

Edukasi Kesehatan dan Demonstrasi Pembuatan Minuman Jahe-Madu sebagai Upaya Peningkatan Manajemen Kesehatan Keluarga dalam Mengatasi Batuk pada Anak

Health Education and Demonstration of Ginger-Honey Drink Preparation as an Effort to Improve Family Health Management in Managing Cough in Children

Novia Heriani¹, Vinchen Bintang Meilany^{1*}, Mirna Ardela¹, Hera Amanda¹,
Tri Sulastr¹, Sonia¹

¹Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Banjarmasin

*Korespondensi: vinchenbm05@gmail.com

ABSTRAK

Batuk pada anak merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi dan dapat mengganggu aktivitas serta kualitas tidur anak. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai penanganan batuk secara nonfarmakologis menyebabkan terapi rumahan belum dilakukan secara optimal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga mengenai pemanfaatan terapi jahe dan madu sebagai upaya manajemen kesehatan keluarga dalam mengatasi batuk pada anak. Metode yang digunakan berupa promosi kesehatan melalui penyuluhan secara tatap muka di Desa Batik RT 01 dan 02 pada tanggal 21 Mei 2026 dengan metode ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab, serta demonstrasi pembuatan rebusan jahe dan madu. Sasaran kegiatan adalah ibu dan anak dengan jumlah peserta sekitar 25 orang. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias, aktif bertanya, dan mampu memahami manfaat, cara pembuatan, serta penggunaan terapi herbal jahe dan madu secara tepat. Demonstrasi langsung membantu peserta lebih mudah menerapkan terapi secara mandiri di rumah. Simpulan kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan mengenai terapi jahe dan madu efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang terapi nonfarmakologis untuk membantu meredakan batuk pada anak.

Kata kunci: batuk anak, jahe, madu, promosi kesehatan, terapi herbal

ABSTRACT

Cough in children is a common health problem that can interfere with daily activities and sleep quality. Limited public knowledge regarding non-pharmacological cough management often results in improper home treatment. This community service activity aimed to improve family knowledge regarding the use of ginger and honey therapy as a family health management effort to overcome coughs in children. The method used was health promotion through face-to-face counseling conducted in Desa Batik RT 01 and 02 on May 21, 2026. Educational activities included lectures, interactive discussions, question-and-answer sessions, and demonstrations on preparing ginger and honey decoction. The participants consisted of approximately 25 mothers and children. The results showed that participants were enthusiastic, actively involved during discussions, and able to understand the benefits, preparation methods, and proper use of ginger and honey herbal therapy. The direct demonstration also helped participants apply the therapy independently at home. In conclusion, health education regarding ginger and honey therapy was effective in increasing community knowledge about non-pharmacological therapy to help relieve cough symptoms in children.

Keywords: children's cough, ginger, health promotion, herbal therapy, honey

PENDAHULUAN

Batuk dan pilek merupakan masalah kesehatan yang sering dialami anak-anak, terutama pada musim tertentu, dengan kejadian rata-rata 3–6 kali setiap tahun di Indonesia (Ruliati & Aini, 2022). Batuk sendiri merupakan mekanisme alami tubuh untuk membersihkan saluran pernapasan dari lendir, kuman, dan benda asing (Patrinila, 2022). Anak-anak lebih rentan mengalami kondisi tersebut karena sistem kekebalan tubuh mereka belum berkembang secara optimal dalam melawan infeksi virus. Namun, masih

banyak orang tua yang menganggap batuk dan pilek sebagai masalah ringan. Akibatnya, pemahaman mengenai cara pencegahan dan penanganan batuk dan pilek pada anak masih kurang optimal sehingga penatalaksanaan yang dilakukan di rumah sering kali belum tepat (Astuti dkk., 2025)

Batuk merupakan salah satu gejala penyakit yang paling sering ditemukan, dengan prevalensi sekitar 15% pada anak-anak dan 20% pada orang dewasa. Diperkirakan satu dari sepuluh pasien yang datang ke praktik dokter setiap tahunnya memiliki keluhan utama berupa batuk. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, mengganggu kualitas tidur, mempengaruhi aktivitas sehari-hari, serta menurunkan kualitas hidup penderita (Finanditha dkk., 2023). Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang aman dan mudah diterapkan oleh masyarakat untuk membantu meredakan batuk dan pilek pada anak.

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu meredakan batuk dan pilek pada anak adalah pemberian ramuan herbal kombinasi jahe dan madu. Penggunaan bahan alami ini dinilai aman dan efektif karena *jahe* (*Zingiber officinale*) mengandung senyawa gingerol dan shogaol yang bersifat antiinflamasi serta membantu mengencerkan dan mengeluarkan dahak. Sementara itu, madu kaya akan antioksidan, flavonoid, dan vitamin C yang berfungsi mengurangi iritasi saluran pernapasan serta meningkatkan daya tahan tubuh (Fitrianiingrum dkk., 2024). Kombinasi keduanya dalam bentuk minuman herbal memberikan efek sinergis dalam membantu meredakan batuk dan pilek sekaligus meningkatkan cita rasa sehingga lebih nyaman dan mudah dikonsumsi, terutama pada anak-anak (Sova dkk., 2024).

Kombinasi jahe dan madu diketahui memiliki berbagai manfaat dalam membantu meredakan batuk dan pilek. Ramuan ini bekerja dengan membantu mengurangi produksi lendir berlebih pada saluran pernapasan sehingga jalan napas menjadi lebih bersih dan tidak mudah tersumbat. Selain itu, jahe dan madu juga membantu mengencerkan lendir yang sudah terbentuk sehingga lebih mudah dikeluarkan melalui batuk atau bersin. Proses tersebut penting untuk mencegah penumpukan sekret yang dapat memperburuk gangguan pernapasan. Di samping itu, kandungan antiinflamasi pada jahe berperan dalam mengurangi peradangan dan iritasi pada saluran napas, sedangkan madu memberikan efek menenangkan pada tenggorokan (Paramita & Ilmiah, 2025). Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan kesehatan kepada orang tua mengenai pemanfaatan kombinasi madu dan jahe sebagai terapi herbal nonfarmakologis dalam membantu meredakan batuk dan pilek pada anak. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai cara pembuatan serta penggunaan ramuan herbal yang aman, mudah, dan dapat diterapkan secara mandiri di rumah.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk promosi kesehatan melalui penyuluhan kesehatan secara langsung (tatap muka) di wilayah Desa Batik. Pelaksanaan penyuluhan menggunakan metode edukatif dan partisipatif, meliputi ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab, serta pemanfaatan media booklet yang disesuaikan dengan tema dan karakteristik sasaran, yaitu ibu dan anak.

Kegiatan promosi kesehatan mencakup beberapa sesi penyuluhan dengan tema edukasi kesehatan mengenai terapi rebusan jahe dan madu sebagai salah satu upaya meningkatkan manajemen kesehatan keluarga dalam mengatasi batuk pada anak. Sasaran kegiatan adalah ibu dan anak yang berada di wilayah Desa Batik. Seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2026.

Tahap Demonstrasi Pembuatan Rebusan Jahe dan Madu

Pada tahap ini peserta diberikan penjelasan sekaligus pendampingan secara langsung tentang cara membuat air rebusan jahe dan madu, mulai dari persiapan alat dan bahan, proses perebusan, hingga teknik penyajian yang sesuai untuk anak. Peserta juga dilibatkan secara aktif dalam praktik pembuatan ramuan sehingga mampu menerapkannya secara mandiri di rumah.

Persiapan alat meliputi air putih sebanyak 400 ml, madu asli sebanyak dua sendok makan, jahe segar sebanyak dua ruas dengan ukuran masing-masing sekitar 4 cm, lebar ± 1 cm, dan berat sekitar 10 gram, serta sebuah panci berukuran kecil (Sari, 2024).

Prosedur pembuatan minuman herbal madu dan jahe diawali dengan menyiapkan dua ruas jahe segar, kemudian mengupas kulitnya dan mencucinya hingga bersih menggunakan air mengalir. Jahe selanjutnya digeprek secara perlahan agar sari jahe lebih mudah keluar. Sebanyak 400 ml air dimasukkan ke dalam panci kecil, kemudian jahe yang telah digeprek dimasukkan ke dalam air tersebut. Campuran direbus hingga mendidih selama sekitar 10–15 menit atau sampai volume air berkurang menjadi sekitar 150–200 ml. Setelah itu, rebusan diangkat dan didiamkan hingga hangat, kemudian disaring atau dituangkan ke dalam gelas. Selanjutnya, ditambahkan madu sebanyak 1–2 sendok teh dan diaduk hingga tercampur merata. Minuman herbal madu dan jahe diberikan kepada anak sesuai dosis yang telah ditentukan, yaitu diminum pada pagi hari setelah makan dan malam hari sebelum tidur (Sari, 2024).

Tahap Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman ibu setelah mengikuti kegiatan penyuluhan serta sejauh mana materi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Monitoring dilakukan melalui umpan balik secara lisan dari peserta dan pengamatan terhadap penerapan pemberian rebusan jahe dan madu pada anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan di Desa Batik RT 01 dan 02 dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2026 melalui kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tema terapi herbal madu dan jahe pada anak. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka di Balai Desa Batik dengan sasaran ibu dan anak yang berada di wilayah Desa Batik RT 01 dan 02. Secara umum, seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan baik dan mendapat partisipasi aktif dari masyarakat. Peserta menunjukkan antusiasme selama kegiatan berlangsung melalui sesi diskusi dan tanya jawab yang dilakukan setelah penyampaian materi edukasi kesehatan. Antusiasme peserta menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif mampu meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam proses edukasi kesehatan. Partisipasi aktif masyarakat selama kegiatan berlangsung juga menjadi indikator bahwa materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat terkait penanganan gejala ISPA ringan pada anak.

Kegiatan diawali dengan penyuluhan kesehatan mengenai terapi herbal madu dan jahe pada anak yang diikuti sekitar 25 peserta yang sebagian besar terdiri dari ibu dan anak. Materi yang disampaikan meliputi pengertian terapi herbal madu dan jahe, manfaat bagi kesehatan, mekanisme kerja, indikasi dan kontraindikasi, dosis dan waktu pemberian, serta prosedur pembuatan rebusan jahe dan madu yang benar. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif sehingga peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan. Penggunaan metode ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta karena masyarakat dapat langsung menanyakan hal-hal yang belum dipahami terkait penggunaan terapi herbal pada anak.



Gambar 1. Penyampaian materi terapi herbal madu dan jahe kepada peserta di Balai Desa Batik

Selain penyampaian materi, kegiatan juga disertai demonstrasi pembuatan rebusan jahe dan madu sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu meredakan batuk dan pilek pada anak. Demonstrasi dilakukan mulai dari persiapan alat dan bahan, proses perebusan jahe, hingga cara pemberian madu yang tepat sesuai usia anak. Demonstrasi secara langsung dinilai efektif karena peserta dapat melihat tahapan pembuatan terapi herbal secara nyata sehingga lebih mudah diaplikasikan kembali di rumah. Metode demonstrasi memberikan pengalaman belajar yang lebih aplikatif karena peserta dapat mengamati secara langsung proses pembuatan rebusan jahe dan madu. Hal ini sejalan dengan konsep pendidikan kesehatan yang menyebutkan bahwa metode visual dan praktik langsung dapat meningkatkan daya ingat serta keterampilan masyarakat dalam menerapkan informasi kesehatan.



Gambar 2. Demonstrasi pembuatan rebusan jahe dan madu pada kegiatan penyuluhan

Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat aktif mengajukan pertanyaan mengenai cara pembuatan, dosis yang aman untuk anak, waktu pemberian, serta manfaat madu dan jahe dalam membantu meredakan batuk dan pilek pada anak. Antusiasme peserta menunjukkan bahwa masyarakat memiliki ketertarikan terhadap pemanfaatan terapi herbal yang mudah diperoleh, ekonomis, dan dapat diterapkan secara mandiri di rumah sebagai terapi pendukung pada anak dengan gejala ISPA ringan. Tingginya partisipasi peserta dalam sesi tanya jawab juga menunjukkan adanya peningkatan rasa

ingin tahu dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya penanganan gejala ISPA ringan secara mandiri dan aman di lingkungan keluarga.



Gambar 3. Sesi diskusi dan tanya jawab bersama peserta penyuluhan

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai terapi herbal madu dan jahe pada anak dilaksanakan melalui penyampaian materi menggunakan media booklet dan *powerpoint*, yang dilanjutkan dengan sesi diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi pembuatan minuman herbal madu dan jahe. Metode edukatif dan interaktif diterapkan untuk memfasilitasi penyampaian informasi kepada peserta selama kegiatan berlangsung.

Pelaksanaan kegiatan ini didukung oleh penelitian (Kirana dkk., 2024) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan mengenai penggunaan jahe dan madu dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penanganan ISPA secara nonfarmakologis pada anak. Penelitian (Kusumadewi dkk., 2024) juga menjelaskan bahwa kombinasi madu dan jahe dapat membantu meredakan batuk pada anak melalui efek hangat dan antiinflamasi yang dimiliki kedua bahan tersebut. Selain itu, penelitian (Paramita & Ilmiah, 2025) menyebutkan bahwa pemberian ramuan jahe dan madu mampu membantu menurunkan frekuensi batuk dan meningkatkan kenyamanan pernapasan pada anak. Hasil penelitian tersebut mendukung bahwa edukasi kesehatan mengenai pemanfaatan terapi herbal dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam melakukan perawatan mandiri pada anak dengan gejala ISPA ringan.

Secara keseluruhan, kegiatan promosi kesehatan yang dilaksanakan di Desa Batik RT 01 dan 02 memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu yang memiliki anak usia sekolah mengenai pemanfaatan terapi herbal madu dan jahe. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis pemberdayaan masyarakat dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kemampuan keluarga dalam melakukan perawatan mandiri pada anak dengan gejala ISPA ringan. Dengan adanya kegiatan ini, masyarakat diharapkan mampu menerapkan penggunaan rebusan jahe dan madu secara tepat dan aman sebagai terapi pendukung di lingkungan keluarga.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Batik RT 01 dan 02 pada tanggal 21 Mei 2026 berhasil meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga mengenai pemanfaatan terapi jahe dan madu sebagai upaya nonfarmakologis dalam mengatasi batuk pada anak. Penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab, serta demonstrasi langsung pembuatan rebusan jahe dan madu efektif membantu peserta memahami manfaat, cara pembuatan, dosis aman, dan waktu pemberian yang tepat sesuai usia anak. Antusiasme dan partisipasi aktif peserta

menunjukkan bahwa masyarakat memiliki ketertarikan terhadap terapi herbal yang mudah diperoleh, ekonomis, dan dapat diterapkan secara mandiri di rumah. Dengan demikian, edukasi kesehatan berbasis pemberdayaan masyarakat ini direkomendasikan sebagai strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan manajemen kesehatan keluarga untuk perawatan anak dengan gejala ISPA ringan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Desa beserta perangkat desa dan seluruh masyarakat Desa Batik RT 01 dan 02 Kecamatan Bakumpai atas izin, dukungan, serta partisipasi aktif yang diberikan sehingga kegiatan penyuluhan mengenai terapi herbal madu dan jahe pada anak dapat berlangsung dengan baik dan lancar. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

REFERENSI

- Astuti, Y. S., Palupi, E., Widayanti, & Siswanto, S. (2025). Terapi Madu Jahe Untuk Meredakan Batuk Pada Anak Dengan Bronchitis: Case Report. *SBY Proceedings*, 5(1). <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/p/article/view/1014>
- Finanditha, T., Abdi, S., & Riyanti, R. (2023). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Dan Madu Upaya Meredakan Batuk Pada Balita. *1*(4).
- Fitrianingrum, N., Susanti, M. M., & Puspitasari, J. D. (2024). Intervensi Pemberian Rebusan Jahe Dan Madu Untuk Meningkatkan Bersihan Jalan Nafas Tidak Efektif Pada Anak Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA). *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan*, 9(02). <https://doi.org/10.35720/tscd3kep.v9i02.585>
- Kirana, L., Cahyaningrum, E. D., & Murniati, M. (2024). Pemberian Edukasi tentang Penggunaan Jahe dan Madu sebagai Upaya Nonfarmakologis untuk Anak dengan ISPA Pada Kader Posyandu di Desa Karangaren Kecamatan Kutasari Kabupaten Purbalingga. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(5), 433–446. <https://doi.org/10.59395/altifani.v4i5.610>
- Kusumadewi, R. R., Uliaswati, E., Kamidah, K., & Devada, A. A. (2024). Minuman Jahe Madu Upaya Meredakan Batuk Pada Balita. *Avicenna : Journal of Health Research*, 7(1). <https://doi.org/10.36419/avicenna.v7i1.1031>
- 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 (Journal of Midwifery Sciences)*, 14(2), 210–219. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v14i2.2948>
- Patrinila, M. (2022). Profil Penggunaan Sirup Obat Batuk Pilek Pada Anak Usia 6 – 12 Tahun di Perumahan Pesona Permata Ungu Bulan Juni 2022. *AFAMEDIS*, 3(2), 44–48. <https://doi.org/10.61609/afamedis.v3i2.59>
- Ruliati, R., & Aini, I. (2022). Pijat Batuk Pilek Pada Balita Di Praktek Mandiri Bidan Ruliati. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, 5(2), 39–45. <https://doi.org/10.56586/jbca.v5i2.198>

- Sari, F. M. (2024). *Asuhan Keperawatan Bersihan Jalan Napas Tidak Efektif Pada Anak yang Mengalami Pneumonia Dengan Terapi Jahe Madu di RSUD Bali Mandara [KIAN]*. Politeknik Kesehatan Denpasar.
- Sova, I. M., Khasanah, D. U., Sulistiawati, N., Ariyani, P., Darlina, Y., & Rossita, T. (2024). Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Penyuluhan Pemberian Minuman Jahe dan Madu Di Kelurahan Batu Urip RT.01 Kota Lubuklinggau. *Jurnal Dehasen Mengabdi*, 3(2). <https://doi.org/10.37676/jdm.v3i2.6668>



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.