

Cara Membuat Larutan Kopi Enema:

- 1 Rebus 3 sendok makan kopi enema dengan 500 ml air selama ± 10 menit menggunakan api kecil.



- 2 Angkat dan saring cairannya, buang ampasnya.



- 3 Tambahkan air hingga total jadi ± 900 mili liter, lalu biarkan dingin hingga suhu tubuh ($36\text{--}37^\circ\text{C}$).

Langkah-langkah Melakukan Enema:

- 1 Siapkan tempat yang nyaman, dekat toilet, dengan alas handuk/plastik.



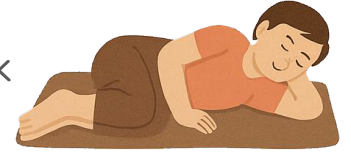
- 2 Isi Jug atau kantong enema dengan larutan kopi.

- 3 Lumasi ujung selang enema dengan pelumas alami.



Langkah-langkah Melakukan Enema:

- 4 Berbaring miring ke kanan, tekuk lutut sedikit ke arah perut.
- 5 Masukkan ujung selang perlahan ke anus ($\pm 5\text{--}7$ cm).
- 6 Buka klep enema, biarkan cairan masuk perlahan.
- 7 Saat sudah masuk semua, tarik selang dan tahan cairan $\pm 10\text{--}15$ menit.
- 8 Setelah itu, pergi ke toilet untuk mengeluarkan cairan.



Tips Aman dan Nyaman:

- 1 Lakukan saat perut kosong (pagi hari atau 2 jam setelah makan).
- 2 Jangan terburu-buru, rileks selama proses.
- 3 Awali dengan 250–500 ml jika masih pemula, baru tingkatkan ke 900 ml
- 4 Bersihkan alat enema dengan sabun dan air panas setelah selesai.