

Edukasi Pemberian Rebusan Air Jahe Campur Madu Terhadap Batuk Pilek Pada Balita Penderita Ispa : Literatur Review

Siti Nurhasanah¹, Nina Pamela Sari¹

¹Departement Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

Informasi Artikel	Abstrak
Riwayat Artikel: Diterima : 10 Desember 2025 Direvisi : 20 Desember 2025 Terbit : 09 Januari 2026	<p>Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) adalah permasalahan kesehatan yang sangat penting bagi balita. Jahe dan madu sering digunakan sebagai terapi tambahan untuk mengurangi gejala batuk dan flu. Jahe adalah tanaman yang mengandung sekitar 2,58-2,72% minyak esensial yang memiliki sifat antiseptik, antioksidan, dan senyawa aktif yang dapat membantu mengatasi batuk. Madu bertindak sebagai pembersih lembut yang mengandung pinobanksine dan vitamin C, berperan sebagai antioksidan dan antibiotik. Tujuan tinjauan literatur ini adalah untuk menilai efektivitas edukasi tentang pemanfaatan rebusan jahe dan madu dalam mengurangi gejala ISPA pada anak-anak. Penyakit ini bisa disebabkan baik oleh virus maupun bakteri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk menyebarkan informasi tentang minuman herbal berupa rebusan jahe yang dicampur dengan madu yang dapat membantu mengurangi batuk dan pilek pada balita penderita ISPA. Metode: Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan cara tatap muka kepada sasaran, sehingga lebih efektif, dapat meyakinkan, serta memperkuat hubungan antara penyuluh dan peserta serta mempercepat respons. Hasil: Klien mengenali manfaat dari rebusan jahe yang dicampur madu, serta memahami cara pemberian rebusan tersebut.</p>
Kata Kunci : Jahe, Madu, ISPA, Batuk Pilek, Balita	
Korespondensi : Phone: (+62)821-1526-6793 E-mail: Haznisabara@gmail.com	

©The Author(s) 2026
This is an Open Access article
distributed under the terms of the
Creative Commons Attribution-
Non Commercial 4.0 International
License

PENDAHULUAN

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) tetap menyebabkan faktor utama penyakit pada anak kecil. Sistem imun yang masih berkembang dan kondisi lingkungan memperbesar kemungkinan anak mengalami ISPA. Pemanfaatan terapi tambahan seperti jahe dan madu semakin banyak dipilih karena mudah diakses, harganya terjangkau, serta memiliki khasiat obat seperti antiinflamasi, ekspektoran, dan antioksidan. Tinjauan literatur ini dilakukan untuk mengevaluasi dampak pendidikan mengenai pemberian campuran jahe dan madu terhadap pengurangan gejala ISPA pada anak balita. Kebersihan lingkungan merupakan salah satu faktor kunci dalam menjaga kesehatan serta kenyamanan kehidupan manusia. Lingkungan yang bersih dan sehat sangat krusial untuk menghindari munculnya beragam penyakit, termasuk Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA). Masalah polusi udara, baik dari aktivitas industri dan transportasi maupun dari dalam rumah seperti penggunaan bahan bakar yang dapat merusak alasan lingkungan, utama yang meningkatkan kemungkinan terjadinya ISPA, terutama pada anak balita yang sistem kekebalannya masih sangat lemah. Di Indonesia, polusi udara seperti tingginya konsentrasi gas sulfur dioksida (SO₂), karbon monoksida (CO), partikulat PM10, dan polutan lainnya terbukti memiliki dampak signifikan terhadap tingginya angka ISPA dan pneumonia pada balita, terutama di area perkotaan dan dekat kawasan industri. Faktor kondisi rumah yang buruk, kurangnya ventilasi, kebiasaan merokok di dalam rumah, serta status sosial ekonomi yang rendah juga berkontribusi meningkatkan risiko ISPA pada anak balita karena mempengaruhi paparan terhadap polutan dan akses ke layanan kesehatan. ISPA merupakan infeksi mendadak yang mempengaruhi saluran pernapasan dari hidung sampai ke kantung udara (alveoli). Gejalanya bervariasi, mulai dari batuk dan pilek yang ringan hingga sesak napas dan pneumonia yang bisa berakibat fatal. Di Indonesia, ISPA masih menjadi salah satu penyebab utama yang mengakibatkan angka kematian dikalangan balita di bawah usia lima tahun. Oleh sebab itu,

sangat krusial untuk melakukan upaya pencegahan serta penanganan ISPA sejak dini guna mengurangi angka kesakitan dan kehilangan nyawa pada anak kecil. Salah satu metode pengobatan yang dapat diterapkan, selain terapi medis, adalah penggunaan terapi pelengkap dengan bahan alami seperti jahe dan madu. Jahe mengandung minyak atsiri, zat antiseptik, dan antioksidan yang dapat membantu mengurangi gejala pernapasan. Sementara itu, madu berfungsi sebagai desinfeksi ringan serta memiliki sifat antibiotik alami yang dapat mempercepat proses penyembuhan dan meningkatkan kualitas tidur anak yang menderita ISPA. Edukasi tentang penggunaan terapi jahe dan madu untuk penanganan dini ISPA pada balita sangat diperlukan guna meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat, terutama para ibu. Dengan meningkatnya pengetahuan dan praktik yang benar, terapi pelengkap ini bisa menjadi pilihan yang efisien dan aman untuk mengurangi dampak negatif ISPA yang disebabkan oleh polusi udara serta meningkatkan kesehatan balita secara masyarakat.

Dengan demikian, penelitian literatur review ini melakukan analisis lebih mendalam terhadap sejumlah jurnal untuk memahami dampak dari pengajaran penggunaan rebusan air jahe yang dicampur madu dalam mengurangi gejala batuk pilek pada anak kecil yang mengalami ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut).

METODE

Penelitian ini mengadopsi desain tinjauan pustaka sesuai dengan pedoman PRISMA. Basis data yang dipakai mencakup Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Portal Garuda dengan kisaran publikasi antara tahun 2020 hingga 2025. Istilah pencarian meliputi : “jahe”, “madu”, “infeksi saluran pernapasan akut”, “flu”, “anak dibawah lima tahun” dan kerangka kerja PICO dimanfaatkan untuk merumuskan pertanyaan riset.

Table 1 research question (PICO)

Elements	Description	Term
P (Population)	Balita usia 1-5 tahun dengan ISPA	Balita, ISPA, batuk pilek
I (Intervention)	Pemberian rebusan jahe dan madu 2-3x/hari selama 3-5 hari	Jahe, madu, rebusan jahe-madu
C (Comparison)	Tidak ada intervensi atau perawatan standar	Perawatan biasa, tanpa terapi herbal
O (Outcome)	Penurunan gejala batuk/pilek	Penurunan batuk, perbaikan jalan napas

pada tabel 1.

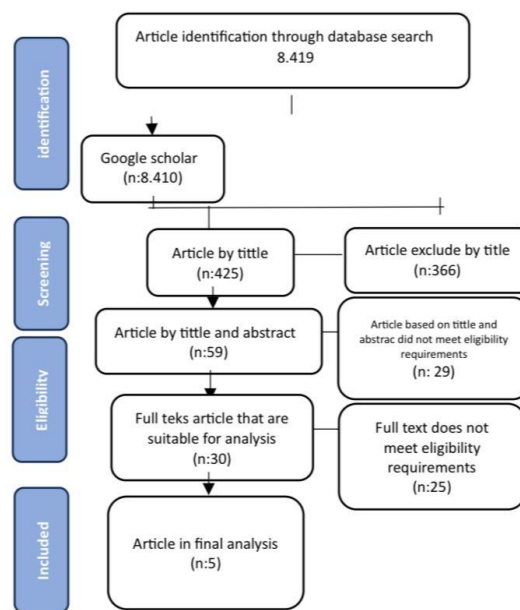


Figure 1 bagan PRISMA

HASIL

Hasil yang didapatkan dari telaah artikel didapatkan 5 artikel yang sesuai, dengan pemberian hasil yang menjelaskan dan menunjukkan bahwa memang ada pengaruh dari rebusan air jahe campur madu hasil pencarian menggunakan PRISMA dan kemudian dimasukkan kedalam tabel ekstraksi hasil data

Tabel 2 Ekstraksi data

No	Penulis Utama	Tahun	Desain	Sampel	Tujuan dan Hasil
1.	Arba'ati n dkk.	2023	Quasi eksperimen al dengan desain one group pretest posttest	39	Tujuan : Memahami dampak dari ramuan air jahe dan madu terhadap Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) pada anak kecil. Hasil : Secara observasi: 30 balita (77%) sembuh; secara statistik (uji Wilcoxon): tidak ada pengaruh signifikan ($p = 0,214 > 0,05$).
2.	Afdal dkk.	2024	Pengabdian masyarakat eksperimen)	20 (non	Tujuan : Memberikan edukasi tentang manfaat rebusan jahe madu sebagai pendamping pengobatan ISPA pada balita. Hasil : Pengetahuan ibu meningkat dari 45% (baik) menjadi 100% (baik); gejala batuk pilek berkurang pada

3.	Yuliantie dkk.	2024	Pengabdian masyarakat eksperimen)	11 (non	balita. Tujuan : Meningkatkan n pengetahuan ibu tentang terapi komplemente r jahe-madu untuk penanganan dini ISPA Hasil : Pengetahuan meningkat dari rata-rata 45,45% → 48,18% (peningkatan kecil dan tidak signifikan)
4.	Paramita & Ilmiah	2025	Pre eksperiment al dengan desain one group pretest posttest	24	Tujuan : Mengetahui dampak rebusan jahe dan madu terhadap penurunan gejala batuk pada balita Hasil: 92% (22 balita) mengalami perbaikan gejala batuk; uji Wilcoxon menunjukkan pengaruh signifikan ($p = 0,000 < 0,05$).
5.	Wahab dkk.	2025	Pengabdian masyarakat eksperimen)	15 (non	Tujuan : Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam pemanfaatan rebusan jahe madu sebagai terapi komplementer ISPA Hasil : Terjadi peningkatan bersihan jalan napas, orang tua paham dan antusias, serta mampu membuat rebusan di rumah.

PEMBAHASAN

Infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), yang biasanya ditandai dengan tanda-tanda seperti batuk dan pilek, adalah salah satu penyakit yang paling sering dijumpai dan prevalen pada anak-anak balita di Indonesia. Beberapa faktor, termasuk sistem kekebalan tubuh yang masih berkembang, paparan dari lingkungan (seperti polusi udara akibat kegiatan industri seperti pembakaran batu bata di Desa Gudang Tengah), serta minimnya pendidikan tentang kesehatan, berkontribusi besar pada tingginya angka kejadian ISPA (Yuliantie et al. , 2024; Afdhal et al. , 2024).

Dalam menghadapi tantangan ini, sejumlah studi telah mengkaji pengobatan tambahan yang menggunakan bahan alami, terutama perpaduan jahe (*Zingiber officinale*) dan madu (Mel), sebagai pilihan yang aman, terjangkau, dan mudah dijangkau oleh masyarakat.

1. Efektivitas klinis yang beragam Temuan dari penelitian menunjukkan hasil yang berbeda beda terkait efektivitas jahe dan madu:

- Penelitian yang dilakukan oleh Paramita dan Ilmiah (2025) mengungkapkan dampak yang sangat berarti: 92% anak balita merasakan pengurangan batuk setelah mengonsumsi campuran jahe dan madu selama lima hari ($p = 0,000$). Temuan ini didasari oleh cara kerja farmakologis jahe (yang banyak mengandung gingerol dan shogaol yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan ekspektoran) serta madu (yang mengandung flavonoid dan vitamin C yang berperan sebagai antioksidan dan pelindung mukosa).
- Penelitian yang dilakukan di Desa Antutan (Arba'atin et al. , 2023) melaporkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan statistik

(p secara = 0,214), walaupun secara observasional terdapat 77% pasien yang Perbedaan ini pulih. mungkin disebabkan oleh variasi dalam metode yang digunakan (jumlah sampel, dosis, kualitas bahan, atau tingkat keparahan ISPA pada awalnya).

- Studi pendidikan diPalembang (Afdhal et al. , 2024) dan Desa Gudang Tengah (Yuliantie et al. , 2024) lebih fokus pada peningkatan wawasan orang tua, alih-alih efikasi klinis secara langsung. Namun, mereka mencatat bahwa orang tua mulai mengerti keuntungan jahe dan madu sebagai pendukung terapi, serta dapat menerapkan cara pembuatannya.

Perbedaan menunjukkan hasil ini bahwa efektivitas jahe dan madu sangat dipengaruhi oleh konteks termasuk :

- Konsistensi intervensi (dosis, frekuensi, durasi)
- Karakteristik subjek (usia, status komorbiditas)
- Kualitas ramuan gizi, bahan
- Tingkat keparahan ISPA awal

2. Mekanisme Sinergis Jahe dan Madu Secara farmakologis, sinergi antara jahe dan madu memiliki dasar ilmiah yang kuat:

- Jahe memiliki dampak antiinflamasi, sebagai ekspektoran, antibakteri, dan antiviral, serta membantu meredakan saluran pernapasan melalui panas yang dihasilkannya (Paramita dan Ilmiah, 2025; Murniaty et al. , 2023)
- Madu berfungsi sebagai obat batuk alami, pelindung selaput

tenggorokan, dan penunjang sistem imun, serta membantu memperbaiki kualitas tidur di malam hari (Mustika et al. , 2023; Susilowati et al. , 2022).

- Gabungan ini tidak hanya meringankan gejala fisik, tetapi juga memperbaiki taraf hidup anak, seperti peningkatan nafsu makan, tidur yang lebih nyenyak, dan pengurangan rewel (Paramita dan Ilmiah, 2025).
3. Aspek Keamanan Pertimbangan Usia Penting untuk diingat Dan bahwa memberikan madu kepada anak di bawah usia 1 tahun sebaiknya dihindari karena (2021). ada risiko botulisme pada bayi (Syaputri et al. , Seluruh studi yang melibatkan anak usia di atas 1 tahun menunjukkan bahwa tidak ada efek samping yang serius, sehingga pengobatan ini cukup aman jika diterapkan sesuai dengan anjuran (Paramita dan Ilmiah, 2025; Afdhal et al. , 2024).
 4. Implikasi Dalam Kesehatan Masyarakat Konteks Pendekatan berbasis jahe dan madu memiliki potensi besar dalam :
 - Mengurangi ketergantungan pada obat sintetis
 - Menekan biaya pengobatan
 - Memberdayakan keluarga melalui pemanfaatan Tanaman Keluarga (TOGA)
 - Meningkatkan Obat kemandirian kesehatan di daerah terpencil (Suswitha et al., 2022; Paramita & Ilmiah, 2025) Namun, terapi ini sebaiknya bersifat komplementer, bukan pengganti medis, terutama pada kasus ISPA berat atau berkomplikasi (Daulay, 2023).
 5. Peran Edukasi Dalam Penerapan Terapi Herbal Edukasi untuk orang tua terbukti

sangat penting untuk mencapai sukses. Di Palembang dan Banjar, pelatihan tersebut meningkatkan pemahaman orang tua menjadi 100% (Afdhal et al. , 2024; Yuliantie et al. , 2024). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat adalah dasar utama untuk menerapkan terapi herbal yang aman dan efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap lima dokumen, dapat disimpulkan bahwa jahe dan madu adalah terapi tambahan yang aman dan berkhasiat dalam meredakan gejala infeksi saluran pernapasan atas (ISPA) pada anak-anak. Empat dokumen menunjukkan adanya perbaikan klinis, seperti pengurangan batuk, pilek, serta peningkatan kebersihan saluran pernapasan, meskipun satu studi (Desa menemukan Antutan) pengaruh tidak yang signifikan secara statistik. Secara umum, kombinasi jahe dan madu berfungsi melalui antiinflamasi, efek ekspektoran, antimikroba, dan menenangkan tenggorokan, sehingga efektif sebagai pendukung terapi medis. Selain itu, program pendidikan untuk ibu dengan balita dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menggunakan herbal ini sebagai langkah awal penanganan ISPA di rumah. Dengan demikian, jahe dan madu bisa direkomendasikan sebagai terapi tambahan yang dilaksanakan, terjangkau, mudah dan mendukung penanganan awal ISPA pada balita tanpa mengganti perawatan medis ketika diperlukan.

SARAN

Pemberian rebusan jahe (dengan tambahan madu untuk anak usia satu tahun atau lebih) dapat menjadi alternatif perawatan rumahan yang aman dan menyenangkan bagi anak kecil yang mengalami ISPA ringan. Namun, aspek keselamatan dan pengawasan medis tetap harus diutamakan. Pengetahuan yang tepat akan mendukung orang tua dalam membuat pilihan yang tepat saat merawat anak mereka.

REFERENSI

- Afdhal, F., Arsi, R., & Saputra, A. U. (2024). Edukasi pemberian rebusan air jahe campur madu terhadap batuk pilek penderita ISPA di Puskesmas 23 Ilir Kota Palembang. *Hikamatzu Journal of Multidisiplin*, 1(1), 389–398. <https://yasyahikamatzu.com/index.php/hjm/ab out>
- Arbaatin, 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>
- Paramita, W. A., & Ilmiah, W. S. (2025). Dampak pemberian ramuan jahe (*Zingiber officinale*) dan madu Mel terhadap penurunan gejala batuk pada balita. *Al Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 14(2), 210–219. <https://jurnal.ikta.ac.id/kebidanan>
- Wahab, M., Nurfadhila, & Amin, H. (2025). Pemanfaatan rebusan jahe madu untuk membantu membersihkan jalan nafas balita penderita ISPA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berbasis Kesehatan*, 2(1), 22–29. <https://journal.saranarisetilmiah.com/> (e-ISSN: 2721-913X)
- Yuliantie, P., Mariana, F., Ismiadi, R., Natalina, S., Harah, S., Malena, R., Rhamadayanti, R. N., Rahmawati, R. I. K., Nisrina, S., Asi, S. B. N., Auliani, S., & Helpa. (2024). Pemanfaatan terapi komplementer jahe dan madu untuk penanganan dini infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) pada balita. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 3(1), 130-134. ISSN Online: 2828-5360.