

## **OBAT HERBAL TRADISIONAL PEREDA BATUK PILEK PADA BALITA**

**Atika Nur Azizah<sup>1,\*</sup>, Citra Hadi Kurniati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Purwokerto

<sup>1</sup>atikanurazizah@ump.ac.id\*

### **Abstrak**

**Latar Belakang** : Herbal asli di Indonesia telah digunakan sejak dulu sebagai beberapa upaya. Pemanfaatan tanaman herbal dimaksudkan untuk upaya promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan paliatif. Obat herbal juga merupakan obat tradisional jika digunakan secara turun temurun. Penyakit batuk pilek pada balita di Indonesia diperkirakan 3-6 kali per tahun artinya seorang balita rata-rata mendapatkan serangan batuk pilek sebanyak 3-6 kali setahun.

**Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemanfaatan obat herbal tradisional sebagai pereda batuk pilek pada balita di Wilayah Kerja Puskesmas Purwojati.

**Metode** : Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan rancangan penelitian studi kasus. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki balita dengan batuk pilek di Wilayah Kerja Puskesmas Purwojati. Subjek penelitian ini ibu yang memiliki balita dengan batuk pilek di Wilayah Kerja Puskesmas Purwojati yang berjumlah 5 orang. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *thematic content analysis*.

**Hasil** : terdapat beberapa jenis obat herbal yang digunakan sebagai pereda batuk pilek yaitu jahe, kunyit, madu, jeruk, dan kencur. Semua informan mempercayai kemanjuran obat herbal tradisional yang telah diberikan secara turun temurun. Cara penggunaan, sumber perolehan, pengetahuan tentang pemanfaatan obat herbal tradisional berasal dari orangtua dan petugas kesehatan, lalu peran keluarga dan tenaga kesehatan sangat mendukung dalam penggunaan obat herbal tradisional.

**Simpulan**: pemanfaatan obat herbal tradisional pereda batuk pilek pada balita dilihat dari jenis obat herbal yang digunakan, cara penggunaan, sumber perolehan obat herbal tradisional, pengetahuan tentang pemanfaatan obat herbal tradisional, peran keluarga dan tenaga kesehatan. Hal tersebut yang menunjukkan bahwa obat herbal tradisional masih tetap digunakan secara turun temurun.

**Kata kunci:** Balita; Batuk Pilek; Obat Herbal Tradisional

### **TRADITIONAL HERBAL MEDICINES TO RELIEVER COUGH AND COLD IN TODDLERS**

### **Abstract**

**Background:** Original herbs in Indonesia have been used since a long time ago as a number of attempts. The use of herbal plants is intended for promotive, preventive, curative, rahatifitative, and palliative efforts. Herbal medicine is also a traditional medicine if used for generations. Cough and cold in toddlers in

*Indonesia is estimated to be 3-6 times per year meaning that an average toddler gets a cold coughing attack 3-6 times a year.*

**The Aim:** *This study aims to determine the use of traditional herbal medicines as a reliever for cough and cold in children under five years or toddlers.*

**Method:** *This research is a qualitative research with a case study research design. The study population was all mothers who have toddlers with cough ad cold in the work area of Purwojati Health Center. The subjects of this study were mothers who had toddlers with cough and cold in the work area of Purwojati Health Centre, amounting to 5 people. Data analysis in this study uses thematic content analysis.*

**Result:** *There are several types of herbal medicines that are used as a reliever for cough and cold, namely ginger, turmeric, honey, oranges or lime, and galangal. All informants believe the efficacy of traditional herbal medicines that have been given for generations. How to use, sources of acquisition, knowledge about the use of traditional herbal medicines comes from parents and health workers, then the role of family and health workers is very supportive in the use of traditional herbal medicines.*

**Conclusion:** *the use of traditional herbal medicines to relieve cough and cold in toddlers viewed from the types of traditional herbal medicines used, how to use, the acquisition of traditional herbal medicines, knowledge about the use of traditional herbal medicines, the role of family and health workers. This shows that traditional herbal medicines are still used for generations.*

**Key words:** Toddler; Cough and Cold; Traditional Herbal Medicines

## PENDAHULUAN

Obat herbal telah diterima secara luas di Negara berkembang dan di negara maju. Herbal merupakan tanaman obat yang tumbuh dan dibudidayakan di Indonesia. Herbal asli di Indonesia telah digunakan sejak dahulu sebagai beberapa upaya. Pemanfaatan tanaman herbal dimaksudkan untuk upaya promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan paliatif. Obat herbal juga merupakan obat tradisional jika digunakan secara turun temurun (Menkes, 2015).

Penggunaan obat herbal tradisional dinilai lebih aman daripada penggunaan obat modern. Hal ini disebabkan karena obat tradisional memiliki efek samping yang relative lebih sedikit daripada obat modern (Sumayyah, 2017).

Masyarakat Indonesia terutama Jawa sampai sekarang masih memanfaatkan obat herbal trsdisional karena diyakini membantu kesulitan kesehatan terutama bagi masyarakat yang tinggal di pedesaan. Hal itu terjadi karena alam edesaan masih mudah untuk mendapatkan banyak bahan tanaman yang berkhasiat sebagai obat (Mulyani, 2015).

Balita merupakan salah satu periode usia manusia setelah bayi dengan rentang usia dimulai dari dua sampai dengan lima tahun, atau biasa digunakan perhitungan bulan yaitu usia 24-60 bulan. Periode usia ini disebut juga sebagai usia prasekolah. Balita adalah masa anak mulai berjalan dan merupakan masa yang paling hebat dalam tumbuh kembang, yaitu pada usia 1 sampai 5 tahun. Masa ini merupakan masa yang penting terhadap perkembangan kepandaian dan

pertumbuhan intelektual. Perkembangan dan pertumbuhan di masa itu menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di periode selanjutnya. Masa tumbuh kembang di usia ini merupakan masa yang berlangsung cepat dan tidak akan pernah terulang, karena itu sering disebut *golden age* atau masa keemasan. Balita merupakan kelompok masyarakat yang paling rentan terhadap penyakit. Pada kelompok tersebut membutuhkan pertahanan tubuh yang tinggi dan gizi yang memadai sebagai pendukung pertumbuhan dan perkembangan (Mitayani, 2010)

Penyakit batuk pilek pada balita di Indonesia diperkirakan 3-6 kali per tahun artinya seorang balita rata-rata mendapatkan serangan batuk pilek sebanyak 3-6 kali setahun. Batuk dan pilek merupakan gejala Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA) pada anak usia di bawah 5 tahun. Batuk secara refleks dapat menjadi faktor protektif menjaga saluran pernafasan dari obstruksi zat berbahaya yang masuk ke dalam tubuh. Hidung ditutupi oleh jaringan halus yang disebut mukosa dan menghasilkan lendir untuk melindungi hidung. Apabila jaringan ini teriritasi maka akan membengkak dan menghasilkan banyak lendir yang menyumbat hidung (Marhamah, 2012).

Berdasarkan data primer dinas kependudukan, jumlah penduduk di Kecamatan Purwojati pada tahun 2017 berdasarkan Statistik data kependudukan Jawa Tengah yaitu sebesar 43.157 penduduk dengan 21.820 penduduk laki-laki dan 21.337 perempuan. Jumlah balita yang ada sebanyak 421 dengan rincian jumlah laki-laki sebanyak 231 dan perempuan 190 balita. Wilayah Kerja Puskesmas Purwojati terdapat 258 balita penderita ISPA terutama batuk pilek (DKK Banyumas, 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Obat Herbal Tradisional Pereda Batuk Pilek pada Balita,” sehingga dapat mendorong pemanfaatan obat herbal asli Indonesia.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan rancangan penelitian studi kasus (*case study*). Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki balita dengan alergi gatal di Wilayah Kerja Puskesmas Banyumas. Subjek penelitian ini ibu yang memiliki balita alergi gatal di Wilayah Kerja Puskesmas Banyumas yang berjumlah 7 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam (*indepth interview*) dengan menggunakan pedoman wawancara, dokumentasi berupa catatan data-data dan foto penelitian, triangulasi dilakukan dengan pengecekan atau membandingkan informasi dengan metode *indepth interview* terhadap kelompok informan pendukung (sekunder) yaitu suami dari subjek penelitian dan bidan di Wilayah Kerja Puskesmas Purwojati. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *thematic content analysis*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan melalui wawancara terhadap 5 orang informan di Wilayah Kecamatan Purwojati. Hasil penelitian dapat dilihat dari pendapat yang disampaikan oleh informan sebagai berikut :

Pertama, jenis obat tanaman herbal tradisional

“biasane nek watuk pilek ya jahe”(Inf. 1)  
 “watuk pilek ya nganggo kunyit dicampur gula jawa karo asem” (Inf. 2)  
 “nggih ngagem jeruk niku mbak nopo jeruk nipis” (Inf. 3)  
 “ya pakainya madu untuk ngurangi batuk pilek” (Inf. 4)  
 “pakainya kencur mbak kalau batuknya nggegrep banget sama ada pileknya juga” (Inf. 5).

Kedua, kemanjuran tanaman herbal tradisional

“anjurane mbaeh nginum jahe ya mari” (Inf.1)  
 “biasane nek gep watuk pilek ngombe kunyit langsung mari” (Inf.2)  
 “cepet mantun niku” (Inf. 3)  
 “biasa pakai madu jadi ya cepet semuhnya” (Inf.4)  
 “dahaknya langsung keluar itu jadi cepet semuh” (Inf.5)

Ketiga, cara penggunaan tanaman herbal tradisional

*biasane jahe ya se ruas jentik kie digeprek trus digodok karo banyu gelas bae, diinumi pas anget-anget dadi plong irunge karo watuke, bisa juga dibakar disit trus ditumbuk bar kue langsung digodog jeneng wedang jahe, nek tambah gula jawa kae bocaeh langsung sregep nginume*” (Inf.1)  
 “*kunyite diparud disit dijimot sarine trus digodog karo gula jawa ben rasane enak, ya sejentik kunyite, gulane se sendok teh nek dipotong cilik-cilik, ditambah asem buat seger*” (Inf. 2)  
 “*jeruknya niku gih buahnya dimaem langsung, nopo diperes gih saged sesendok teras dicampur kalih madu*”. (Inf.3)  
 “*madunya dicampur sama segelas air putih anget, ya satu sendok aja, sendok teh, airnya setengah gelas, ya seringnya madu langsung diminum sesendok*” (Inf. 4)  
 “*kencurnya ditumbuk diambil sarinya, satu umbi saja karena itu nyegrak juga*” (Inf.5)

Keempat, sumber perolehan tanaman herbal tradisional

“*jahe ya kae nanem dewek mburi umah akeh*” (Inf.1)  
 “*kunyit ya njimot neng sebelah umah, nandur dewek*” (Inf.2)  
 “*jeruk nopo jeruk nipis gih tumbas teng toko buah kathah* (Inf.3)  
 “*madu ya beli*” (Inf. 4)  
 “*kencurnya nanam sendiri, soalnya butuh buat masak juga*” (Inf.5)

Kelima, pengetahuan tentang pemanfaatan obat herbal batuk pilek.

“*ngertine nganggo jahe ya sekang mbaeh*” (Inf. 1)  
 “*tau dari bu bidan waktu ikut penyuluhan di balai desa, ngasih tau macem-macem obat herbal yang digunakan secara turun temurun, dari buyut juga ngasih tau tentang obat herbal*”(Inf. 4)

Keenam, peran keluarga tentang tanaman herbal tradisional

“*biasane bapake njimotna jahe dikeduk, ya ngomong sing ana neng umah disit go tama*” (Inf.1)  
 “*ibu saya nganjurin pakai kencur dulu yang alami sambil dilihat kemanjurannya*” (Inf.2)

Ketujuh, peran petugas kesehatan tentang tanaman herbal tradisional

“*nek ora mari-mari ya ming mantri, melas bocaeh*” (Inf. 1)  
 “*nek watuk pileke tambah ndadi ya gawa ming pukesmas*” (Inf. 2)

*“tenggo rihin sedinten mangke nek tambah ndados gih teng bidan mriku caket” (Inf.3)*

*“biasanya langsung sembuh batuk pileknya jadi jarang ke bidan soalnya dikasihkan pas ada tanda-tanda batuk pilek, kalau tambah batuk sama pileknya ya langsung dibawa ke bidan, diseling-seling sama herbal jd minum obatnya” (Inf. 4)*

*“kalau ga sembuh-sembuh ya langsung ke pustu yang bidannya jaga terus” (Inf. 5)*

Tabel 1. Jenis-jenis Obat Herbal Tradisional Pereda Batuk Pilek yang digunakan oleh Informan.

No	Nama Tanaman	Bagian Yang Digunakan	Sumber Perolehan	Cara Penggunaan
1.	Jahe	Rimpang	Tanam sendiri	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Satu ruas jahe ditumbuk kemudian direbus dengan air sebanyak setengah gelas</li> <li>2. Satu ruas jahe dibakar kemudian ditumbuk dan direbus dengan air sebanyak setengah gelas dicampur dengan gula jawa</li> </ol>
2.	Kunyit Asam Jawa	Rimpang	Tanam sendiri	Satu rimpang kunyit di parut lalu diambil sarinya kemudian direbus dengan gula jawa satu sendok yang sudah dipotong-potong, dan setengah butir asam jawa.
3.	Jeruk atau Jeruk Nipis	Buah	Beli	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dikonsumsi langsung buahnya</li> <li>2. Di peras jadi satu sendok dan di campur madu</li> </ol>
4.	Madu	Cairan	Beli	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dikonsumsi langsung satu sendok teh</li> <li>2. Dicampur dengan air setengah gelas belimbing.</li> </ol>
5.	Kencur	Rimpang	Tanam sendiri	Satu madu merupakencur ditumbuk dan diambil sarinya

Pengujian validitas data yang dipakai oleh peneliti selanjutnya adalah triangulasi sumber dilakukan dengan cara *cross check* data dengan fakta dari informan yang berbeda-beda dan hasil penelitian lainnya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan. Hal ini dijelaskan oleh Bu Bidan di Wilayah Kerja Puskesmas Purwojati :

*“Kalau bapil itu di daerah sini masih banyak yang pakai herbal apalagi herbal yang sudah turun-temurun jadi keluarga semakin mantep pakai herbal. Banyak sekali yang dateng berobat tapi sebelumnya udah pernah pake herbal, waktu itu ada yang dateng kalau batuk pilek ga sembuh-sembuh udah 1 harian baru minta obat, setelah ditanya sebelumnya dikasih apa aja ya bilang udah dikasih madu. Sebenarnya*

*kami di Puskesmas penyuluhan hampir tiap bulan sampai dengan penanaman tanaman herbal di masyarakat. Jadi banyak yang tahu tentang tanaman herbal, bisa ngirit juga.”*

Jenis tanaman herbal yang dimanfaatkan yaitu jahe, kunyit, jeruk nipis, madu, dan kencur. Jahe (*Zingiber officinale Rosc.*) digunakan untuk melegakan napas, meredakan batuk dan pilek. Jahe memiliki kandungan antivirus yang ampuh melawan batuk dan pilek pada balita (Arisandi, 2011).

Kunyit (*curcuma longa*) termasuk tanaman fitofarmaka. Bagian yang digunakan untuk herbal adalah rimpang atau umbinya. Kandungan kunyit adalah minyak atsiri, kurkumin, dimetoksin kurkumin, arabinosa, fluktosa, glukosa, pati, tannin, magnesium besi, kalsium, natrium, dan kalium. Berdasarkan kandungan tersebut maka kunyit memiliki efek herbal atau khasiat untuk menjaga stamina, hepatoprotektor, diuretic, antioksidan antiradang, immunomodulator, dan antikanker. Juga bersifat antiinflamasi, antihipercolesterolemia, antiproferatif, dan antitumor. Bubuk kunyit bisa mengobati hidung meler, sakit tenggorokan pada anak ketika balita batuk pilek. Selain itu, kunyit juga memiliki kandungan antiseptic yang membantu mengobati infeksi virus (Tim, 2012).

Asam atau *tamarindus indica* adalah salah satu bahan alami dari tumbuhan herbal yang ditemukan, asam jawa memiliki efek herbal yang bersifat analgetik (menghilangkan rasa nyeri). Asam atau asam jawa memiliki efek herbal antipiretik juga (penurun panas). Khasiat buah asam adalah mengobati demam, sariawan, kencing manis, asma, dan haid tidak lancar, batuk kering disertai dengan rasa gatal dan perih di tenggorokan (Tim, 2012). Hal tersebut sesuai dengan jenis obat herbal yang dimanfaatkan oleh informan, sehingga kombinasi kunyit dan asam jawa sama-sama memiliki khasiat untuk pereda batuk dan pilek.

Jeruk nipis (*Citrus aurantifolia*) buahnya berkhasiat untuk menyembuhkan penyakit batuk, flu ringan. Jeruk atau lemon memiliki kandungan senyawa yang meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam melawan sakit dan radikal bebas di dalam tubuh. Perasan jeruk lemon dengan madu merupakan obat herbal untuk meredakan batuk pilek secara efektif. Jika balita suka dengan rasanya makan berikan potongan jeruk untuk dihisap (Redaksi Agromedia, 2010).

Madu. Madu adalah salah satu obat batuk pilek alami yang cukup ampuh untuk meredakan gejala batuk dan flu. Kandungan antimikroanya membantu melawan virus penyebab flu, rasa manis pada madu membantu produk saliva yang bisa mengencerkan lender sehingga mudah untuk dikeluarkan (Redaksi Agromedia, 2010).

Kencur (*Kaempferia galanga L.*) dapat dimanfaatkan untuk menyembuhkan batuk, peluruh dahak atau pembersih tenggorokan, menghilangkan lender yang menyumbat hidung, dan menghangatkan badan. Berkhasiat juga untuk menghilangkan gas dari perut dan menangkal radikal bebas (Hidayat, 2015).

Pengetahuan obat herbal tradisional yaitu dari orangtua dan sumber perolehannya yaitu dengan menanam sendiri dan beli. Hal ini sesuai dengan penelitian Hasanah (2016) bahwa alasan penggunaan tanaman obat diantaranya adalah ekonomis, relatif mudah didapat, tradisi, sugesti, mitos, alasan empirik juga menjadi salah satu penyebab banyak ibu mempercayai efektifitas pengobatan dan perawatan pada balita. Pengobatan dan perawatan bayi menggunakan

tanaman obat dan resep-resep ramuan obat tradisional diperoleh dari orang tua, lingkungan sekitar atau kerabat dekat, dukun bayi dan pedagang jamu. Perlu diperhatikan dalam hal ini yaitu jenis tanaman dan ramuan obat, cara memperoleh komposisi ramuan, tingkat kebersihan tanaman, takaran ramuan obat tradisional yang relatif bervariasi, serta penerapan perawatan yang dilakukan terhadap balita dalam upaya peningkatan kesehatan dan pertumbuhan.

Obat tradisional adalah obat yang diolah secara tradisional dan diajarkan secara turun temurun berdasarkan resep nenek moyang, adat istiadat, kepercayaan atau kebiasaan setempat. Dari hasil berbagai penelitian, obat tradisional terbukti memiliki efek samping yang minim bahkan tanpa menimbulkan efek samping, karena bahan kimia yang terkandung dalam tanaman obat tradisional sebagian besar dapat dimetabolisme oleh tubuh (Tusilawati, 2010).

Peran petugas kesehatan dalam pemanfaatan obat herbal berdasarkan hasil wawancara bahwa balita sakit panas segera di periksakan di tempat pelayanan kesehatan terdekat jika penggunaan dengan obat herbal tidak kunjung sembuh atau segera di periksakan dengan petugas kesehatan namun tetap diselingi dengan obat herbal. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan bidan desa setempat bahwa bidan selalu menyakan tentang pemanfaatan obat herbal sebelum diberikan obat batuk pilek. Hal tersebut dilakukan demi keamanan dari balita batuk pilek. Pemberian penyuluhan tentang TOGA (tanaman obat keluarga) tetap diberikan kepada masyarakat sekitar jika ada pertemuan PKK. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Diana (2015) yang menyatakan bahwa program TOGA sudah dimasukkan ke dalam Program Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dan program sejenis telah dikembangkan di beberapa desa. Program TOGA disisipkan dalam program lain. Masyarakat biasanya menggunakan tanaman obat untuk pengobatan pertama sebelum berobat ke fasilitas kesehatan. Menanam tanaman obat merupakan tradisi yang diwariskan yang menunjukkan orang tua merupakan sumber informasi untuk menanam dan menggunakannya. Dinas Pertanian dan aparat desa lebih banyak terlibat membina masyarakat, sedangkan peran Dinas Kesehatan hanya sebatas menyarankan atau memantau masyarakat.

## SIMPULAN

Pemanfaatan obat herbal tradisional pereda batuk pada balita dilihat dari jenis obat herbal yang digunakan, cara penggunaan, sumber perolehan obat herbal tradisional, pengetahuan tentang pemanfaatan obat herbal tradisional, peran keluarga dan tenaga kesehatan. Hal tersebut yang menunjukkan bahwa obat herbal tradisional masih tetap digunakan secara turun temurun.

## SARAN

Keluarga dan petugas kesehatan harus semakin memperkenalkan dan memanfaatkan obat herbal tradisional yang mudah didapat di sekitar untuk meredakan penyakit batuk pilek pada balita sehingga angka kesakitan pada balita dapat segera tertangani dengan cara yang alami.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisandi Y., Andriani Y. 2011. *Khasiat Berbagai Tanaman untuk Pengobatan Berisi 158 Jenis Tanaman Obat*. Jakarta: Eskamedia.
- Diana, Ida Sari dkk (2015). *Tradisi Masyarakat dalam Penanaman dan Pemanfaatan Tumbuhan Obat Lekat di Pekarangan*. Jurnal Kefarmasian Indonesia. 5(2): 123-132.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. 2017. *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas Tahun 2017*. Banyumas : DKK.
- Hasanah. 2016. *Kajian Pemanfaatan Tumbuhan Sebagai Obat Tradisional di Kecamatan Bukal Kapupaten Buol*. Palu : UNTAD.
- Hidayat, R.S., Napitupulu, R.M. 2015. *Kitab Tumbuhan Obat*. Jakarta: AgriFlo.
- Marhamah. 2012. *Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian ISPA pada Anak Balita di Desa Bontongan Kabupaten Enrekang*.
- Menkes RI. 2016. *Formularium Nomor 6 Tahun 2016*. Jakarta : Kemenkes
- Mitayani. 2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta : Tim. Penyakit. Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Mulyani, Hesti, dkk. 2015. *Pengobatan Tradisional Jawa pada Manuscript-manuscript Jawa Mangkunegara, Kasunanan Surakarta, dan Museum Radyapustaka*. Yogyakarta: UNY.
- Redaksi Agromedia. 2010. 273 Ramuan Tradisional untuk Mengatasi Aneka
- Sumayyah S., Salsabila N. 2017. *Obat Tradisional : Antara Khasiat dan Efek Sampingnya*. Jakarta : Majalah Farmasetika Vol. 2 No. 5.
- Tim Penyusun. 2012. *Herbal Indonesia Berkhasiat: Bukti Ilmiah dan Cara Racik (Vol.10)*. Depok: PT. Tribus Swadaya.
- Tusilawati B. 2010. *15 Herbal Paling Ampuh*. Yogayakarta: Aulia Publishing.