

EDUKASI MANFAAT PERASAN JERUK NIPIS DAN MADU BAGI KELUARGA DALAM MEREDAKAN BATUK PADA ANAK DI DUSUN KURBIAN DESA PADAK GUAR KECAMATAN SAMBELIA

Ahyar Rosidi¹, Anatun Aupia², Suhaemi³, Apriani Susmita Sari⁴, Intan Azkia Paramitha⁵,
Muhammad Tarmizi⁶

^{1,2,4,6*} Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Hamzar Memben Lombok Timur, Nusa Tenggara Timur, Indonesia 83658

^{3*} Program Studi Diploma Kebidanan, STIKES Hamzar Memben Lombok Timur, Nusa Tenggara Timur, Indonesia 83658

^{5*} Pendidikan Profesi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes, Jawa Tengah, Indonesia, 52261

*e-mail: penulis-korespondensi: rosidiahyar22@gmail.com

ABSTRACT

Coughing is a process of exhaling or exhaling breath that provides a normal protective mechanism to clear the respiratory tract of secretions or foreign objects that are disturbing. Actually, coughing is not a disease but rather a symptom of a disorder in the respiratory tract that functions to prevent foreign objects from entering the respiratory tract and functions to remove secretions or objects that are considered foreign or abnormal from the respiratory tract. The implementation method used for community service is to provide counseling to the community regarding education regarding the benefits of lime juice and honey for families in relieving coughs in children, with a total of 50 respondents. The preparation stage of the counseling activity began with coordination with the Kurbian hamlet. The results of the service obtained were increased public knowledge regarding the benefits of lime juice and honey to relieve coughs in children. The conclusion that can be drawn is the use of medicinal plants available in the community. This community service activity is very important to be carried out for the community, because the problem of coughs in children is an important matter that must be considered by parents.

Keyword: Cough in Children, Lime, Honey

ABSTRAK

Batuk merupakan suatu proses pengeluaran atau penghembusan nafas yang akan memberikan mekanisme proteksi normal guna membersihkan saluran pernafasan yang berasal dari sekret atau benda asing yang mengganggu. Sebetulnya batuk bukanlah suatu penyakit melainkan adanya gejala gangguan di saluran pernafasan yang berfungsi guna mencegah adanya benda asing yang masuk ke dalam saluran napas dan berfungsi untuk mengeluarkan sekret atau benda yang dianggap asing atau abnormal dari saluran pernafasan. Metode pelaksanaan yang dilakukan pengabdian kepada masyarakat yaitu melakukan penyuluhan kepada masyarakat terkait edukasi manfaat perasan jeruk nipis dan madu bagi keluarga dalam meredakan batuk pada anak , dengan jumlah responden 50 orang. Tahapan persiapan dari kegiatan penyuluhan dimulai dengan berkoordinasi dengan pihak dusun kurbian. Hasil pengabdian yang didapatkan yaitu peningkatan pengetahuan masyarakat terkait manfaat perasan jeruk nipis dan madu untuk meredakan batuk pada anak. Kesimpulan yang dapat di ambil yaitu pemanfaatan tumbuhan obat yang ada dilingkungan masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat penting dilakukan kepada masyarakat, karena masalah batuk pada anak menjadi hal penting yang harus diperhatikan bagi orang tua.

Kata kunci: Batuk Pada Anak, Jeruk Nipis, Madu

Pendahuluan

Batuk merupakan mekanisme pertahanan tubuh untuk membersihkan saluran pernapasan dari sekret atau benda asing, bukan merupakan penyakit, melainkan gejala gangguan pada saluran pernapasan (Riski, 2022). Meskipun pada dasarnya batuk adalah mekanisme pertahanan tubuh yang normal untuk membersihkan saluran pernapasan dari lendir, sekret, atau benda asing, pada anak-anak batuk dapat menjadi tanda adanya gangguan atau infeksi saluran pernapasan (Juariyah, 2024).

Anak-anak lebih rentan mengalami batuk karena sistem imun mereka yang belum berkembang sempurna serta paparan terhadap lingkungan, seperti perubahan cuaca, polusi udara, asap rokok, dan infeksi virus maupun bakteri (Widyandika & Suwanti, 2025). Batuk pada anak dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, seperti makan, belajar, dan tidur (Xu et al., 2024). Perawatan konvensional, seperti obat-obatan yang banyak mengandung bahan kimia, sering memiliki efek samping atau tidak dianjurkan untuk anak-anak di bawah usia tertentu. Karena itu, banyak orang tertarik pada pengobatan alami yang lebih aman dan memiliki efek samping yang lebih sedikit (Lavhale et al., 2023).

Penanganan batuk pada anak-anak yang berusia di bawah 14 tahun berbeda dengan orang dewasa karena adanya perbedaan pada faktor etiologi dan pengobatannya. Anak batuk kronis perlu menjalani peninjauan klinis/diagnosis menyeluruh untuk mengidentifikasi kemungkinan penyebab gangguan pernapasan atau penyakit yang menyebabkannya (Chang et al., 2020)

Bahan alami yang sering digunakan oleh masyarakat adalah jeruk nipis dan madu, bahan-bahan ini sangat umum dijumpai di kalangan masyarakat, Madu dan jeruk nipis (*Citrus aurantifolia*) terkenal sebagai bahan alami dengan kemampuan meredakan batuk. Jeruk nipis mengandung Vitamin C, flavonoid, dan minyak atsiri, serta senyawa lain dengan sifat antibakteri, antiinflamasi, dan antioksidan, sehingga dapat membantu mengurangi iritasi pada tenggorokan dan mengencerkan dahak (Lin et al., 2019). Di sisi lain, madu memiliki sifat antimikroba dan efek menenangkan yang dapat mengurangi gatal tenggorokan dan menurunkan frekuensi batuk. Kedua bahan ini dapat dikombinasikan untuk menciptakan alternatif yang efektif dan menyenangkan untuk menenangkan anak (Supardi et al., 2022.).

Penggunaan madu sebagai pereda batuk juga sudah banyak dibuktikan oleh penelitian modern; bahkan, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan madu sebagai pengobatan pertama untuk batuk dan iritasi tenggorokan pada anak-anak (Lindesi Yanti & Desti, 2021). Menurut beberapa penelitian, minum madu sebelum tidur dapat mengurangi frekuensi dan intensitas batuk pada anak usia lebih dari satu tahun, bahkan efek yang diberikan sebanding dengan obat yang mengandung dekstrometorfan (Farouk Abolwafa et al., 2023). Perpaduan jeruk nipis dan madu juga sudah lama digunakan oleh masyarakat umum sebagai metode alami meredakan batuk.

Dianjurkan memberi obat batuk yang aman yaitu ramuan tradisional yaitu jeruk nipis ½ sendok teh dicampur dengan Madu atau Madu ½ sendok teh, diberikan tiga kali sehari. Air perasan jeruk nipis dicampur dengan Madu manis juga menjadi pilihan masyarakat dalam meredakan batuk dan melegakan tenggorokan. Pilihan ini juga telah tercantum di dalam MTBS (Manajemen Terpadu Balita Sakit) dalam mengajari ibu cara mengobati infeksi lokal di rumah. Caranya adalah dengan memotong satu buah jeruk nipis, peras airnya, taruh dalam gelas/cangkir. Tambahkan Madu manis, aduk. Takaran minum untuk anak, 3 kali sendok teh per hari. Cara lain, Madu manis bisa digantikan dengan Madu murni (Husin Rayesh Mallaleng et al., 2022)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, banyak masyarakat yang belum tahu terkait dengan manfaat dari perasan jeruk nipis dalam menurunkan gejala batuk pada anak, berkaitan dengan hal itu perlu dilakukan edukasi kepada masyarakat terkait dengan manfaat perasan jeruk nipis dan madu bagi keluarga dalam meredakan batuk pada anak.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk memberikan penyuluhan kepada masyarakat di dusun Kurbian terkait pemanfaatan perasan jeruk nipis dan madu menggunakan air hangat untuk meredakan batuk. Kegiatan ini secara keseluruhan diikuti oleh 30 orang. Sebelum dilakukan penyuluhan masyarakat terlebih dahulu dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan masyarakat dengan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan masyarakat tentang manfaat perasan jeruk nipis dan madu (pre test), metode yang digunakan yaitu *one group pre-post test design*. Selanjutnya dilakukan penyuluhan terkait bagaimana cara pemanfaatan perasan jeruk nipis dan madu menggunakan air hangat untuk meredakan batuk diberikan dengan menggunakan metode ceramah. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan sarana ataupun alat pendukung seperti Perlengkapan Elektronik (Laptop, LCD). Setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan masyarakat kembali diukur dengan menggunakan kuesioner post test. Setelah data terkumpul, data kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis univariat untuk mengetahui gambaran karakteristik responden, dan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah pemberian penyuluhan.

Target

Respon peserta terhadap kegiatan menunjukkan antusiasme dan tanggapan yang baik, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan dan harapan dari pelaksanaan kegiatan ini.

Hasil

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pemanfaatan perasan jeruk nipis dan madu menggunakan air hangat untuk meredakan batuk .

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik peserta pengabdian Masyarakat

Karakteristik responden	f	%
Umur		
40 – 50	17	57%
51 – 60	13	43%
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	6	20%
Perempuan	24	80%
Total	30	100%

Tabel 1. Menunjukkan bahwa distribusi peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh peserta dengan umur terbanyak usia 40-50 tahun yaitu sebanyak 17 orang (57%), dan jenis kelamin terbanyak perempuan sebanyak 24 orang (80%)

Tabel 2. Distribusi Peserta Berdasarkan hasil *Pre-Post Test*.

Pengetahuan	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	F	%	F	%
Baik	6	13%	22	73%
Cukup	15	50%	8	27%
Kurang	11	37%	0	0%
Total	30	100%	30	100

Tabel 2. Menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan peserta pengabdian masyarakat sebagian besar berada pada kategori pengetahuan cukup yaitu sebanyak 15 orang (50%) dan setelah pemberian edukasi pengetahuan peserta meningkat, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan baik yaitu sebanyak 22 orang (73%).

Respon Peserta

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar dan mendapat respon yang positif dari para masyarakat terkait edukasi manfaat perasan jeruk nipis dan madu bagi keluarga dalam meredakan batuk pada anak. Para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, baik dalam sesi edukasi. Hal ini terlihat dari partisipasi aktif mereka dalam diskusi, kesediaan mengikuti instruksi, serta keterbukaan dalam mengajukan pertanyaan terkait kesehatan manfaat dari perasan jeruk nipis dan madu. Keaktifan peserta juga mencerminkan bahwa materi yang disampaikan relevan dan mudah dipahami, serta sesuai dengan kebutuhan mereka sehari-hari

Selain itu, pihak masyarakat di dusun Kurbian menyampaikan apresiasi terhadap program ini karena dinilai memberikan manfaat praktis bagi penghuninya, terutama dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga Kesehatan terutama manfaat dari perasan jeruk nipis dan madu tersebut serta mendorong gaya hidup aktif. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi awal dari upaya berkelanjutan untuk mendukung kesehatan keluarga melalui pendekatan edukatif dan intervensi yang aplikatif

Luaran kegiatan

Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mencakup seluruh rangkaian aktivitas, mulai dari Berikut kami lampirkan dokumentasi kegiatan penyuluhan kepada masyarakat dusun kurbian tentang edukasi manfaat perasan jeruk nipis dan madu bagi keluarga dalam meredakan batuk pada anak. Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan responden yang sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan yang diberikan.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Hasil penyuluhan kesehatan yang dilakukan menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat, tentang penggunaan bahan alami seperti jeruk nipis dan madu untuk meredakan batuk anak masih relatif rendah sebelum kegiatan dilakukan, hal ini bisa dilihat dari hasil pengukuran tingkat pengetahuan yang dilakukan yaitu pengetahuan masyarakat sebelum dilakukan penyuluhan paling banyak berada pada kategori cukup 15 orang (50%) dengan. Namun, setelah penyuluhan, terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman tentang manfaat, cara penggunaan, dan keterbatasan dari ramuan tersebut. ini bisa dilihat dari hasil pengukuran bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan baik yaitu sebanyak 22 orang (73%).

Jeruk nipis (*Citrus aurantifolia*) diketahui mengandung vitamin C, flavonoid, dan minyak esensial yang bersifat antioksidan dan anti mikroba. Bahan ini berperan dalam membantu meredakan peradangan dan merelaksasi otot-otot saluran pernapasan. Sementara itu, madu memiliki sifat anti-inflamasi dan antibakteri, serta mampu melapisi tenggorokan sehingga mengurangi iritasi dan gatal yang memicu batuk (Lin et al., 2019).

Jeruk nipis, yang juga dikenal sebagai *Citrus aurantifolia*, memiliki manfaat untuk membantu menyembuhkan gangguan seperti batuk dan flu ringan. Buah jeruk atau lemon kaya akan zat-zat yang bisa meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit serta melawan radikal bebas dalam tubuh. Campuran perasan jeruk lemon dengan madu bisa menjadi obat herbal yang efektif untuk meredakan gejala batuk dan pilek. (Azizah & Kurniati, 2020)

Jeruk nipis bisa digunakan sebagai obat untuk meringankan gejala batuk. Kandungan flavonoid dalam jeruk nipis memiliki berbagai manfaat kesehatan. Flavonoid glikosida utama pada jeruk nipis, yaitu *Citrus aurantifolia* s., terdiri dari eriocitrin, hesperidin, dan neoponcirin. Kandungan tersebut memiliki sifat antibakteri, antijamur, antioksidan, antivirus, antikanker, dan juga anti kolesterol, sehingga bisa membantu meringankan penyakit batuk (Khotimah et al., 2023)

Dalam praktiknya, kombinasi perasan jeruk nipis dan madu telah digunakan secara turun-temurun sebagai obat batuk alami. Penyuluhan ini menekankan pentingnya penggunaan ramuan ini hanya untuk anak usia di atas satu tahun, mengingat risiko botulisme pada bayi jika mengonsumsi madu. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman bahwa ramuan ini bersifat simptomatis, yaitu meredakan gejala, bukan menyembuhkan penyebab utama batuk seperti infeksi virus atau bakteri.

Kegiatan penyuluhan juga berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam meracik ramuan secara higienis dan sesuai takaran. Respons peserta sangat positif, dan sebagian besar menyatakan akan mencoba menerapkan pengetahuan ini dalam perawatan anak di rumah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan, maka kesimpulan yang dapat di ambil yaitu bahwa ada perubahan tingkat pengetahuan keluarga terkait edukasi manfaat perasan jeruk nipis dan madu bagi keluarga dalam meredakan batuk pada anak di dusun kurbian desa padak guar kecamatan sambelia. Memberikan edukasi menjadi langkah yang tepat yang dibutuhkan oleh keluarga terkait bagaimana memanfaatkan bahan-bahan alami yang ada disekitar kita dalam menurunkan gejala batuk bagi anak-anak.

Rekomendasi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat penting dilakukan kepada keluarga yang memiliki anak dengan masalah batuk, karena bahan alami yang ada disekitar kita kurang dimanfaatkan .

Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan apresiasi yang setulus-tulusnya kepada seluruh warga di dusun kurbian desa padak guar kecamatan sambelia atas partisipasi aktif dan antusiasme yang luar biasa selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam menyukseskan program ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari kerja sama, dukungan, dan keterlibatan sukarela dari semua pihak yang berperan. Semoga kolaborasi ini dapat terus terjalin dan memberikan manfaat berkelanjutan bagi masyarakat, khususnya bagi para anak anak.

Daftar Pustaka

- Azizah, A. N., & Kurniati, C. H. (2020). Obat Herbal Tradisional Pereda Batuk Pilek Pada Balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 29. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.370>
- Chang, A. B., Oppenheimer, J. J., Irwin, R. S., Adams, T. M., Altman, K. W., Azoulay, E., Blackhall, F., Birring, S. S., Bolser, D. C., Boulet, L. P., Braman, S. S., Brightling, C., Callahan-Lyon, P., Cowley, T., Davenport, P., El Solh, A. A., Escalante, P., Field, S. K., Fisher, D., ... Vertigan, A. E. (2020). Managing Chronic Cough as a Symptom in Children and Management Algorithms: CHEST Guideline and Expert Panel Report. *Chest*, 158(1), 303–329. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.01.042>
- Farouk Abolwafa, N., Mohamed Sayed Osman, Y., Waly El Din Ali, M., & Samir Ahmed El-husseiny, H. (2023). Impact of thyme drink with Honey on Nocturnal Cough and Sleep Quality for Children. *Egyptian Journal of Health Care*, 14(3), 947–957. <https://doi.org/10.21608/EJHC.2023.325081>
- Husin Rayesh Mallaleng, Siti Mudaliana, Fitria Rahmawati, & Sabriana Aprilisa Martha. (2022). *Tanaman obat keluarga*.
- Juariyah, S. (2024). *TEKNIK BATUK EFEKTIF PADA PASIEN ASMA DENGAN MASALAH BERSIHAN JALAN NAPAS TIDAK EFEKTIF DI RUANG GATOT KACA RSUD JOMBANG*.
- Khotimah, D. F., Ramadhani, F. E., Andryansah, L. B., & Anwar, M. K. (2023). Citra-Powder: Inovasi Etnomedisin Jeruk Nipis sebagai Obat Herbal Pereda Batuk Masyarakat Desa Karanglo Kidul. *Jurnal Tadris IPA Indonesia*, 3(1), 83–92. <https://doi.org/10.21154/jtii.v3i1.1524>
- Lavhale, P. M., Shakya, A., Kesharwani, P., & Trivedi, A. (2023). RECENT ADVANCEMENTS IN COUGH MANAGEMENT: EMERGING STRATEGIES AND THERAPIES. *Journal of Applied Pharmaceutical Sciences and Research*, 6(3), 1–7. <https://doi.org/10.31069/JAPSR.V6I3.01>
- Lin, L. Y., Chuang, C. H., Chen, H. C., & Yang, K. M. (2019). Lime (*Citrus aurantifolia* (Christm.) Swingle) Essential Oils: Volatile Compounds, Antioxidant Capacity, and Hypolipidemic Effect. *Foods* 2019, Vol. 8, Page 398, 8(9), 398. <https://doi.org/10.3390/FOODS8090398>
- Lindesi Yanti, & Desti. (2021). AKPER KESDAM 2/Sriwijaya Palembang. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 10, Issue 1).
- Riski, N. (2022). *HUBUNGAN KONDISI FISIK RUMAH DAN KEBIASAAN MEROKOK DALAM RUMAH DENGAN KEJADIAN INFEKSI SALURAN PERNAPASAN AKUT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MADUREJO*.
- Supardi, N., Zulisa, E., Aryani, R., Gustina, I., Handayani, L., Dinni, H. P., Lubis, R., Yuria, M., Chairiyah, R. A. R., Widya, E., Legina, L., Maryuni, A., & Laela, N. (n.d.). *TERAPI KOMPLEMENTER PADA KEBIDANAN*. www.globaleksekitifteknologi.co.id
- Widyandika, R., & Suwanti, I. (2025). STUDI KORELASI STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEPARAHAN ISPA PADA BALITA. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 4(2), 119–130. <https://doi.org/10.56586/PIPK.V4I2.457>
- Xu, S., Pan, Z., Guo, Y., Zhou, Q., Wang, Q., Pan, S., & Li, L. (2024). Associations between abnormal sleep behavior and indoor environmental risk factors among children with a chronic cough in Wuxi, China: a cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 24(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/S12887-024-04876-Y/TABLES/4>.