



## PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI PEPPERMINT, AIR REBUS JAHE MERAH DAN MADU TERHADAP TINGKAT KEPARAHAN ISPA

### *THE INFLUENCE OF A COMBINATION OF PEPPERMINT AROMATHERAPY, BOILED RED GINGER WATER, AND HONEY ON THE SEVERITY LEVEL OF ARI*

Resty Dinda Ayuvida<sup>1\*</sup>, Emi Yuliza<sup>2</sup>, Saiful Gunardi<sup>3</sup>

<sup>1\*</sup>Universitas Indonesia Maju, Email: [Rsyvica@gmail.com](mailto:Rsyvica@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Indonesia Maju

<sup>3</sup>Universitas Indonesia Maju

\*email koresponden: [Rsyvica@gmail.com](mailto:Rsyvica@gmail.com)

---

#### **Abstract**

*Introduction: Acute Respiratory Infection (ARI) was a disease of the upper or lower respiratory tract that was classified as an airborne disease transmitted through the air. Data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia stated that ARI ranked first among the diseases affecting infants and toddlers in Indonesia. Purpose: This study aimed to determine the effectiveness of a combination of peppermint aromatherapy, boiled red ginger water, and honey in reducing the severity of cough in toddlers with ARI in RW 04, Margajaya Village. Method: This research was a quantitative study using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population in this study consisted of toddlers with ARI who were present during data collection in RW 04, Margajaya Village, West Bogor District, Bogor City, West Java, in 2025. A total of 20 toddlers participated in the study. The research instrument used was a checklist sheet. Data analysis included univariate, bivariate analysis, and the Wilcoxon Rank Test was used as the statistical test. Results: Based on the Wilcoxon Rank Test, the p-value obtained was 0.000. Since the p-value was less than 0.05, it was concluded that the combination of peppermint aromatherapy, boiled red ginger water, and honey had a significant effect on reducing the severity of ARI in toddlers in RW 04, Margajaya Village.*

**Keywords:** ARI, toddlers, Wilcoxon Rank Test, Peppermint, Ginger and Honey.

---

#### **Abstrak**

Pendahuluan: Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) merupakan penyakit saluran pernapasan atas atau bawah yang termasuk penyakit golongan Air Borne Disease atau yang ditularkan melalui udara. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa ISPA menempati urutan pertama penyakit yang diderita pada kelompok bayi dan balita di Indonesia. Tujuan: untuk mengetahui efektivitas kombinasi aromaterapi Peppermint, Air rebusan jahe merah dan Madu dalam menurunkan keparahan batuk pada balita yang mengalami ISPA di RW 04 Kelurahan Margajaya. Metode: Penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan quasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah balita mengalami ISPA dan yang datang pada saat pengambilan data di RW 04 Kelurahan Margajaya Bogor Barat Kota Bogor Jawa Barat Tahun 2025 berjumlah 20 balita ISPA dengan instrument penelitian menggunakan lembar Checklist. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dan uji statistik Wilcoxon Rank test. Hasil: Berdasarkan uji statistik Wilcoxon Rank test, diketahui p-value bernilai 0,000. Karena p-value < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi peppermint,



air rebus jahe merah dan madu terhadap tingkat keparahan ispa pada anak balita di RW 04 Kelurahan Margajaya.

**Kata kunci:** ISPA, Balita, Wilcoxon Rank test, Peppermint, Jahe Merah dan Madu.

## 1. PENDAHULUAN

Anak usia bawah lima tahun (balita) merupakan fase kritis perkembangan manusia dengan rentang 0–59 bulan, di mana pertumbuhan dan perkembangan di masa depan sangat ditentukan. Pada fase ini, balita lebih rentan terhadap penyakit menular karena sistem imunnya belum matang, salah satunya infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) yang paling sering terjadi

ISPA merupakan penyakit menular yang ditularkan melalui udara, menyerang saluran pernapasan atas maupun bawah, dan dapat menimbulkan kondisi dari ringan hingga berat bahkan kematian, tergantung patogen, faktor lingkungan, dan kondisi host. WHO mencatat pada tahun 2020 terdapat 1.988 kasus ISPA pada anak usia 1–5 tahun dengan insidensi 42,91%, sementara secara global ISPA menyebabkan 4,25 juta kematian setiap tahun. Di Indonesia, ISPA merupakan penyakit paling umum pada balita dengan prevalensi 25,5% dan angka kematian balita 15,5% (Badrya, 2022). Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi ISPA nasional 9,3%, sementara di Jawa Barat lebih tinggi dari rata-rata nasional. Di Kota Bogor tercatat 45.662 kasus ISPA, dengan 3.368 kasus pada balita (Dinkes Kota Bogor, 2019).

Balita sangat rentan terhadap ISPA sehingga diperlukan pencegahan dan pengobatan. Terapi farmakologis umumnya menggunakan antibiotik, sementara secara nonfarmakologis masyarakat memanfaatkan ramuan herbal seperti jahe, madu, dan bahan alami lain (Azizah et al., 2020). Jahe merah (*Zingiber officinale* Var *Rubrum*) mengandung vitamin A, C, zingiberene, dan zingerone yang berfungsi sebagai antioksidan, imunomodulator, serta meredakan batuk dan demam. Kombinasi rebusan jahe dengan madu terbukti lebih efektif menurunkan gejala batuk tanpa efek samping (Ramadhani et al., 2014). Analisis literatur juga menunjukkan jahe dan madu mampu mengurangi keparahan ISPA, meningkatkan kualitas tidur, dan meredakan batuk balita.

Selain itu, peppermint (*Mentha piperita*) digunakan dalam terapi inhalasi sebagai aromaterapi yang bersifat komplementer. Peppermint kaya akan vitamin A, vitamin C, mineral, serta menthol hingga 50% yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan pelega pernapasan (Amelia, Oktorina, & Astuti, 2018; Prastio, Imamah, & Yulianti, 2023). Studi Siswantoro (2017) menunjukkan bahwa inhalasi peppermint pada anak dengan bronkopneumonia mampu menurunkan frekuensi napas dari >40 kali/menit menjadi <40 kali/menit setelah tiga hari terapi.

Hasil studi pendahuluan di RW 04 Margajaya, Bogor Barat, menemukan 10 balita dengan ISPA, terdiri dari kasus ringan hingga berat dengan gejala batuk, pilek, demam, napas cepat, hingga penurunan kesadaran. Namun, seluruh balita tersebut belum pernah mendapatkan terapi komplementer berupa inhalasi peppermint atau rebusan jahe merah madu, karena orang tua hanya menggunakan terapi farmakologis

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Pemberian Kombinasi Aromaterapi Peppermint, Air Rebus Jahe Merah dan Madu Terhadap Tingkat Keparahan ISPA Pada Anak Balita di RW 04 Kelurahan Margajaya Bogor Barat Kota Bogor Jawa Barat Tahun 2025”.



## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada 5–11 Juli 2025 di RW 04 Margajaya, Bogor Barat dengan desain Quasi Experimental one group pretest-posttest untuk menilai pengaruh intervensi terhadap tingkat keparahan ISPA pada balita (Amelia et al., 2023). Populasi berjumlah 59 balita, dengan sampel 20 orang yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, serta menggunakan teknik consecutive sampling pada balita usia 1–5 tahun penderita ISPA ringan hingga sedang. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi baku, sedangkan prosedur penelitian meliputi pretest, pemberian intervensi berupa aromaterapi peppermint, rebusan jahe merah, dan madu, serta posttest. Data dianalisis melalui tahapan editing, coding, entry, dan cleaning, kemudian dilakukan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Karakteristik Responden

**Table 1. Deskriptif Responden Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah	Persentase
1 Tahun	5	25.00%
2 Tahun	4	20.00%
3 Tahun	7	35.00%
4 Tahun	4	20.00%

Tabel 1 menampilkan distribusi usia dua puluh balita yang berpartisipasi dalam survei di RW 04, Kelurahan Margajaya, Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor. Distribusi usia menunjukkan bahwa sebagian besar balita berada pada usia 3 tahun sebanyak 7 anak (35,00%), diikuti oleh usia 1 tahun sebanyak 5 anak (25,00%), usia 2 dan 4 tahun masing-masing sebanyak 4 anak (20,00%). (dengan VCO saat pelepasan plester OGT) menunjukkan hasil.

**Table 2. Deskriptif Responden berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	10	50.00%
Perempuan	10	50.00%

Berdasarkan Tabel 2 hasil dari data yang diperoleh jenis kelamin balita yang menjadi responden menunjukkan proporsi yang seimbang, yaitu 10 balita laki-laki (50%) dan 10 balita perempuan (50%).

**Table 3. Gambaran Tingkat Keparahan ISPA Pada Balita sebelum diberikan Intervensi Aromaterapi Peppermint, Air Rebus Jahe Merah dan Madu**

Tingkat Keparahan ISPA	Jumlah Respon	Persentase Responden
Tidak Ada Gejala	0	0%
ISPA Ringan	12	60%
ISPA Sedang	8	40%



Berdasarkan tabel 3 Menunjukkan data karakteristik Gambaran Tingkat Keparahan ISPA Pada Balita sebelum diberikan Intervensi terdapat 12 (60%) terkena ISPA ringan dan terdapat 8 (40%) terkena ISPA sedang

**Table 4. Gambaran Tingkat Keparahan ISPA Pada Balita sesudah diberikan Intervensi Aromaterapi Peppermint, Air Rebus Jahe Merah dan Madu**

Tingkat Keparahan ISPA	Jumlah Respon	Persentase Responden
Tidak Ada Gejala	11	55%
ISPA Ringan	7	35%
ISPA Sedang	2	10%

Berdasarkan Tabel 4 Menunjukkan data karakteristik Gambaran Tingkat Keparahan ISPA Pada Balita sesudah diberikan Intervensi terdapat 11 (55%) balita sudah tidak ada gejala, 7 (35%) balita terkena ISPA ringan dan terdapat 2 (10%) terkena ISPA sedang. Pengaruh Kombinasi Intervensi Aromaterapi *Peppermint*, Air Rebus Jahe Merah dan Madu terhadap Tingkat Keparahan ISPA pada Balita

**Table 5. Hasl Uji Wilcoxon**

<i>Uji Wilcoxon</i>	
	<i>Post Survei - Pre Survei</i>
Z	-3.690 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2- tailed)	0,000
<i>a. Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	
<i>b. Based on positive ranks.</i>	

Tabel 5 menunjukkan hasil "Uji Statistik" dan nilai p-nya adalah 0,000. Dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi pepermin bersama air jahe merah rebus dan madu dapat mengurangi keparahan infeksi saluran pernapasan akut pada balita, karena nilai p-nya kurang dari 0,05 (0,000).

## b. Pembahasan

### 1) Gambaran Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar balita berusia 3 tahun (35%), diikuti usia 1 tahun (25%), serta usia 2 dan 4 tahun masing-masing 20%. Pada usia 1–4 tahun, sistem imun masih berkembang sehingga rentan ISPA, terutama pada usia 3 tahun yang berada pada fase eksplorasi aktif (Kaswandani, 2021; Emi Yuliza et al., 2022). Faktor lingkungan seperti polusi dan kebersihan turut memengaruhi tingkat keparahan ISPA, sehingga kelompok ini relevan untuk intervensi terapi komplementer. Adapun distribusi jenis kelamin seimbang (50% laki-laki, 50% perempuan), sesuai temuan Emi Yuliza et al. (2023), sehingga efek intervensi dapat dibandingkan secara adil tanpa bias gender (Sastroasmoro, 2022).



## 2) Gambaran Tingkat Keparahan ISPA Pada Balita sebelum diberikan Intervensi Aromaterapi *Peppermint*, Air Rebus Jahe Merah dan Madu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi terdapat 12 balita (60%) dengan ISPA ringan dan 8 balita (40%) dengan ISPA sedang. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa sistem imun balita masih dalam tahap perkembangan sehingga belum mampu melawan infeksi secara optimal. Studi sebelumnya juga menemukan bahwa mayoritas kasus berupa ISPA ringan (95%) dan sebagian kecil ISPA sedang sebelum terapi inhalasi peppermint (Wilda Pratiwi et al., 2024). Sementara itu, kelompok kontrol mencatat skor batuk rata-rata sebesar 19,91 yang masih tergolong tinggi sebelum diberikan air rebusan jahe merah dan madu (Linda N et al., 2024).

Terapi komplementer nonfarmakologis terbukti mampu menurunkan hormon stres, seperti adrenalin dan kortisol, sehingga dapat memperbaiki stabilitas fisiologis tubuh (Emi Yuliza et al., 2024). Dengan demikian, kombinasi sistem imun yang belum matang, paparan lingkungan, serta keterbatasan perawatan awal dapat menjelaskan tingginya kejadian ISPA. Adapun terapi komplementer seperti peppermint, jahe merah, dan madu dinilai praktis, murah, serta berpotensi mempercepat pemulihan sekaligus mencegah perburukan kondisi pada balita.

### **Pembahasan Gambaran Tingkat Keparahan ISPA Pada Balita setelah diberikan Intervensi Aromaterapi *Peppermint*, Air Rebus Jahe Merah dan Madu**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi terdapat 11 balita (55%) tanpa gejala ISPA, 7 balita (35%) dengan ISPA ringan, dan hanya 2 balita (10%) dengan ISPA sedang. Temuan ini konsisten dengan penelitian Wilda Pratiwi et al. (2024) yang melaporkan 100% responden masuk kategori non- ISPA setelah inhalasi peppermint, serta penelitian Anna A. et al. (2023) yang menemukan mayoritas balita pulih atau mengalami gejala ringan setelah mengonsumsi infus jahe dan madu. Hal ini juga sejalan dengan Siswantoro (2015) yang menyatakan aromaterapi peppermint inhalasi dapat mengurangi sesak dan meningkatkan bersih jalan napas. Senyawa aktif jahe merah seperti gingerol dan shogaol memiliki efek antiinflamasi, antitusif, dan ekspektoran, sementara madu terbukti memiliki sifat antimikroba dan antioksidan yang mendukung imunitas (Yanti, 2022). Penurunan gejala ISPA sedang dan meningkatnya balita tanpa gejala mengindikasikan bahwa intervensi ini efektif, terlebih karena orang tua melaksanakan sesuai SOP. Dengan demikian, terapi komplementer berupa aromaterapi peppermint, rebusan jahe merah, dan madu dapat dipandang sebagai pendekatan ilmiah dan empiris yang mampu mempercepat pemulihan ISPA pada balita.

### **Analisis Pengaruh Kombinasi Intervensi Aromaterapi *Peppermint*, Air Rebus Jahe Merah dan Madu terhadap Tingkat Keparahan ISPA pada Balita**

Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,000 (<0,05)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi aromaterapi *peppermint* dengan air rebusan jahe merah dan madu berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat keparahan ISPA pada balita. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mei Lia et al. (2025) yang menggunakan desain quasi-eksperimen one group pretest-posttest pada 16 balita usia sekitar 4 tahun, dengan hasil uji Wilcoxon  $p = 0,000$  yang berarti signifikan. Penelitian Linda N et al. (2024) juga membuktikan adanya



perubahan positif terhadap gejala ISPA setelah inhalasi peppermint oil, di mana rata-rata skor batuk sebelum dan sesudah intervensi berbeda signifikan ( $p= 0,000$ ) dengan penurunan rata-rata sebesar 8,91 poin. Peneliti berasumsi bahwa kombinasi intervensi alami ini efektif menurunkan keparahan ISPA karena perubahan klinis yang terjadi nyata, relevan, serta terukur dengan instrumen yang telah distandarisasi. Selain itu, terapi tidak menimbulkan efek samping, sehingga perbaikan kondisi balita dapat sepenuhnya dikaitkan dengan respons positif tubuh terhadap pemberian aromaterapi peppermint, jahe merah, dan madu.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil maupun penerapan pada praktik klinis. Pertama, selama pemberian intervensi, tidak semua balita dapat bersikap kooperatif sehingga peneliti harus menunggu hingga kondisi balita tenang sebelum intervensi dilakukan. Kondisi ini berpotensi memengaruhi konsistensi prosedur. Kedua, penggunaan aromaterapi peppermint, jahe merah, dan madu berisiko menimbulkan efek samping seperti alergi atau kemungkinan kontaminasi bahan, sehingga perlu adanya pengawasan ketat serta standar kebersihan dalam proses persiapan maupun pemberiannya.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, S., Oktorina, R., & Astuti, N. (2018). Aromaterapi Peppermint Terhadap Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Bersihan Jalan Nafas Anak Dengan Bronkopneumonia. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, 77 – 83
- Anna A., Faridah H., Novi P., & Ni Nyoman M. (2024). Pengaruh Pemberian Jahe dan Madu Terhadap ISPA Pada Balita Di Desa Antutan. *Aspiration of Health Journal Vol 01 No. 03*. <https://ejournal.itka.ac.id/index.php/aohj>.
- Azizah, N., Rosyidah, R., & Machfudloh, H. (2020). Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula Augustfolia*) dan Neroli (*Citrus Aurantium*) terhadap Penurunan Nyeri Proses Persalinan. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*, [Internet]. 6(1), 26–31.
- Badrya (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan kejadian ISPA Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Puri, 1(1), pp. 21-26.
- Dinas Kesehatan Kota Bogor. 2019. Profil Kesehatan Kota Bogor Tahun 2019. Bogor
- Linda N., Ani R., & Novi E., (2024). Pengaruh Kombinasi Rebusan Jahe Merah dan Madu Terhadap Skor Batuk pada Balita ISPA di Desa Banjarangsana Panumbangan Ciamis. *Media Informasi*, Vol.20 No 1.
- Linda S., & Siti Zakiah. (2022). Pengaruh Pemberian Jahe Merah terhadap Gangguan Pernapasan Pasien ISPA pada Balita di Puskesmas Payung Sesaki. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*.
- Emi Y., Ria R., & Irma H. (2025). Pengaruh Kombinasi Fisioterapi Dada dan Posisi Prone terhadap Keefektifan Bersihan Jalan Nafas Pada Balita dengan Bronkopneumonia. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, Vol : 2 No : 2.



- Emi Yuliza ., dkk . (2024). Pendidikan Kesehatan dan Implementasi Keperawatan Komplementer di Kelurahan Paledang Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju* Vol. 05, No. 03. Bogor.
- Prastio, J., Imamah, I. N., & Yulianti, R. (2023). Penerapan Inhalasi Sederhana Dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Bersihan Jalan Nafas Pada Anak Bronkopneumonia. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 19- 26.
- Ramadhani, Y., Maita, Liva., & Husanah, E. (2024). Aromaterapi Pappermint Mengatasi Batuk Pilek Pada Balita di PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Pekanbaru
- Siswantoro, Edy. (2017). Pengaruh Aroma Terapi Daun Mint Terhadap Penurunan Sesak Napas Pasien Tuberculosis Paru. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan*, IX (2) 57-68
- Wilda P. & Ninik C. (2024). Inhalasi Sederhana Peppermint Terhadap Gejala ISPA Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Tenganan Kab. Semarang. *Jurnal Mahasiswa S1 Kebidanan Transfer, Universitas Ngudi Waluyo Ungaran*
- Yulia, Lestari. (2022). *Keperawatan Anak 1*. Pekalongan. CV. Pustaka Indonesia