

**DAMPAK PEMBERIAN RAMUAN JAHE (*ZINGIBER OFFICINALE*) DAN MADU  
(*MEL*) TERHADAP PENURUNAN GEJALA BATUK PADA BALITA**

Wilujeng Ananda Paramita<sup>(1)</sup>, Widia Shofa Ilmiah<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup>TPMB Wilujeng Ananda Paramita Kotalama Malang

<sup>(2)</sup>Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen

Email: [wilujengananda92@gmail.com](mailto:wilujengananda92@gmail.com), [widiashofailmiah@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:widiashofailmiah@itsk-soepraoen.ac.id)

**ARTICLE INFO**

**Artikel history :**

Submitted : 14 Juni 2025

Accepted : 13 Agustus  
2025

Publish : 30 Oktober  
2025

**Kata kunci :**

Batuk, Balita, Herbal,  
Jahe, Madu

**Keywords:**

Ginger, Honey, Cough,  
Toddler, Herbal

**ABSTRAK**

Batuk merupakan salah satu gejala utama dari Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) yang kerap diderita oleh anak-anak berumur balita. Pengobatan alternatif yang memanfaatkan bahan alami, seperti jahe dan madu, telah digunakan sebagai terapi tradisional karena manfaatnya yang terbukti aman dan efektif. Penelitian ini mempunyai tujuan guna mengetahui dampak pemberian ramuan jahe serta madu pada pengurangan gejala batuk pada anak-anak balita. Pendekatan yang dipergunakan pada penelitian ini yakni pre-eksperimental dengan metode *pretest-posttest* satu grup. Sampel terdiri dari 24 anak balita berusia antara 1 hingga 5 tahun yang mengalami batuk, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Intervensi yang dilakukan melibatkan pemberian ramuan jahe dan madu sebanyak dua kali sehari selama lima hari berturut-turut. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikan dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menampilkan terdapatnya dampak signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Dapat disimpulkan bahwa pemberian ramuan jahe dan madu terhadap penurunan gejala batuk pada anak-anak usia balita.

**ABSTRAK**

*Cough is one of the main symptoms of Acute Respiratory Infection (ARI) which is often experienced by toddlers. Alternative medicine utilizing natural ingredients, such as ginger and honey, has been used as traditional therapy because its benefits are proven to be safe and effective. This study aims to determine the effect of giving ginger and honey concoctions on reducing cough symptoms in toddlers. The approach used in this study was pre-experimental with a one-group pretest-posttest method. The sample consisted of 24 toddlers aged between 1 and 5 years who had coughs, selected through purposive sampling techniques. The intervention involved giving ginger and honey concoctions twice a day for five consecutive days. Data analysis using the Wilcoxon test showed a significant value with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), which indicated a significant effect between conditions before and after the intervention. It can be concluded that giving ginger and honey concoctions on reducing cough symptoms in toddlers.*

**Corresponding Author:**

Wilujeng Ananda Paramita

Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

Email: [wilujengananda92@gmail.com](mailto:wilujengananda92@gmail.com)

## **PENDAHULUAN**

Batuk yang dikarenakan oleh ISPA, khususnya infeksi di saluran pernapasan bagian atas, merupakan masalah yang umum dan bisa mengganggu kenyamanan serta kegiatan anak. Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) masih jadi sebab inti sakit pada balita di Indonesia (Damayanti & Aisyah, 2022). Berlandaskan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi ISPA di kalangan anak-anak di Indonesia tercatat mencapai 4,8% secara nasional. Satu diantara metode yang bisa diterapkan guna menurunkan gejala batuk yakni dengan memanfaatkan obat herbal yang aman dan mudah diperoleh oleh masyarakat (Afdhal et al., 2024).

Batuk dan pilek adalah isu kesehatan yang sering dihadapi masyarakat, terkhusus pada waktu-waktu tertentu dalam setahun. Anak-anak di Indonesia rata-rata mengalami batuk dan pilek dengan jumlah 3 sampai 6 kali setiap tahun yang ialah tanda umum dari ISPA, khususnya bagi anak-anak di bawah lima tahun (Ruliati et al., 2022). Batuk itu sendiri merupakan respons alami tubuh yang bertujuan untuk membersihkan saluran pernapasan dari lendir, kuman, dan benda asing (Riyanti, 2023). Anak-anak lebih mudah terserang batuk dan pilek karena sistem imun mereka belum sepenuhnya berkembang untuk melawan infeksi virus. Banyak orang tua melihat kondisi ini selakku hal yang sepele, beda dengan penyakit serius layaknya kejang atau cacat lahir. Kurangnya pengertian perihal batuk, pilek, serta langkah-langkah pencegahannya seringkali menyebabkan penanganan gejala ini kurang maksimal (Novikasari et al., 2021).

Umumnya, orang tua akan membawa anak mereka ke dokter untuk perawatan kesehatan. Namun, sebagai langkah pertama, sering kali mereka menggunakan ramuan herbal yang dianggap mampu meredakan tanda-tanda penyakit. Maka dari itu, penting untuk memberikan informasi tentang penggunaan tanaman obat sebagai langkah pencegahan agar masyarakat lebih peka (Azizah & Kurniati, 2020). Dengan pengetahuan yang lebih baik, diharapkan orang tua dapat memberikan respons yang lebih cepat dan tepat terhadap batuk dan flu pada anak, serta menerapkan langkah pencegahan yang efisien (Susilowati et al., 2022). Ramuan herbal tidak sekadar mempunyai kegunaan guna menaikkan daya tahan tubuh, tetapi juga dapat meminimalisir ketergantungan pada obatan kimia yang kemungkinan memiliki efek samping. Sekarang ini, kegunaan tanaman obat selaku pilihan alternatif semakin mendapat perhatian (Suswitha et al., 2022).

Meskipun demikian, penggunaan ramuan herbal sebaiknya dilengkapi dengan langkah medis jika diperlukan, karena tidak semua kondisi bisa diselesaikan hanya dengan pengobatan herbal (Daulay, 2023). WHO juga menganjurkan pemanfaatan obat tradisional, termasuk herbal, guna melakukan penjagaan kesehatan, melakukan pencegahan, serta mengatasi penyakit, khususnya yang bersifat kronis serta kanker serta mendukung kemajuan obat tradisional yang aman dan efisien (Anjani & Wandini, 2021).

Salah satu ramuan tradisional yang sudah terbukti aman dan efektif adalah kombinasi jahe dan madu. Jahe (*Zingiber officinale*) mempunyai kandungan senyawa gingerol serta shogaol yang mempunyai sifat antiinflamasi serta berfungsi sebagai ekspektoran, sedangkan madu (Mel) kaya akan antioksidan layaknya *flavonoid* serta vitamin C yang bisa memberi bantuan meminimalisir iritasi di saluran pernapasan serta meningkatkan imunitas tubuh (Murniaty et al., 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ramuan ini efektif sebagai pengobatan alternatif untuk infeksi saluran pernapasan akut yang terjangkau dan mudah dibuat. Cara untuk menyiapkan ramuan ini cukup

sederhana: tiga potong jahe sepanjang 3 cm dicuci tanpa dikupas, lalu dibakar sampai cokelat kehitaman. Jahe yang sudah dibakar dihancurkan serta dilakukan perebusan dengan 500 cc air sampai mendidih, kemudian biarkan terus direbus hingga tersisa 250 cc. Setelah itu, biarkan air mendingin hingga hangat, kemudian tuangkan ke dalam gelas serta tambahkan dua sendok makan madu. Ramuan ini diberikan kepada anak sebanyak 250 cc, dua kali sehari selama lima hari berturut-turut (Arba'atin et al., 2023).

Sebuah studi juga mengidentifikasi berbagai kemungkinan alasan di balik batuk yang berkepanjangan pada anak-anak, seperti usia anak, taraf pendidikan ibu, usia ketika kelahiran ibu, adanya riwayat alergi dalam keluarga, kebiasaan merokok di lingkungan anak, kondisi tempat tinggal, serta perlakuan terhadap hewan berbulu. Semua elemen ini bisa berpengaruh pada kesehatan paru-paru anak. Berdasarkan berbagai pertimbangan tersebut, penelitian mengenai dampak pemberian ramuan jahe dan madu terhadap penurunan gejala batuk pada balita

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Pendekatan yang dipergunakan pada penelitian ini yakni pre-eksperimental dengan metode *pretest-posttest* satu grup. Metode pengambilan sampel yang dipergunakan yakni purposive sampling, yakni cara melakukan pemilihan sampel berlandas kriteria yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Data yang dilakukan pengumpulan mencakup data primer yang diperoleh melalui pemeriksaan langsung terhadap anak-anak, serta data sekunder yang diambil dari catatan observasi yang dilakukan. Intervensi dilakukan dengan memberikan ramuan jahe (3 ruas jahe yang dibakar dan direbus hingga menghasilkan 250 ml air) yang dicampur dengan 2 sendok makan madu, dan diberikan dua kali sehari selama lima hari.

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 5 April sampai 5 Mei 2025. Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di TPMB Wilujeng Ananda Paramita, A. Md. Keb, yang berlokasi di Kotalama, Malang.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi yang diteliti dalam studi ini meliputi anak-anak balita berusia antara 1 sampai 5 tahun yang tinggal atau mendapatkan pemeriksaan karena batuk di TPMB Wilujeng Ananda Paramita, A. Md. Keb, yang terletak di Kotalama, Malang.

### **Pengumpulan Data**

Jumlah total responden yang terlibat pada penelitian ini yakni 24 responden. Sampel untuk penelitian ini terdiri dari anak-anak berumur 1 sampai 5 tahun yang menderita batuk dalam rentang waktu April hingga Mei 2025, berjumlah 24 anak.

### **Analisis Data**

Analisis informasi dalam riset ini memanfaatkan uji Wilcoxon untuk mengevaluasi dampak pemberian campuran jahe serta madu terhadap pengurangan gejala batuk pada anak kecil dan untuk menilai perbedaan frekuensi batuk sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

## **HASIL**

Karakteristik responden berdasarkan usia

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden**

<b>Usia</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
1 tahun	1	4

2 tahun	1	4
3 tahun	8	33
4 tahun	5	21
5 tahun	9	38
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menjelaskan bahwa mayoritas responden berada pada usia 5 tahun (38%) dan 3 tahun (33%), yang merupakan rentang usia aktif bermain serta mulai terpapar lingkungan luar lebih sering. Hanya sebagian kecil responden yang berusia 1 dan 2 tahun, masing-masing 4%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada tahap perkembangan daya tahan tubuh yang masih berkembang, sehingga rentan terhadap infeksi saluran pernapasan, termasuk batuk.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Laki – Laki	14	60
Perempuan	10	40
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 24 responden, 60% merupakan anak laki-laki dan 40% perempuan. Proporsi ini menunjukkan distribusi yang relatif seimbang, meskipun anak laki-laki sedikit lebih dominan. Hal ini penting dicatat karena beberapa studi menyebutkan bahwa insiden ISPA pada anak laki-laki bisa sedikit lebih tinggi dibanding perempuan akibat perbedaan fisiologis dan perilaku.

Tabulasi Frekuensi batuk sebelum dan setelah menerima ramuan jahe serta madu

**Tabel 3. Frekuensi batuk sebelum dan setelah diberi ramuan jahe serta madu**

<b>Kategori</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Sebelum Intervensi</b>		
Batuk	24	100
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>100</b>
<b>Sesudah Intervensi</b>		
Batuk Tidak Mereda	2	8
Batuk Mereda	22	92
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

Tabel 3 menjelaskan efektivitas pemberian ramuan jahe dan madu dalam meredakan batuk. Sebelum intervensi, seluruh responden (100%) mengalami gejala batuk. Setelah lima hari diberikan ramuan, sebanyak 92% anak menunjukkan perbaikan atau meredanya gejala batuk, sementara hanya 8% yang belum menunjukkan perbaikan. Ini menunjukkan bahwa ramuan herbal ini memiliki potensi besar dalam menurunkan gejala batuk secara klinis.

Tabulasi hasil analisis statistik Pemberian Ramuan Jahe serta Madu untuk meminimalisir Gejala Batuk pada Anak Balita

**Tabel 4. Tabulasi hasil analisis statistik Pemberian Ramuan Jahe serta Madu untuk meminimalisir Gejala Batuk pada Anak Balita**

Variabel	n	%
<i>Pretest</i>	24	100
<i>Posttest</i>	22	92
<b>Asymp. Sig.</b>		<b>P = 0.00</b>

Tabel 4 menunjukkan hasil uji *Wilcoxon* terhadap perbedaan kondisi sebelum dan sesudah pemberian ramuan jahe dan madu. Sebanyak 100% anak balita mengalami batuk pada saat *pretest*, sedangkan setelah intervensi (*posttest*), 92% menunjukkan penurunan gejala batuk. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik. Dengan demikian, pemberian ramuan jahe dan madu terbukti efektif dalam meminimalkan gejala batuk pada anak balita.

## PEMBAHASAN

### Efektivitas Pemberian Ramuan Jahe dan Madu terhadap Gejala Batuk Balita

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh balita (24 responden) yang menjadi subjek penelitian mengalami batuk sebelum diberikan intervensi ramuan jahe dan madu. Setelah intervensi dilakukan selama lima hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari, terdapat penurunan signifikan pada gejala batuk. Sebanyak 92% (22 anak) mengalami perbaikan, sementara 8% (2 anak) tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Hal ini diperkuat oleh hasil uji *Wilcoxon* yang memberikan nilai *Asymp. Sig.* sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ), yang berarti secara statistik terdapat perbedaan bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

Efektivitas ini membuktikan bahwa ramuan jahe dan madu dapat dijadikan alternatif terapi komplementer yang praktis, alami, dan ekonomis. Penurunan gejala batuk yang signifikan juga menunjukkan bahwa ramuan tersebut bekerja cepat, terutama pada balita yang memiliki daya tahan tubuh lebih sensitif terhadap perubahan lingkungan maupun infeksi saluran pernapasan atas. Hasil ini konsisten dengan temuan Riyanti (2023) dan Jaybhaye et al. (2022), yang menunjukkan lebih dari 85% penurunan gejala batuk pada anak-anak setelah pemberian jahe dan madu.

Efektivitas ramuan ini juga tercermin dari dampaknya terhadap kualitas hidup anak. Sebelum pemberian ramuan, gejala batuk yang dialami umumnya memburuk di malam hari dan menyebabkan gangguan tidur, rewel, serta penurunan nafsu makan. Setelah pemberian ramuan, gejala-gejala tersebut berkurang secara signifikan: anak lebih nyenyak tidur, tidak terganggu oleh batuk, lebih mudah makan, dan kembali ceria. Bahkan, dalam banyak kasus, suara serak, lendir yang sulit keluar, dan napas berbunyi (mengi) berkurang dengan cepat. Perubahan positif ini sejalan dengan laporan Anggraeni & Citarayani (2022), Yuliadi & Maruf (2022), serta Seuk et al. (2023) yang mencatat adanya peningkatan kenyamanan emosional dan fisiologis anak pasca terapi herbal.

Penurunan gejala batuk tidak hanya berdampak pada anak secara individual, tetapi juga secara sosial, khususnya bagi orang tua. Dengan gejala batuk yang berkurang, orang tua menjadi lebih tenang dan tidak terburu-buru membawa anak ke layanan kesehatan atau memberikan obat kimia. Terapi ini memberi rasa aman karena bahan yang digunakan bersifat alami dan memiliki risiko efek samping yang rendah,

sebagaimana telah dijelaskan oleh Susilowati et al. (2022) dan Daulay (2023) dalam kajian pengobatan herbal untuk anak-anak.

### **Mekanisme Kerja Jahe sebagai Agen Antiinflamasi dan Ekspektoran**

Jahe (*Zingiber officinale*) telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional karena kandungan senyawa aktifnya yang memiliki berbagai manfaat terapeutik. Gingerol dan shogaol, dua komponen bioaktif utama dalam jahe, diketahui memiliki sifat antiinflamasi yang sangat kuat. Senyawa ini bekerja dengan cara menghambat prostaglandin zat kimia yang memicu peradangan di dalam tubuh, termasuk di saluran pernapasan (2025). Selain itu, zingeron dalam jahe memberikan efek ekspektoran, yaitu membantu pengeluaran dahak dari saluran napas, sehingga memudahkan pernapasan dan mengurangi refleks batuk (Made et al., 2020)/.

Dalam studi ini, penggunaan jahe dilakukan melalui proses perebusan tiga ruas jahe yang dibakar terlebih dahulu, kemudian dicampur dengan madu dan diminum dalam bentuk larutan hangat. Cara ini bukan hanya mengekstrak senyawa aktif dari jahe, tetapi juga meningkatkan efek terapeutiknya melalui paparan uap hangat yang terhirup saat diminum. Metode penyajian ini diperkuat oleh praktik empiris yang ditulis Arba'atin et al. (2023), yang menunjukkan bahwa bentuk minuman herbal rebusan jahe lebih efektif dalam meredakan batuk dibanding bentuk kapsul atau serbuk.

Jahe juga memiliki efek hangat yang sangat penting, terutama bagi anak-anak yang mengalami batuk akibat cuaca dingin atau paparan udara malam. Efek termal ini meningkatkan sirkulasi darah dan membantu sistem kekebalan tubuh bekerja lebih optimal dalam melawan infeksi. Jahe juga memiliki aktivitas antibakteri dan antivirus yang berkontribusi dalam menghambat pertumbuhan patogen penyebab ISPA.

Lebih lanjut, studi oleh Murniaty et al. (2023) menunjukkan bahwa konsumsi jahe selama masa infeksi saluran pernapasan berkontribusi pada peningkatan respons imun lokal di saluran napas atas. Hal ini memperkuat alasan mengapa jahe sangat efektif digunakan sebagai terapi batuk, khususnya pada kelompok rentan seperti balita. Penggunaan jahe secara konsisten dan teratur mampu memberikan efek penyembuhan alami yang minim efek samping, menjadikannya komponen utama dalam ramuan herbal penurun batuk.

### **Peran Madu sebagai Penenang Alami, Antioksidan, dan Imunostimulan**

Madu (*Mel*) telah digunakan selama berabad-abad sebagai bahan alami untuk pengobatan tradisional, termasuk dalam meredakan batuk (Astuti et al., 2023). Dalam penelitian ini, madu berfungsi sebagai komponen penting dalam ramuan herbal yang diberikan kepada anak-anak balita yang mengalami gejala batuk akibat infeksi saluran pernapasan. Madu mengandung zat aktif seperti flavonoid, vitamin C, asam amino, enzim, dan senyawa antimikroba yang membantu mempercepat proses penyembuhan jaringan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memberikan efek menenangkan pada tenggorokan (Yerry Soumokil & Herlin Sinai, 2023).

Efek penenang madu terutama bekerja melalui kemampuannya melapisi lapisan mukosa di dinding tenggorokan yang teriritasi, sehingga mengurangi rangsangan batuk dan menciptakan sensasi nyaman. Madu juga memiliki efek osmotik, yakni menarik air dari jaringan yang meradang, mengurangi edema, serta memperbaiki aliran mukus di saluran pernapasan (Linda Nimatillah et al., 2024). Kemampuan ini menjadikan madu sebagai agen antitusif alami yang sangat efektif untuk anak-anak, terlebih karena rasanya yang manis menjadikannya mudah diterima oleh balita.

Selain sebagai antitusif, madu juga memiliki peran imunostimulan yang cukup kuat. Kandungan vitamin C dan senyawa antioksidan seperti flavonoid membantu memperkuat respon imun tubuh terhadap infeksi. Menurut Mustika et al. (2023), madu tidak hanya mampu mengurangi frekuensi batuk malam hari, tetapi juga meningkatkan kualitas tidur dan mempercepat pemulihan anak. Studi ini bahkan menunjukkan bahwa madu lebih efektif dibandingkan dekstrometorfan, obat batuk sintetis yang banyak beredar di pasaran.

Namun demikian, penggunaan madu juga perlu memperhatikan aspek keamanan. Pemberian madu tidak dianjurkan pada anak usia di bawah satu tahun karena risiko botulisme infantilis, yaitu kondisi keracunan yang disebabkan oleh bakteri *Clostridium botulinum*. Syaputri et al. (2021) menekankan pentingnya edukasi bagi orang tua mengenai batasan usia aman pemberian madu, sehingga manfaatnya dapat dioptimalkan tanpa menimbulkan risiko.

Dalam sudut pandang masyarakat tradisional, madu sering disebut sebagai "biega Tuhan" atau hadiah dari Tuhan karena sifatnya yang murni dan alami serta berasal dari proses biologis alami yang dilakukan lebah. Hal ini tidak hanya menambah nilai terapeutik madu secara ilmiah, tetapi juga menambah nilai simbolik dalam budaya pengobatan masyarakat (Yerry Soumokil & Herlin Sinai, 2023).

### **Sinergi Jahe dan Madu serta Implikasi Klinis bagi Pengobatan Anak Usia Dini**

Gabungan antara jahe dan madu dalam satu ramuan menghasilkan efek sinergis yang mendalam dan menyeluruh. Kedua bahan alami ini tidak hanya bekerja secara paralel, tetapi saling melengkapi dalam mengatasi batuk pada balita. Jahe berperan sebagai antiinflamasi, ekspektoran, dan antitusif yang membantu mengurangi peradangan dan mengeluarkan lendir dari saluran napas. Sementara itu, madu memberikan efek pelindung pada tenggorokan, meredakan iritasi lokal, serta menstabilkan sistem imun anak (2023).

Sinergi ini terbukti secara klinis memberikan perbaikan signifikan dalam waktu relatif singkat. Penelitian Hasni Fatna Suri & Hilmy Rusydi Hashim (2023) membuktikan bahwa anak-anak yang rutin mengonsumsi ramuan jahe dan madu selama tiga hari berturut-turut menunjukkan penurunan frekuensi batuk, peningkatan kualitas tidur, serta perbaikan dalam kondisi umum seperti nafsu makan dan suasana hati.

Hasil studi ini juga menunjukkan bahwa dampak positif dari kombinasi ramuan tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mencakup aspek emosional dan perilaku anak. Anak-anak yang semula tampak rewel, mudah marah, dan kurang tidur menjadi lebih tenang dan aktif setelah intervensi. Lendir yang semula kental menjadi lebih encer dan mudah dikeluarkan, suara serak menghilang, serta batuk malam hari yang sebelumnya mengganggu tidur dapat berkurang secara signifikan (2021).

Di luar manfaat klinis langsung, sinergi jahe dan madu juga berdampak pada kesejahteraan keluarga. Terapi ini memberikan solusi yang hemat biaya, mudah didapatkan, dan dapat diracik di rumah tanpa memerlukan alat khusus. Kepraktisan ini sangat penting, terutama di lingkungan dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan. Lebih lanjut, penggunaan ramuan ini membantu mengurangi ketergantungan masyarakat terhadap obat-obatan sintetis, yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping atau resistensi terhadap komponen tertentu (Suswitha et al., 2022).

Dari sudut pandang kesehatan masyarakat, temuan ini memberi peluang besar untuk integrasi pengobatan tradisional ke dalam program promotif dan preventif, terutama pada komunitas dengan angka kejadian ISPA yang tinggi. Ramuan jahe dan madu dapat

dikembangkan menjadi produk siap konsumsi atau edukasi dalam program keluarga sehat berbasis tanaman obat keluarga (TOGA).

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian ramuan herbal berbahan dasar jahe (*Zingiber officinale*) dan madu (*Mel*) terbukti efektif dalam menurunkan gejala batuk pada anak usia balita. Intervensi yang dilakukan selama lima hari berturut-turut dengan dosis terukur berhasil memberikan perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan, sebagaimana dibuktikan melalui uji Wilcoxon dengan nilai  $p = 0,000$ . Temuan ini menguatkan bukti klinis dan empiris bahwa ramuan jahe dan madu mampu bekerja secara sinergis: jahe berperan sebagai agen antiinflamasi dan ekspektoran, sedangkan madu bertindak sebagai pelindung mukosa tenggorokan dan imunostimulan.

Lebih dari sekadar penurunan frekuensi batuk, kombinasi jahe dan madu juga berdampak positif terhadap kualitas tidur, perilaku, dan kenyamanan balita secara umum. Anak-anak menjadi lebih tenang, nafsu makan membaik, lendir lebih mudah dikeluarkan, serta menunjukkan tanda-tanda pemulihan yang lebih cepat. Ramuan ini juga menunjukkan keunggulan dalam hal kemudahan perolehan bahan, keamanan konsumsi, serta penerimaan yang baik oleh anak-anak.

Ramuan jahe dan madu dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer yang aman, alami, dan efisien dalam penanganan gejala batuk ringan hingga sedang pada anak usia balita. Penggunaan ramuan ini juga berpotensi dikembangkan dalam pendekatan kesehatan berbasis keluarga melalui edukasi TOGA (Tanaman Obat Keluarga), terutama di wilayah dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan konvensional.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afdhal, F., Alfa Fauziah, N., Yuni Pertiwi, F., Studi, P. D., Universitas Kader Bangsa, K., Studi, P. S., & Keperawatan Universitas Kader Bangsa, I. (2024). Pengaruh pemberian rebusan air jahe campur madu terhadap batuk pilek pada balita penderita ispa. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(1), 126. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/>
- Anggraeni, D., & Citarayani, I. (2022). Pelatihan Pembuatan Jahe Bubuk sebagai Peluang Usaha bagi Ibu-Ibu Dasawisma di Desa Situsari Cileungsi di Masa Pandemi COVID-19. *COMSERVA Indonesian Journal of Community Services and Development*, 1(10). <https://doi.org/10.59141/comserva.v1i10.141>
- Anjani, Y., & Wandini, R. (2021). *Pengabdian kepada masyarakat terapi komplementer minuman jahe merah dan madu di desa pasuruan kecamatan penengahan lampung selatan*. 4, 1190–1195.
- Arba'atin, A., Hariyani, F., Pasiriani, N., & Murti, N. N. (2023). PENGARUH PEMBERIAN JAHE DAN MADU TERHADAP ISPA PADA BALITA DI DESA ANTUTAN TAHUN 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3). <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.187>
- Astuti, Y. S., Palupi, E., Siswanto, S., Jin, T., & Indonesia, D. (2023). *Terapi Madu Jahe Untuk Meredakan Batuk Pada Anak Dengan Bronchitis : Case Report*. 191–198.
- Azizah, A. N., & Kurniati, C. H. (2020). Obat Herbal Tradisional Pereda Batuk Pilek Pada Balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2). <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.370>
- Damayanti, & Aisyah, E. (2022). Efektifitas Penggunaan Jahe Dan Madu Dalam Upaya Meredakan Batuk Dan Melegakan Tenggorokan Pada Balita Di Pmb Mardhati, S.St Lampung Selatan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Daulay, L. M. (2023). Asuhan keperawatan pada an. m dengan gangguan sistem respirasi: ispa dengan pemberian minuman jahe dan madu terhadap penurunan frekuensi batuk. *Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan*.
- Hasni Fatma Suri, L., & Hilmy Rusydi Hashim, S. (2023). Peningkatan pemahaman tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) kepada warga kampung sempu rt 004/rw 004 cikarang, bekasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sundaram*, 1(1). <https://doi.org/10.52073/jpms.v1i1.6>

- Jaybhaye, D. L., Chandra, S., Johar, S., & Nagre, A. S. (2022). Effect of honey and ginger mixture on productive cough in pediatrics patients. *International Journal of Basic & Clinical Pharmacology*, 11(3), 237. <https://doi.org/10.18203/2319-2003.ijbcp20221038>
- Linda Nimatillah, Radiati, A., & Rosuliana, N. E. (2024). Pengaruh Kombinasi Rebusan Jahe Merah dan Madu Terhadap Skor Batuk pada Balita ISPA dDesa Banjarangsana Panumbangan Ciamis. *Media Informasi*, 20(1), 52–60. <https://doi.org/10.37160/mijournal.v20i1.236>
- Lisiptari, L., Oktavia, S., & Maryuni, S. (2025). Hubungan Pemberian Air Jahe Merah dan Madu Dengan Kejadian Batuk pada Anak Ispa Usia 2-4 Tahun di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2024. *Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 4(1), 159–170. <https://doi.org/10.57235/jetish.v4i1.3848>
- Made, N., Yunica, D., Gde, I. K., Purwantara, T., & Maryam, S. (2020). Diversifikasi Produk Jamu Serbuk Instan Dari Herbal Usadha Bali. *Proceeding Senadimas Undiksha*.
- Mardianingrum, N. nf. (2021). PEMBUATAN MINUMAN INSTAN BIR PLETOK DALAM ETNOFARMASI UNTUK MASUK ANGIN DAN PEGAL LINU DI DESA KIARAJANGKUNG KABUPATEN TASIKMALAYA. *Analisis Pengetahuan Keuangan, Kepribadian Dan Sikap Keuangan Terhadap Perilaku Manajemen Keuangan*, 11(1).
- Murniaty, D., Yenny, M., Putra, R. P., Saptadinata, A., & Septian, B. (2023). Inovasi Produk Minuman Herbal Jalema Sebagai Imunitas Tubuh Pada Masa Pandemi Covid. *Jurnal Sains Terapan Pariwisata*, 8(1), 49–61. <https://doi.org/10.56743/jstp.v8i1.237>
- Mustika, A. A., Andriyanto, A., Mohamad, K., Sutardi, L. N., Khonsa, K., Ananta, A. W., & Leluala, S. (2023). Performa dan Profil Organ Ayam Pedaging dengan Pemberian Jamu Kombinasi Jahe, Temulawak, Lempuyang dan Madu. *Jurnal Veteriner*, 23(4). <https://doi.org/10.19087/jveteriner.2022.23.4.548>
- Novikasari, L., Setiawati, S., & Sugiantoro, M. F. (2021). Asuhan keperawatan infeksi saluran pernapasan akut (ispa) pada anak dengan menggunakan jahe merah dan madu. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 1(4). <https://doi.org/10.56922/phc.v1i4.139>
- Pramitha, D. A. I., Wibawa, A. A. C., & Yuda, P. E. S. K. (2023). Fitokimia Minyak Trikatu yang Diproduksi dengan Variasi Suhu dan Waktu Digesti secara GC-MS (Gas Chromatography Mass Spectrometry). *JST (Jurnal Sains Dan Teknologi)*, 12(2). <https://doi.org/10.23887/jstundiksha.v12i2.55313>
- Riyanti, R. (2023). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Dan Madu Upaya Meredakan Batuk Pada Balita. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 100–109.
- Ruliati, Aini, I., & Novitasari, S. (2022). The Effect of Herbal Tea Consumption on the Incidence of ARI in Toddlers in the Corona Pandemic Season. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 8(1), 71–81. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v8i1.1640>
- Afdhal, F., Alfa Fauziah, N., Yuni Pertiwi, F., Studi, P. D., Universitas Kader Bangsa, K., Studi, P. S., & Keperawatan Universitas Kader Bangsa, I. (2024). Pengaruh pemberian rebusan air jahe campur madu terhadap batuk pilek pada balita penderita ispa. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(1), 126. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/>
- Anggraeni, D., & Citarayani, I. (2022). Pelatihan Pembuatan Jahe Bubuk sebagai Peluang Usaha bagi Ibu-Ibu Dasawisma di Desa Situsari Cileungsi di Masa Pandemi COVID-19. *COMSERVA Indonesian Journal of Community Services and Development*, 1(10). <https://doi.org/10.59141/comserva.v1i10.141>
- Anjani, Y., & Wandini, R. (2021). *Pengabdian kepada masyarakat terapi komplementer minuman jahe merah dan madu di desa pasuruan kecamatan penengahan lampung selatan*. 4, 1190–1195.
- Arba'atin, A., Hariyani, F., Pasiriani, N., & Murti, N. N. (2023). Pengaruh pemberian jahe dan madu terhadap ispa pada balita di desa antutan tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3). <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.187>
- Astuti, Y. S., Palupi, E., Siswanto, S., Jin, T., & Indonesia, D. (2023). *Terapi Madu Jahe Untuk Meredakan Batuk Pada Anak Dengan Bronchitis : Case Report*. 191–198.
- Azizah, A. N., & Kurniati, C. H. (2020). OBAT HERBAL TRADISIONAL PEREDA BATUK PILEK PADA BALITA. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2). <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.370>
- Damayanti, & Aisyah, E. (2022). Efektifitas Penggunaan Jahe Dan Madu Dalam Upaya Meredakan Batuk Dan Melegakan Tenggorokan Pada Balita Di Pmb Mardhati, S.St Lampung Selatan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Daulay, L. M. (2023). Asuhan keperawatan pada an. m dengan gangguan sistem respirasi: ispa dengan pemberian minuman jahe dan madu terhadap penurunan frekuensi batuk. *Fakultas Kesehatan Universitas Aupa Royhan*.

- Hasni Fatma Suri, L., & Hilmy Rusydi Hashim, S. (2023). Peningkatan pemahaman tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) kepada warga kampung sempu rt 004/rw 004 cikarang, bekasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sundaram*, 1(1). <https://doi.org/10.52073/jpms.v1i1.6>
- Jaybhaye, D. L., Chandra, S., Johar, S., & Nagre, A. S. (2022). Effect of honey and ginger mixture on productive cough in pediatrics patients. *International Journal of Basic & Clinical Pharmacology*, 11(3), 237. <https://doi.org/10.18203/2319-2003.ijbcp20221038>
- Linda Nimatillah, Radiati, A., & Rosuliana, N. E. (2024). Pengaruh Kombinasi Rebusan Jahe Merah dan Madu Terhadap Skor Batuk pada Balita ISPA dDesa Banjarangsana Panumbangan Ciamis. *Media Informasi*, 20(1), 52–60. <https://doi.org/10.37160/mijournal.v20i1.236>
- Lisiptari, L., Oktavia, S., & Maryuni, S. (2025). Hubungan Pemberian Air Jahe Merah dan Madu Dengan Kejadian Batuk pada Anak Ispa Usia 2-4 Tahun di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2024. *Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 4(1), 159–170. <https://doi.org/10.57235/jetish.v4i1.3848>
- Made, N., Yunica, D., Gde, I. K., Purwantara, T., & Maryam, S. (2020). Diversifikasi Produk Jamu Serbuk Instan Dari Herbal Usadha Bali. *Proceeding Senadimas Undiksha*.
- Mardianingrum, N. nf. (2021). Pembuatan minuman instan bir pletok dalam etnofarmasi untuk masuk angin dan pegal linu di desa kiarajangkung kabupaten tasikmalaya. *Analisis Pengetahuan Keuangan, Kepribadian Dan Sikap Keuangan Terhadap Perilaku Manajemen Keuangan*, 11(1).
- Murniaty, D., Yenny, M., Putra, R. P., Saptadinata, A., & Septian, B. (2023). Inovasi Produk Minuman Herbal Jalema Sebagai Imunitas Tubuh Pada Masa Pandemi Covid. *Jurnal Sains Terapan Pariwisata*, 8(1), 49–61. <https://doi.org/10.56743/jstp.v8i1.237>
- Mustika, A. A., Andriyanto, A., Mohamad, K., Sutardi, L. N., Khonsa, K., Ananta, A. W., & Leluala, S. (2023). Performa dan Profil Organ Ayam Pedaging dengan Pemberian Jamu Kombinasi Jahe, Temulawak, Lempuyang dan Madu. *Jurnal Veteriner*, 23(4). <https://doi.org/10.19087/jveteriner.2022.23.4.548>
- Novikasari, L., Setiawati, S., & Sugiantoro, M. F. (2021). Asuhan keperawatan infeksi saluran pernapasan akut (ispa) pada anak dengan menggunakan jahe merah dan madu. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 1(4). <https://doi.org/10.56922/phc.v1i4.139>
- Pramitha, D. A. I., Wibawa, A. A. C., & Yuda, P. E. S. K. (2023). Fitokimia Minyak Trikatu yang Diproduksi dengan Variasi Suhu dan Waktu Digesti secara GC-MS (Gas Chromatography Mass Spectrometry). *JST (Jurnal Sains Dan Teknologi)*, 12(2). <https://doi.org/10.23887/jstundiksha.v12i2.55313>
- Riyanti, R. (2023). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Dan Madu Upaya Meredakan Batuk Pada Balita. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 100–109.
- Ruliati, Aini, I., & Novitasari, S. (2022). The Effect of Herbal Tea Consumption on the Incidence of ARI in Toddlers in the Corona Pandemic Season. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 8(1), 71–81. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v8i1.1640>
- Seuk, B., Ndukan, S., & Missa, H. (2023). Studi Etnobotani Tumbuhan Obat Untuk Menyembuhkan Penyakit Pada Manusia Oleh Masyarakat Desa Kletek Kecamatan Malaka Tengah Kabupaten Malaka. *JUSTER : Jurnal Sains Dan Terapan*, 2(2). <https://doi.org/10.57218/juster.v2i2.189>
- Susilowati, E., Yuliana, F., & Hakim, A. R. (2022). Herbal Extract Of Ginger And Honey To Acute Respiratory Infection In Toddler; Literature Review. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(4). <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i4.7989>
- Suswitha, D., Arindari, D. R., Aini, L., Astuti, L., & Saputra, A. (2022). Pemanfaatan Jahe Madu Terapi Komplementer pada Penyakit Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) di Desa Bangun Sari Kecamatan Tanjung Lago. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(7). <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6329>
- Syaputri, E. R., Selaras, G. H., & Farma, S. A. (2021). Manfaat Tanaman Jahe (*Zingiber officinale*) Sebagai Obat-obatan Tradisional (Traditional Medicine). *Prosiding SEMNAS BIO 2021*, 1, 579–586.
- Yerry Soumokil, & Herlin Sinai. (2023). Edukasi Pemberian Infusa Herbal Jahe Merah Dan Madu Dalam Penanganan Ispa Pada Masyarakat Dusun Hatto Alang Kab Seram Bagian Barat. *Faedah : Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), 79–85. <https://doi.org/10.59024/faedah.v1i1.51>
- Yuliadi, I., & Maruf, A. (2022). Pemberdayaan Ekonomi Keluarga Difabel Melalui Budidaya Tanaman Herbal Sebagai Bahan Pembuatan ‘Wedang Uwuh.’ *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.18196/ppm.41.839>