak kembung, sehingga dapat menerima lebih banyak makanan dan minuman

1. **Dengan gula dan garam** (lebih baik menggunakan gula kasar atau gula cair dibandingkan gula halus)




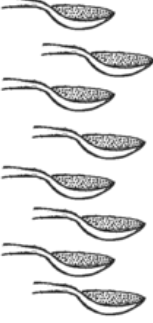

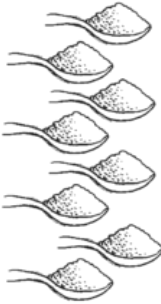
Dalam 1 liter air bersih

2. **Dengan larutan tepung bubuk dan garam**

(Tepung nasi yang terbaik. Tapi anda bisa menggunakan tepung terigu, jagung, tapioka, atau tepung kentang yang matang)

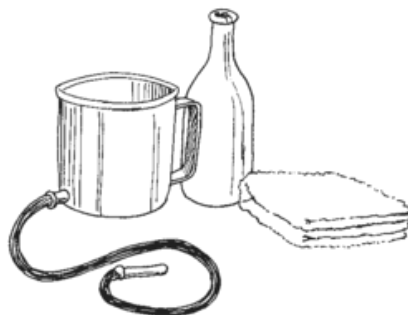


Dalam 1 liter air bersih

<p>Tambahkan </p> <p>setengah sendok teh garam</p>  <p>dan</p> <p>8 sendok teh gula</p> <p>PERHATIAN: sebelum menambahkan gula, cobalah minuman tersebut dan pastikan tidak lebih asin dari air mata</p>	<p>Tambahkan </p> <p>Setengah sendok teh garam</p>  <p>Dan</p> <p>8 sendok teh penuh tepung bubuk</p> <p>Didihkan selama 5-7 menit untuk membentuk larutan kental atau bubur cair. Dinginkan dan mulai berikan pada orang yang sakit</p> <p>PERINGATAN: cicipi minuman tersebut setiap saat sebelum anda memberikan pada orang sakit untuk memastikan tidak busuk. Minuman tepung bubuk dapat busuk dalam beberapa jam jika cuaca panas.</p>
---	---

Minuman rehidrasi akan membantu menangani dan mencegah dehidrasi, terutama untuk kasus diare berat.

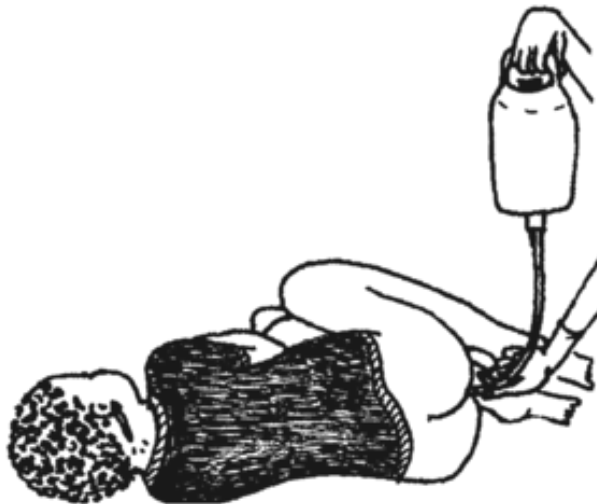
Cara Memberikan Cairan melalui Rektum



Anda akan membutuhkan:

- Kantung bersih atau kaleng untuk tempat cairan/larutan, dengan selang
- Kain untuk diletakkan di bawah orang sakit
- 600 cc (lebih dari setengah botol ukuran 1 liter) air minum hangat (tidak panas). Jika anda punya minuman rehidrasi garam dan gula atau cairan infus, dapat digunakan juga.

Yang dilakukan:



1. Katakan pada perempuan tersebut apa yang akan anda lakukan
2. Cuci tangan anda
3. Minta dia untuk berbaring miring ke kiri jika bisa. Jika mungkin, posisikan badannya sedikit lebih tinggi dari kepalanya.
4. Kenakan sarung tangan jika punya
5. Biarkan air mengalir sampai ke ujung selang untuk mengeluarkan udara. Lalu tekan ujung selang untuk menghentikan aliran.
6. Basahi ujung selang dengan air dan masukkan ke anus. Minta perempuan untuk menarik nafas dalam, pelan untuk membantunya tenang dan kendor.
7. Pegang kantung atau kaleng cukup tinggi sehingga air akan mengalir dengan pelan (kira-kira setinggi pinggul perempuan). Dibutuhkan waktu sekitar 20 menit. Jika air keluar dari tubuhnya, kantung mungkin terlalu tinggi. Rendahkan kantung sehingga air mengalir lebih pelan.
8. Keluarkan selang perlahan. Minta dia untuk menahan air di dalam dan katakan bahwa rasa ingin buang air besar akan segera hilang. Jika perempuan tidak sadar, anda dapat menahan bokongnya sementara
9. Bersihkan dan keringkan perempuan. Lalu lepas sarung tangan dan cuci tangan anda

10. Bawa perempuan untuk mendapat bantuan medis segera. Jika perempuan masih syok, anda dapat memberikan cairan/larutan tersebut 1 jam kemudian. Jika dia tidak syok, berikan suapan minuman rehidrasi selama perjalanan.

Cara Memberikan Suntikan

Suntikan tidak terlalu sering diperlukan. Banyak obat lebih aman jika diberikan melalui mulut (diminum) dibandingkan dengan melalui suntikan. Tapi kadang diperlukan suntikan jika:

- Obat tidak memiliki bentuk yang dapat diberikan melalui minum
- Orang tidak dapat menelan atau minum obat (karena muntah atau mual)
- Dalam beberapa keadaan darurat, seperti perdarahan atau infeksi setelah persalinan atau aborsi

Penting untuk memberikan suntikan dengan tepat. Suntikan dapat berbahaya jika diberikan di tempat yang salah, dengan cara yang salah, atau tanpa pembersihan spuit, tangan, atau tempat suntikan dengan benar.

Pencegahan infeksi

Spuit dan jarum yang tidak didisinfeksi dan dibersihkan dengan baik, dapat menyebarkan penyakit seperti HIV atau penyakit hati (hepatitis) ke orang lain. Juga dapat menyebabkan infeksi berat pada tempat suntikan atau pada darah.

- Jangan pernah menggunakan jarum dan spuit yang sama untuk menyuntik lebih dari 1 orang tanpa membersihkan dan mendisinfeksi jarum dan spuit terlebih dulu.
- Setelah jarum dimasak, jangan menyentuhnya dengan apapun yang belum didisinfeksi
- Jika jarum hanya untuk satu kali penggunaan, lihat cara untuk membuangnya dengan baik

TEMPAT MEMBERIKAN SUNTIKAN

Terdapat 2 jenis suntikan:

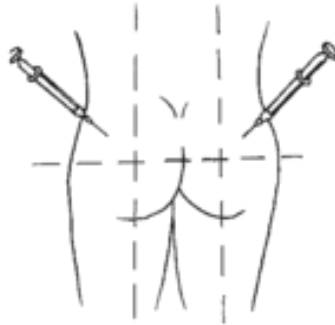
- Suntikan ke otot (intramuscular atau im)
- Suntikan ke lapisan lemak di bawah kulit (subkutan)

Tempat suntikan tergantung banyaknya obat yang anda suntikan, berat orang yang anda suntik, dan obat apa yang anda berikan.

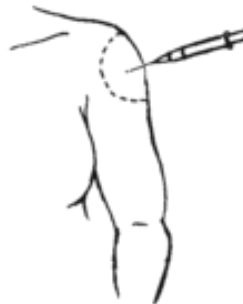
Sebagian besar obat di buku ini yang perlu disuntikkan, harus diberikan ke otot. Suntikan ini dapat diberikan di otot besar seperti otot bokong, lengan atas, atau paha. Paling baik diberikan di bokong atau paha dan bukannya lengan jika:

- Banyaknya suntikan lebih dari 2 cc. (Tapi tidak boleh lebih dari 3cc dalam sekali pemberian. Buat menjadi 2 kali suntikan jika diperlukan lebih dari 3 cc)
- Obat menyebabkan nyeri saat disuntikkan
- Orang yang disuntik sangat kecil atau gizi kurang

Saat menyuntik di bokong, selalu lakukan di bagian bokong luar atas, kanan atau kiri.



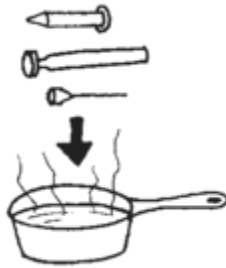
Di lengan atas, buat lengan kendur di samping badan. Suntikkan 2 jari di bawah tepi tulang bahu.



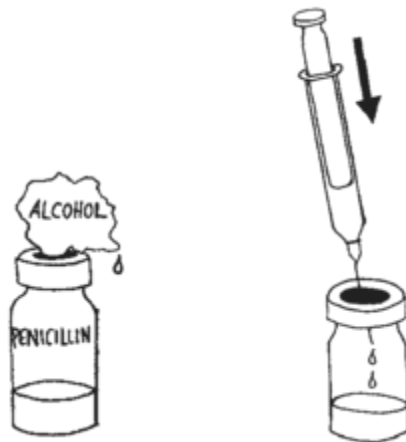
Di paha, suntikkan di bagian luar atas (ini cara terbaik untuk menyuntik bayi)



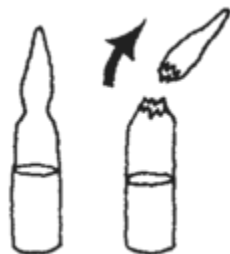
CARA MENYIAPKAN SPUIT UNTUK SUNTIKAN



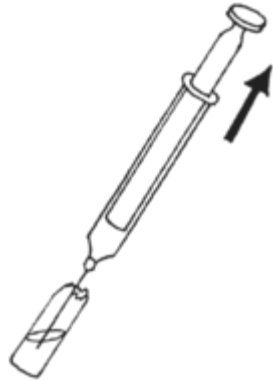
Sebelum menyiapkan spuit, cuci tangan anda dengan air dan sabun. Jika spuit dapat digunakan lagi (*reusable*), mulai dari langkah 1. Jika anda memiliki disposable spuit (spuit yang sudah didisinfeksi, untuk sekali pakai), buka kemasan perlahan dan mulai dari langkah 2.



1. Ikuti petunjuk untuk mendisinfeksi spuit di halaman lain.
2. Satukan jarum dan spuit, sentuh hanya pangkal jarum dan ujung penghisap
3. Beberapa obat dalam sediaan yang siap digunakan. Jika anda memiliki obat ini, ikuti langkah 4,5,dan 10. Jika obat perlu dicampur dengan air suling, ikuti langkah 4-10.



4. Bersihkan ampul obat atau air suling. Lalu buka tutupnya



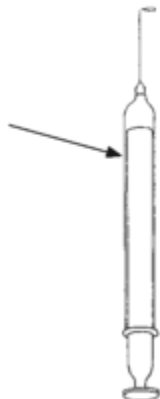
5. *Isi spuit. Hati-hati jangan sampai jarum menyentuh bagian luar ampul.*
6. *Lap tutup botol obat dengan kain bersih atau kapas yang dibasahi alkohol atau air masak*
7. *Masukkan air suling ke botol obat.*



8. *Kocok sampai obat menyatu sempurna dengan air*



9. *Isi spuit lagi*



10. Keluarkan semua udara dari spuit. Untuk melakukan ini, pegang spuit dengan jarum mengarah ke atas dan sentil spuit di dekat pangkal jarum untuk membuat gelembung udara naik ke atas. Lalu perlahan dorong penghisap sampai semua udara keluar melalui jarum.

Hati-hati jangan menyentuh jarum dengan apapun—bahkan tidak dengan kain atau kapas alkohol. Jika jarum mengenai apapun, masak jarum lagi.

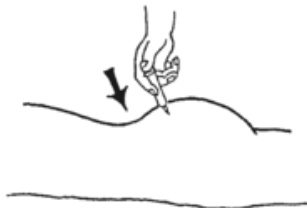
CARA MENYUNTIK KE OTOT (INTRAMUSKULER ATAU IM)

Gambar di bawah menunjukkan suntikan ke bokong. Langkah 2-6 sama untuk suntikan di lengan atas atau paha.

1. Orang yang akan disuntik harus duduk atau berbaring.



2. Bersihkan kulit dengan alcohol atau air sabun (akan mengurangi nyeri jika alcohol sudah kering sebelum menyuntik)



3. Tusukkan jarum ke otot, semua jarum harus masuk. Jika dilakukan dengan satu gerakan cepat, tidak akan terlalu menyakitkan.

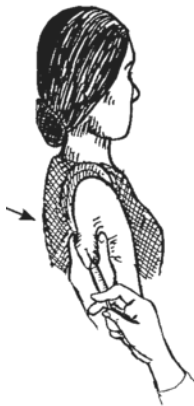


4. Sebelum menyuntikkan obat, tarik sedikit tangkai penghisap perlahan (jangan menarik sampai tangkai terlepas dari spuit). Jika darah masuk ke spuit, cabut jarum dari bokong dan tusukkan lagi di dekat bagian tadi yang sudah anda bersihkan.
5. Tarik kembali tangkai penghisap, jika tidak ada darah yang masuk, suntikkan obat perlahan



6. Cabut jarum dan bersihkan kulit lagi

CARA MEMBERIKAN SUNTIKAN DI BAWAH KULIT (SUBKUTAN)



- Cubit lapisan lemak di bawah kulit. Pegang kulit seperti gambar
- Masukkan jarum ke bawah kulit dengan sudut 30-45⁰. Pastikan jarum tidak mengenai otot.

PERSIAPAN UNTUK MENANGANI REAKSI ALERGI DAN SYOK ALERGI

Beberapa obat, terutama antibiotik seperti penisilin dan ampicilin, dapat menyebabkan reaksi alergi, biasanya 30 menit setelah suntikan diberikan. Reaksi alergi dapat berkembang menjadi syok alergi, yang merupakan keadaan darurat. Untuk mencegah reaksi alergi dan syok alergi, sebelum menyuntik tanyakan pada orang tersebut: “apakah anda memiliki alergi terhadap obat ini—seperti kulit kemerahan, gatal, bengkak, atau kesulitan bernafas?” Jika jawabannya ya, jangan menggunakan obat itu dalam bentuk apapun, atau obat dari golongan yang sama. Kapanpun anda menyuntikkan obat, awasi tanda-tanda reaksi alergi dan syok alergi dan siapkan obat untuk menanganinya.

Reaksi alergi ringan

Tanda : *gatal, bersin, ruam /kulit merah-merah*

Penanganan: berikan difenhidramin 25 mg . diminum 3 kali sehari sampai tanda hilang

Perempuan hamil atau menyusui lebih baik mengalami perasaan kurang enak akibat reaksi alergi ringan dibanding resiko jika meminum obat antihistamin (obat anti alergi)

Reaksi alergi sedang sampai berat

Tanda: *gatal , mulut dan lidah bengkak, kesulitan bernafas. ruam/kulit merah-merah*

Penanganan:

1. Suntikkan epinefrin 0,5 mg segera di bawah kulit. Berikan suntikkan kedua dalam 20 menit jika tanda alergi tidak membaik
2. Berikan difenhidramin atau prometazin 25 mg diminum atau suntikan ke otot. Ulangi 8 jam atau kurang jika tanda alergi tidak membaik
3. Awasi orang tersebut setidaknya 4 jam untuk memastikan reaksi tidak memburuk menjadi syok alergi

Syok alergi

Tanda: - ruam atau kulit kemerahan

- mulut dan lidah bengkak
- denyut nadi cepat, lemah (lebih dari 100 kali per menit)
- kulit mendadak pucat, lembab (keringat dingin)
- kesulitan bernafas
- hilangnya kesadaran

Penanganan:

1. Suntikkan epinefrin 0,5 mg segera di bawah kulit. Berikan suntikkan kedua dalam 20 menit jika tanda alergi tidak membaik
2. Berikan difenhidramin atau prometazin 50 mg melalui suntikan ke otot. Ulangi setelah 8 jam atau kurang jika tanda alergi tidak membaik
3. Suntikkan hidrokortison 500 mg ke otot dan ulangi lagi 4 jam jika diperlukan. **Atau** suntikkan deksametason 20 mg ke otot dan ulangi lagi 6 jam jika diperlukan
4. Awasi orang tersebut selama 8-12 jam untuk memastikan syok tidak terjadi lagi. Tinggalkan perempuan dengan obat yang dapat diminum jika tanda alergi muncul lagi. Dia harus meminum hidrokortison 500-1000 mg dan ulangi setelah 4 jam jika diperlukan. Atau dia dapat meminum deksametason 20 mg dan ulangi lagi 6 jam jika diperlukan.

Pijat Acupressure

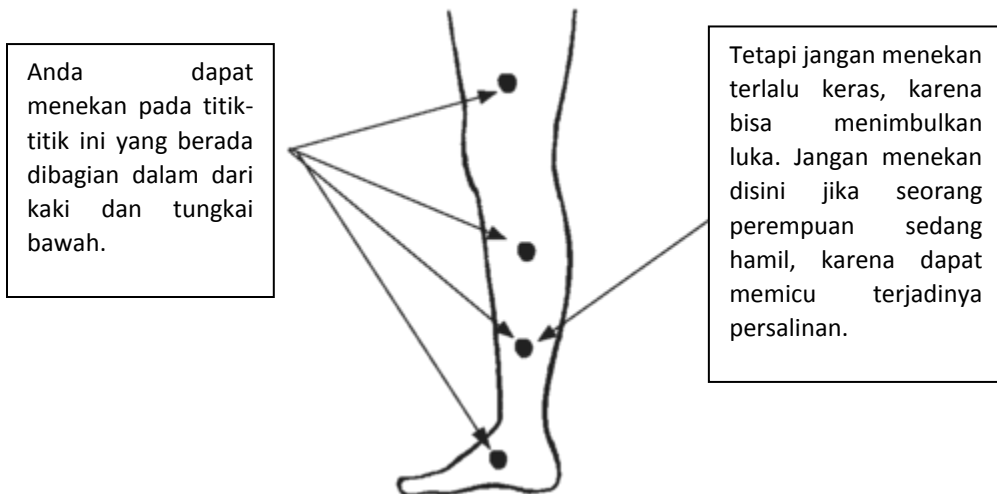
Menekan titik tertentu di tubuh dapat membantu mengatasi masalah kesehatan umum pada perempuan. Titik-titik ini diperoleh dari pengobatan Cina kuno yang disebut akupresor (acupressure). Dukun setempat mungkin tahu cara pijatan yang lain.

Gunakan perasaan anda sendiri untuk menentukan berapa lama dan berapa kali anda menekan titik ini (biasanya sekitar 3-10 menit). Banyak perempuan terasa lembut di titik-titik ini. Jika titik tersebut sangat lembut, hati-hati untuk tidak melukainya. Jika terdapat luka, jangan gunakan pijatan di daerah luka.



Kadang terdapat beberapa titik untuk membantu masalah yang sama. Anda dapat mencoba semua titik ini. Jika satu titik terasa lembut atau membuat anda nyaman, utamakan pada titik itu. Jika tidak, gunakan semua titik yang ada.

PENTING: menekan titik-titik yang sama dapat menyebabkan masalah selama kehamilan. Jika anda hamil, perhatikan peringatan di bawah ini.



Nyeri umum akibat haid

(Untuk informasi mengenai haid, lihat halaman lain)

1. Untuk membantu mencegah rasa sakit pada waktu haid, seperti payudara nyeri, merasa lelah, dan perasaan penuh pada perut bawah: tekan titik seperti di gambar. Anda juga bisa menekan titik-titik ini di bagian dalam paha dan kaki seperti dalam gambar.

Tapi jangan menekan titik ini terlalu kuat karena bisa menyebabkan luka. Jangan menekan pada titik ini jika perempuan sedang hamil. Penekanan titik ini dapat menyebabkan persalinan dini.

2. Untuk mengurangi nyeri dan kram selama haid, genggam kuat dan pijat bagian lembut di antara jempol dan jari telunjuk tangan anda. Penekanan kuat titik ini dapat mengurangi jenis nyeri apapun.

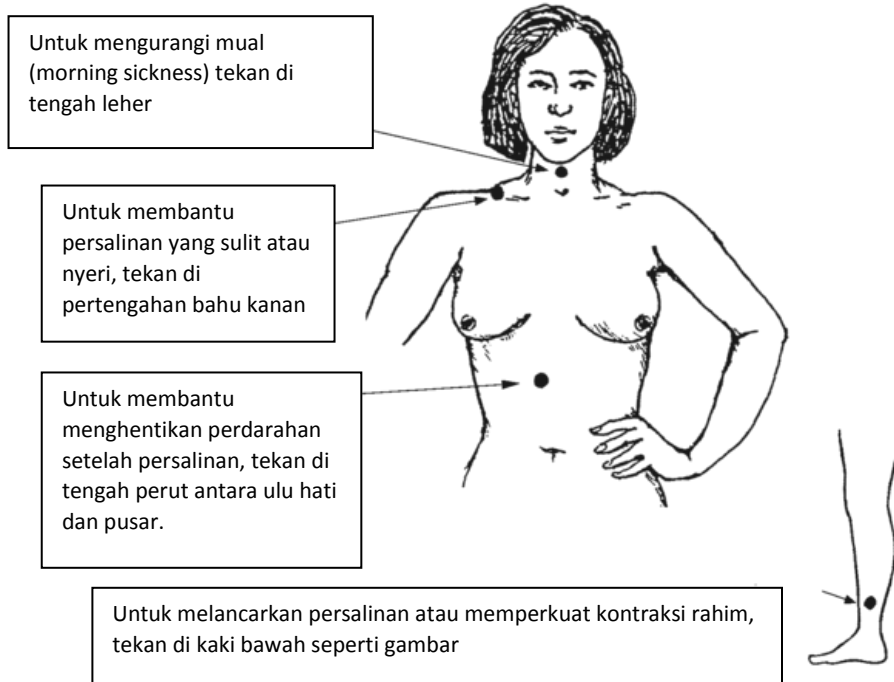
Pijatan berikut juga berguna untuk mengurangi nyeri dan kram, begitu pula dengan tanda sindrom premenstruasi (PMS).

Pijatlah di sela jempol kaki, di sekitar tulang pergelangan kaki, dan di atas pergelangan kaki bagian luar. Carilah bagian yang peka dan pijat bagian tersebut lebih lama. **Untuk perempuan hamil, jangan memijat bagian luar jempol kaki, lengkungan atau pertengahan telapak kaki atau di atas pergelangan kaki bagian luar. Hal itu dapat mempercepat terjadinya persalinan.**

Pijatan pada tangan, pergelangan tangan, dan telinga juga dapat membantu mengurangi nyeri atau tanda PMS.

Kehamilan dan menyusui

(Lihat bab “kehamilan dan Menyusui”)



Menopause

(Lihat bab “Bertambah Tua”)

Untuk mengurangi ketidaknyamanan, tekan titik-titik berikut sekali sehari selama 10 menit: (lihat gambar)

Juga dapat membantu jika menekan titik berikut di telinga (lihat gambar)

