

EFEKTIVITAS PEMANFAATAN MINUMAN SERBUK TEH SUPER DAUN KEJI BELING EKSTRA JAHE DAN DAUN MINT PADA PENDERITA ISPA GUNA UNTUK MEREDAKAN SALURAN NAPAS

*The Effectiveness of the Use of SUPER TEA Powder Drinks of Extra Shard Leaves of Ginger
and Mint Leaves in Patients with ISPA to Relieve the Airway*

Desy Siswi Anjar Sari, Mu'tyah Putri Ramadhani, Imelda Yuniken Sari, Dea Arum Noti
Aprilyani, Reri Setya Leonita, Amina Nurfadilah, Siswati

Prodi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PEMKAB Jombang

Riwayat artikel

Diajukan: 1 Juni 2024

Diterima: 30 Juni 2024

Penulis Korespondensi:

- Desy Siswi Anjar Sari
- Prodi Sarjana
Keperawatan, STIKES
PEMKAB Jombang

e-mail:

desyswi@gmail.com

Kata Kunci:

THE SUPER, ISPA,
Saluran nafas

Abstrak

Pendahuluan: Penyakit ISPA merupakan penyakit yang menginfeksi saluran pernapasan akibat virus atau bakteri yang menyerang kekebalan tubuh. TEH SUPER menjadi solusi serta inovasi minuman tradisional berupa serbuk keji beling ekstra jahe dan daun mint sebagai alternatif peningkat imunitas dan pereda saluran napas pada ISPA. **Tujuan:** mengetahui efektivitas pemanfaatan TEH SUPER pada penderita ISPA guna untuk meredakan saluran napas. **Metode:** Penelitian ini dilakukan pada April 2024 - Mei 2024. Desain penelitian memakai analitik pre-eksperimental dengan pendekatan *One-Group Pre-Post Test Design* untuk menganalisis peredaan saluran napas pada penderita ISPA pre dan post perlakuan. Populasi adalah 158 orang masyarakat Desa Bareng Kecamatan Bareng yang berusia 22 hingga 40 tahun dan menderita ISPA dengan sampel sejumlah 113 orang. Teknik sampling memakai *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Analisis data memakai analisis univariat Uji Wicoxon. **Hasil:** adanya efektivitas peredaan saluran napas setelah minum Teh Super sebanyak 1 kali per hari selama 14 hari pada penderita ISPA yang sebelumnya sebanyak 31 orang (27,4%) mengalami ISPA berat, 57 orang (50,5%) mengalami ISPA sedang, dan 25 orang (27,1%) mengalami ISPA ringan. Setelah mengonsumsi TEH SUPER sebagian besar (81,4%) merasa ringan dan lega dan sebesar 18,6% masih berada di tingkat sedang dibuktikan dengan hasil uji statistik *pretest* dan *posttest* memakai *Wilcoxon Sign Rank Test* menyatakan nilai $z = -8,950$ dan nilai $p = 0,000$ dengan $p < 0,05$ berarti terdapat pengaruh minum teh herbal untuk meredakan saluran napas pasien ISPA di Desa Bareng Kecamatan bareng Kabupaten Jombang Tahun 2024. **Kesimpulan:** TEH SUPER efektif meredakan saluran napas pada penderita ISPA..

Abstract

Introduction: ISPA is a disease that infects the respiratory tract due to viruses or bacteria that attack the body's immune system. SUPER TEA is a solution and innovation for traditional drinks in the form of extra ginger powder and mint leaves as an alternative to increase immunity and soothe the respiratory tract for ISPA. **Objective:** To aims to determine the effectiveness of using SUPER TEA in ARI sufferers to soothe the respiratory tract. **Method:** This research was conducted in April 2024 - May 2024. The research design used pre-experimental analytics with a One-Group Pre-Post Test Design approach to analyze airway relief in ARI sufferers pre and post treatment. The population was 158 people from Bareng Village, Bareng District, aged 22 to 40 years and suffering from ISPA with a sample of 113 people. The sampling technique uses probability sampling with a simple random sampling method. Data analysis used univariate analysis, the Wicoxon test. **Results,** The research results showed that there was effectiveness in airway relief after drinking Super Tea once per day for 14 days in ARI sufferers, previously 31 people (27.4%) experienced severe ARI, 57 people (50.5%) experienced moderate ARI, and 25 people (27.1%) experienced mild ARI. After consuming SUPER TEA, the majority (81.4%) felt light and relieved and 18.6% were still at the moderate level as evidenced by the results of the pretest and posttest statistical tests using the Wilcoxon Sign Rank Test which stated that the z value = -8.950 and the p value = 0.000

*with $p < 0.05$, there is an effect of drinking herbal tea to relieve the respiratory tract of ISPA patients in Bareng Village, Bareng District, Jombang Regency in 2024. **Conclusion** SUPER TEA is effective in relieving the respiratory tract in ARI sufferers.*

PENDAHULUAN

Kualitas hidup seseorang ditentukan oleh keadaan kekebalan tubuh. Pada tubuh yang sehat berbanding lurus dengan kekuatan kekebalan tubuh, sehingga kecil kemungkinan terserang penyakit. Dalam hal ini, proses peningkatan daya tubuh terus berjalan dan masih perlu adanya peningkatan saat proses transisi setelah terdampak masa pandemi. Virus corona ini menyebabkan penyakit pernapasan ringan seperti influenza, tetapi dapat juga menyebabkan infeksi pernapasan parah seperti pneumonia. Gejala yang ditemukan setelah terinfeksi corona serupa dengan ISPA, yaitu pilek, batuk, hingga demam (Ruliati *et al.*, 2022).

Penyakit ISPA tidak hanya dipengaruhi dari faktor dalam, tetapi dapat dipengaruhi oleh faktor luar seperti kondisi cuaca yang tidak menentu atau musim pancaroba dan polusi udara. Saat terjadi musim pancaroba menimbulkan perubahan suhu dan tekanan udara yang sangat ekstrim, sehingga apabila kondisi tubuh kurang baik dalam beradaptasi maka pertahanan tubuh tidak dapat menangkal penyakit yang mudah masuk ke dalam tubuh dan terjadi sakit (Silviani *et al.*, 2024). Selain itu, polusi udara yang sedang terjadi dapat menimbulkan alergi, gatal, hingga terganggunya fungsi pernapasan (Thornton *et al.*, 2022).

Prevalensi penyakit ISPA menurut diagnosa tenaga kesehatan (dokter, perawat ataupun bidan) ataupun tanda gejala yang sempat dijumpai pada ART (Anggota Rumah Tangga) di Indonesia berdasar pada hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional 2018 menyatakan sebesar 1.017.290 orang (9,3%), dengan provinsi angka kejadian tertinggi ISPA adalah Nusa Tenggara Timur (15,4%) dan

Jawa Timur masuk ke dalam sepuluh besar dari 34 provinsi di Indonesia dengan prevalensi 9,5%. (Riskesdas, 2018). Kemudian, untuk penderita ISPA di Kabupaten Jombang mencapai 31.014 sepanjang Januari - Juli 2023 yang 30% merupakan kasus pada balita (Budianto, 2023). Kemudian, khususnya untuk wilayah Kecamatan Bareng sendiri yang terekap oleh Puskesmas Bareng sekitar 154 kasus ISPA pada usia 20 – 44 tahun. Pemilihan tempat penelitian dilakukan berdasarkan data bahwa Desa Bareng merupakan salah satu desa di daerah pengunungan dengan kondisi cuaca sangat dingin apalagi pada musim pancaroba, sehingga dapat mempengaruhi fungsi fisiologis sistem pernafasan pada masyarakat.

Berdasarkan hasil penelitian (Setyawan *et al.*, 2020) menunjukkan bahwa adanya manfaat dari ekstrak daun keji beling yakni antibiotik, dengan in vitro dengan bukti pada Bakteri *S. aureus* yang dapat menyebabkan gangguan pernapasan seperti pneumonia (infeksi paru-paru). Selain itu, keji beling (*strobilanthes crisa*) memiliki sifat farmakologis seperti antioksidan dan antimikorba (Sari *et al.*, 2020). Pada jahe, berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan (Estarina *et al.*, 2021) yakni uap jahe yang dimanfaatkan sebagai aromaterapi dapat terjadi peningkatan kapasitas paru-paru pasien penderita ISPA karena kandungan zat bioaktif, antimikroba sebagai benteng perlawanan infeksi bakteri ataupun virus bagi saluran pernapasan, dan antiperadangan.

Daun mint (*Mentha piperita* L.) atau peppermint ialah tanaman yang dimanfaatkan daun sebagai herbal karena kandungan *menthol*, hingga kerap dipakai bahan obat flu. Selain itu, daun mint

memiliki kandungan aktif pelonggaran bronkus (*bronkospasme*), sehingga akan terjadi kelancaran sewaktu bernapas. Selain itu, bisa digunakan sebagai *aromatherapy* karena memiliki sifat antiinflamasi, sehingga akan melegakan saluran pernapasan yang tersumbat atau pengencer dahak serta sebagai perlawanan atas infeksi dari serangan bakteri karena bersifat antibakteri (Sundari *et al.*, 2021). Didukung dengan pernyataan penelitian dari Arab Saudi tentang penggunaan daun mint yang sanggup atasi 1,9 % dari 155 penderita *pneumonia* (Siregar *et al.*, 2020).

Upaya pencegahan yang dilakukan pada penderita ISPA adalah pengobatan secara komplementer. Pengobatan secara komplementer atau yang lebih dikenal dengan terapi tradisional ialah penanggulangan penyakit jadi pengganti dari terapi medis. Pengobatan secara komplementer yang dilakukan ialah konsumsi teh herbal secara hangat yang berguna sebagai pereda gejala hidung tersumbat (Ruliati *et al.*, 2022). Dalam hal ini, TEH SUPER merupakan inovasi minuman tradisional berupa serbuk keji beling ekstra jahe dan daun mint sebagai alternatif peningkat imunitas dan pereda saluran napas pada ISPA. Hal ini tercipta sebagai sebuah solusi atas permasalahan yang terjadi karena segudang manfaat dari kandungan bahan yang diekstrak. Selain itu, produk ini menggunakan bahan alami berupa rempah rempah, tanpa mengandung bahan kimia berbahaya, dan diformulasikan dalam bentuk teh kantung agar mudah untuk dikonsumsi.

METODE

Pada penelitian yang dilakukan menggunakan desain penelitian analitik pre-eksperimental dengan tujuan mencari korelasi dengan terlibatnya peneliti melaksanakan manipulasi variabel bebas (Nursalam, 2020). Konsep studi dalam penelitian yang dilaksanakan ini memakai *One-Group Pre-Post Test Design* yang menyatakan korelasi satu kelompok yang

diobservasi sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Penelitian dilakukan kepada masyarakat Desa Bareng Kecamatan Bareng Jombang di bawah lingkup Puskesmas Bareng. Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat Desa Bareng yang berusia 22 hingga 40 tahun dan menderita ISPA yang diterima hasil akhir hitung sampel memakai rumus Slovin, yakni 113 orang. Teknik sampling penelitian menggunakan probability sampling dengan metode *simple random sampling* ialah suatu metode dengan memilih sampel dari populasi sesuai dengan hasrat peneliti (ditinjau berdasarkan tujuan atau masalah penelitian) hingga suatu sampel dapat memperantarai karakteristik dari populasi sebelumnya (Nursalam, 2020). Variabel independen (bebas) yang digunakan dalam penelitian adalah efektivitas konsumsi TEH SUPER dan variabel dependen (terikat) pada penelitian adalah pereda saluran napas pada penderita ISPA. Tempat dan waktu penelitian ini adalah di Puskesmas Bareng pada April 2024 – Mei 2024. Instrumen pada penelitian yang dilaksanakan ini memakai lembar kuesioner efektivitas konsumsi TEH SUPER dan tingkat kenyamanan saluran napas pada penderita ISPA di Desa Bareng. Selama proses pelaksanaan pada penelitian ini, responden tidak hanya diberikan intervensi tetapi juga menggunakan metode kolaborasi (ceramah, diskusi, dan demonstrasi) untuk meningkatkan efektivitas. Kemudian, pada proses pengumpulan data dari responden akan dianalisa dengan menggunakan analisa univariat Uji Wicoxon dan distribusi frekuensi. Hasil uji normalitas suatu data menyatakan suatu data yang telah didapati tak terdistribusi secara normal, hingga dasar pemutusan ialah $P\text{-value} \leq 0,05$ maka H_0 akan dilakukan penerimaan dan H_a akan dilakukan penolakan sebaliknya, apabila $p\text{-value} > 0,05$ maka H_0 akan dilakukan penolakan dan H_a akan dilakukan penerimaan.

HASIL PENELITIAN**Tabel 1.** Distribusi frekuensi responden berdasar pada umur

No	Umur	F	(%)
1.	22 – 30 tahun	84	74,3
2.	31 – 40 tahun	29	25,7
Total		113	100

Sumber: *Data Primer, 2023*

Distribusi frekuensi berdasarkan umur responden, dari hasil perhitungan pada tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 74,3% adalah berusia 22-30 tahun dengan jumlah 84 orang.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasar pada jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	F	(%)
1.	Laki – laki	75	66,3
2.	Perempuan	38	33,7
Total		113	100

Sumber: *Data Primer, 2023*

Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden, dari hasil perhitungan pada tabel tersebut menyatakan bahwa sebagian besar dari responden sebanyak 66,3% adalah berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 75 orang.

Tabel 3 menyajikan distribusi frekuensi berdasarkan tingkat pendidikan responden, dari hasil perhitungan pada tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden, sebanyak 35,4% adalah berpendidikan SMP/MTS dengan jumlah 40 orang.

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasar pada tingkat pendidikan

No	Tingkat Pendidikan	F	(%)
1.	SD/MI	31	27,4
2.	SMP/MTS	40	35,4
3	SMA/SMK/MA	28	24,8
4	Sarjana/Diploma	14	12,4
Total		113	100

Sumber: *Data Primer, 2023***Tabel 4.** Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat gangguan saluran napas pada ISPA

No	Tingkat Gangguan Saluran Napas pada ISPA	F	(%)
1.	Ringan	31	27,4
2.	Sedang	57	50,5
3	Berat	25	22,1
Total		113	100

Sumber: *Data Primer, 2023*

Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat peredaan saluran napas pada ISPA responden yang didata secara subyektif, dari hasil perhitungan pada tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 50,5% adalah menyatakan bahwa responden mengalami sesak napas dan mengalami sumbatan (dahak atau lendir) pada hidung dengan tingkatan sedang sejumlah 57 orang.

Tabel 5. Distribusi frekuensi efektivitas pemanfaatan TEH SUPER guna meredakan saluran napas

Frekuensi Efektivitas Pemanfaatan TEH SUPER	Berat		Sedang		Ringan	
	F	%	F	%	F	%
Pre perlakuan	31	27,4	57	50,5	25	22,1
Post perlakuan	0	0	21	18,6	92	81,4

Sumber: *Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel frekuensi perbandingan pre perlakuan tersebut menunjukan bahwa sebagian besar (50,5%) atau sejumlah 57 responden menyatakan mengalami sesak napas dan mengalami sumbatan (dahak atau lendir) pada hidung dengan tingkatan sedang. Namun, setelah dilakukan perlakuan pemakaian TEH SUPER menunjukkan hasil yang signifikan yaitu sebagian besar (81,4%) atau sejumlah 92 responden merasa sangat baik dan lega pasca merasakan efektivitas TEH SUPER dan sisanya (18,6%) atau sejumlah 21 responden masih merasa sumbatan (dahak atau lendir) pada hidung dengan tingkatan sedang.

Tabel 6. Distribusi frekuensi efektivitas pemanfaatan TEH SUPER guna meredakan saluran napas

Frekuensi Efektivitas Pemanfaatan TEH SUPER	Mean Rank	Z hitung	Nilai p
Pre & Post Perlakuan	44.50	-8.950	0.000

Sumber : *Data Hasil Uji Peneliti dengan SPSS Statistics 25*

Hasil uji statistik pre dan post perlakuan memakai Wilcoxon Sign Rank Test menyatakan nilai $z = -8,950$ dan nilai $p = 0,000$ dengan $p < 0,05$. Berdasar pada hasil uji statistik tersebut, maka dapat dilakukan penyimpulan bahwa ada perbedaan signifikan efektivitas pemanfaatan TEH SUPER guna meredakan saluran napas antara pre perlakuan dan post perlakuan. Selain itu,

data tersebut menunjukkan bahwa responden mengalami perbaikan kondisi fungsi saluran napas setelah dilakukan perlakuan dengan TEH SUPER.

Tabel tersebut menunjukkan berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* hasil pengukuran post perlakuan TEH SUPER mengalami kenaikan derajat kesembuhan dengan rata-rata sebesar (44,50%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan TEH SUPER berpengaruh terhadap peredaan saluran napas pada klien ISPA.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan bahwa dari 113 responden sebelum konsumsi TEH SUPER adalah semua mengalami ISPA. Terjadinya ISPA dapat disebabkan karena adanya bakteri atau kuman yang menginfeksi saluran pernapasan apabila imunitas tubuh melemah sehingga menimbulkan gejala awal seperti tenggorokkan terasa sakit, demam, batuk, maupun pilek ringan.

ISPA menjadi suatu penyakit dengan tingkat mortalitas dan morbiditas tiga besar di dunia dan sebagai musuh utama negara dengan penghasilan ekonomi rendah. Tingkat prevalensi sebesar 10 hingga 50 kali negara yang berkembang dibanding negara maju. Penyakit ini masuk ke dalam golongan *Air Borne Disease* atau transmisi via udara. Kemudian, inflamasi yang terjadi disebabkan akibat masuknya patogen dan terjadi infeksi pada saluran pernafasan (Nadiroh *et al.*, 2022).

Hasil penelitian mengenai konsumsi teh herbal seperti TEH SUPER ini didukung dengan pernyataan (Versprille *et al.*, 2019) bahwa bahan alami yang mudah diperoleh, mempunyai sejumlah kegunaan secara khusus dan nisbi aman dikonsumsi digunakan. Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui aktivitas secara biologis dari sebuah herbal usai dibuktikan dengan efikasi serta peran kemoterapi terhadap

berbagai jenis penyakit, semacam kanker, hiperglikemia pada diabetes melitus, kardiovaskuler, dan penyakit hati.

Kondisi pasien ISPA setelah mengonsumsi TEH SUPER

Berdasar pada hasil penelitian yang telah diberikan penjelasan dari 113 responden setelah meminum TEH SUPER terjadi perubahan kondisi peredaan pada saluran pernapasan. Sebagian besar (81,4%) atau sejumlah 92 responden merasa sangat baik dan lega pasca merasakan efektivitas TEH SUPER dan sisanya (31%) atau sejumlah 21 responden masih merasa sumbatan (dahak atau lendir) pada hidung dengan tingkatan sedang.

Manfaat yang terkandung dalam terapi komplementer berupa teh herbal akan efektif apabila dikonsumsi dengan kondisi hangat karena zat antioksidan masih kuat dalam kondisi hangat. Selain itu, penyakit keparahan penyakit ISPA dapat dilakukan pencegahan yakni mengonsumsi ekstrak herbal jadi terapi pengganti karena sangat jarang terjadi efek samping yang ditimbulkan (Ruliati *et al.*, 2022).

Efektivitas pemanfaatan TEH SUPER pada penderita ISPA guna untuk meredakan saluran napas

Berdasar pada hasil penelitian yang usai dilakukan penjelasan dari 113 responden sebelum mengonsumsi teh herbal, sebagian besar responden sebesar 50,5% adalah menyatakan bahwa responden mengalami sesak napas dan mengalami sumbatan (dahak atau lendir) pada hidung dengan tingkatan sedang sejumlah 57 orang. Kemudian, sebagian kecil mengalami ISPA sebagian kecil responden sebanyak 22,1% adalah menyatakan bahwa responden mengalami sesak napas dan mengalami sumbatan (dahak atau lendir) pada hidung dengan tingkatan berat sejumlah 25 orang.

Setelah mengonsumsi teh herbal, efek yang ditimbulkan adalah hampir

sebagian responden (81,4%) atau sejumlah 92 responden merasa sangat baik dan lega pasca merasakan efektivitas TEH SUPER dan sisanya (31%) atau sejumlah 21 responden masih merasa sumbatan (dahak atau lendir) pada hidung dengan tingkatan sedang. Hasil uji statistik *pretest* dan *posttest* memakai *Wilcoxon Sign Rank Test* menyatakan nilai $z = -8,950$ dan nilai $p = 0,000$ dengan $p < 0,05$ maka H_1 dilakukan penerimaan, berarti terdapat pengaruh meminum teh herbal untuk meredakan saluran napas pasien ISPA di Desa Bareng Kecamatan bareng Kabupaten Jombang Tahun 2024

Dari hasil uji statistik tersebut, maka dapat dilakukan penyimpulan yakni ada perbedaan signifikan atas efektivitas pemanfaatan TEH SUPER guna meredakan saluran napas antara pre perlakuan dan post perlakuan. Selain itu, data tersebut menyatakan bahwa responden mendapati perbaikan kondisi fungsi saluran napas setelah dilakukan perlakuan dengan TEH SUPER. Dengan ini, bahwa konsumsi teh herbal teratur bisa terjadi peningkatan sistem imun pada tubuh hingga bisa meredakan saluran napas pada pasien ISPA yang pada umumnya ditularkan melalui droplet (percikan).

KESIMPULAN

Terdapat efektivitas pemanfaatan minuman serbuk TEH SUPER daun keji beling ekstra jahe dan daun mint pada penderita ISPA guna untuk meredakan saluran napas di Desa Bareng Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang. Diharapkan kegiatan dan produk ini dapat dikembangkan secara luas agar kemanfaatan yang dihasilkan dapat dinikmati secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

Budianto, E. (2023, November 06). ISPA di Jombang Tembus 31.014 Kasus Dampak Musim Kemarau. Jombang: *detikjatim*.

- Estarina, U., Evi, H., & Adriani. (2022). Pengaruh Pemberian UAP Jahe Hangat dan Berkumur Air Garam terhadap Kapasitas Paru pada Penderita ISPA di Puskesmas Kota Bukittinggi. *Jurnal Human Care*, 7(1), 122-130. <http://dx.doi.org/10.32883/hcj.v7i1.1445>
- Nadiroh, Siska D., & Chandra. (2022). HUBUNGAN KONDISI FISIK RUMAH DENGAN KEJADIAN ISPA PADA BALITA DI WILAYAH KERJA UPT. PUSKESMAS MARTAPURA 2 KAB. BANJAR TAHUN 2021. Doctoral dissertation. Universitas Islam Kalimantan MAB
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika. Jakarta
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Riset. 2018
- Ruliati, Inayatul A., & Sherli N. (2022). Pengaruh Konsumsi The Herbal terhadap Kejadian ISPA pada Anak balita di Musim Pandemi Corona. *Midwifery Jurnal Kebidanan*, 8(1), 71-81. <https://doi.org/10.21070/midwifery.v8i1.1640>
- Sari, N., & Thomas, C. A. (2023). Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 124-128. <https://doi.org/10.15294/jbd.v5i1.41484>
- Setyawan, A. B., Winarto, & Endang S. L. (2016). Pembuktian Ekstrak Daun Kejibeling dalam Meningkatkan Sistem Imun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 96-100
- Silviani, Y. Tri H., Septiana K., Vivi Capawati A., & Widya R. I. Y. (2024). Penyuluhan Pencegahan Faringitis Menggunakan Obat Kumur Rebusan Daun Sirih Hijau. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), 41-46.
- Siregar, P. A., Adjani, A. P., Anggraini, H. M., Azzaroh, I., Amalia, K., Ginting, M. D. N., ... & Sinambela, U. B. M. (2020). Buku Saku Pencegahan Dan Pengendalian ISPA.
- Sundari, L., Nury, L. F., & Janu, P. (2021). Penerapan Inhalasi Sederhana Menggunakan Daun Mint (Mentha Piperta) terhadap Penurunan Sesak Napas pada Pasien TB Paru. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 256-261.
- Thornton, J. M., Pepin, N., Shahgedanova, M., & Adler, C. (2022). Coverage of In Situ Climatological Observations in the World's Mountains. *Frontiers in Climate*, 4. <https://doi.org/10.3389/fclim.2022.814181>
- Verspille, L. J. F. W., et al. (2019). Development and Validation of the Immune Status Questionnaire (ISQ). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 1-18. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234743>