Jurnal Kesehatan dan Teknologi Medis (JKTM)

https://journalversa.com/s/index.php/jktm

Vol. 08, No. 04

November 2026

PENERAPAN TERAPI AKUPRESUR TITIK LI20 DAN TERAPI UAP EUCALYPTUS ESSENTIAL OIL TERHADAP BALITA DENGAN BATUK PILEK DI KLINIK BHAYANGKARA SATBRIMOB POLDA BALI

Anak Putu Irma Yunita[1], Luh Putu Widiastini[2], Maria Mand Puspita[3]

[1,2,3]Jurusan Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali, Badung

Email: putuirmayunita3101@gmail.com[1], enick.dilaga@gmail.com[2], mandamaria13@gmail.com[3]

ABSTRAK

Latar belakang : Batuk pilek merupakan penyakit yang seringkali menyerang anak usia dibawah lima tahun. Batuk pilek yang tidak ditangani bisa berlanjut menjadi masalah serius seperti sinusitis, infeksi telinga. Tujuan : Tujuan penelitian untuk mengetahui penerapan terapi akupresur titik LI20 dan terapi uap eucalyptus essential oil terhadap balita dengan batuk pilek. Metode : Penelitian ini menggunakan desain quasy-eksperiment dengan rangcangan two group pretest-posttest design, yang membandingkan perubahan antar dua kelompok (eksperimen dan kontrol). Teknik sampel menggunakan teknik incidental sampling, sampel sebanyak 30 orang. Pemberian intervensi dilakukan selama 10 menit. Pengukuran keluhan batuk pilek dengan kuisioner. Uji analisis menggunakan analisis wilcoxon sign rank test dan mann-whitney. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor keluhan batuk pilek pada kelompok perlakuan menurun dari 15,93 (kategori sedang) menjadi 9,80 (kategori ringan) setelah pemberian terapi akupresur titik LI20 dan terapi uap dengan eucalyptus essential oil, dengan perbedaan yang bermakna (p = 0,001). Pada kelompok kontrol, rata-rata skor berubah dari 16,07 menjadi 15,27 (kategori sedang) dan tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna (p = 0,087). Analisis antar kelompok menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan (p = 0,001). Simpulan : Kombinasi terapi akupresur titik LI20 dan terapi uap dengan eucalyptus essential oil efektif menurunkan keluhan batuk pilek pada balita.

Kata Kunci : Batuk, Pilek, Titik LI20, Uap Eucalyptus Essential Oil.

ABSTRACT

Background: Coughs and colds frequently affect children under five years of age. Untreated coughs and colds can progress to serious complications such as sinusitis or ear infections. Objective: This study aimed to determine the effect of applying LI20 acupressure and eucalyptus essential oil steam therapy on toddlers suffering from coughs and colds. Methods: A quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest approach was used to compare changes between the experimental and control groups. An incidental sampling technique was employed, resulting in a sample size of 30 participants. The intervention was administered for 10 minutes. Cough and cold symptoms were measured using a questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test and the Mann-Whitney test. Results: The study results showed that the mean symptom score in the treatment group decreased from 15.93

(moderate category) to 9.80 (mild category) following the administration of LI20 acupressure and eucalyptus essential oil steam therapy, representing a significant difference (p = 0.001). In the control group, the mean score changed from 16.07 to 15.27 (moderate category), showing no significant difference (p = 0.087). Between-group analysis revealed a significant difference (p = 0.001). Conclusion: The combination of LI20 acupressure and eucalyptus essential oil steam therapy is effective in reducing cough and cold symptoms in toddlers.

Keywords: Cough, Cold, LI20 Point, Eucalyptus Essential Oil Steam.

PENDAHULUAN

Balita adalah kelompok usia yang sangat rentan terhadap berbagai penyakit, karena sistem kekebalan tubuh atau imunitas mereka masih dalam tahap perkembangan. Batuk pilek merupakan penyakit yang paling sering menyerang anak usia dibawah lima tahun di Indonesia dan merupakan faktor utama kunjungan pengobatan ke fasilitas pelayanan kesehatan. Berdasarkan temuan Survei Kesehatan Indonesia (2023), prevalensi balita yang menderita batuk pilek di Indonesia mengalami kenaikan dari 4,4% menjadi 4,8% dibandingkan temuan Riskesdas (2018) (Direktorat Analisis dan Pengembangan Statistik, 2024). Berdasarkan data provinsi Bali penyakit batuk pilek adalah salah satu dari 10 penyakit tertinggi pada tahun 2022.

Batuk pilek yang tidak ditangani bisa berlanjut menjadi masalah lebih serius seperti sinusitis, infeksi telinga, atau memicu asma, terutama jika tidak membaik dalam 7-10 hari atau disertai gejala parah seperti sesak napas, demam tinggi, nyeri dada, atau dahak berdarah. Penanganan yang terlambat bisa memperburuk kondisi dan menimbulkan komplikasi. Tindakan yang bisa diupayakan untuk membatasi kesakitan dan kematian akibat balita dengan batuk pilek adalah dengan melakukan upaya terapi dan penanggulangan misalnya program pemberian vitamin A, program vaksinasi lengkap serta upaya non farmakologi (Oktavia et al., 2023). Salah satu upaya non farmakologi yaitu menghirup uap minyak kayu putih. Terapi inhalasi uap adalah pengobatan efektif untuk mengatasi hidung tersumbat, metode alami yang baik dengan uap panas untuk membantu menghilangkan sumbatan seperti flu, bronkitis, pneumonia dan berbagai kondisi pernapasan lainnya, inhalasi uap membuka hidung tersumbat dan bagian paru-paru untuk mengencerkan lendir, bernapas lebih mudah dan lebih cepat sembuh (Anggraeni et al., 2020).

Penelitian oleh (Arini & Syarli, 2022) menyatakan bahwa memberikan terapi uap air panas yang dicampur dengan 3-5 tetes minyak kayu putih telah terbukti meningkatkan bersihan jalan nafas yang ditandai oleh perbaikan dalam tanda-tanda vital (pengurangan denyut nadi dan

frekuensi pernafasan) serta pengurangan intensitas batuk dan suara ronchi menurun). Minyak kayu putih diproduksi dari daun tumbuhan Melaleuca leucadendra dengan kandungan terbesarnya adalah *eucalyptol* (*cineole*). Khasiat cineole memberikan efek mukolitik (mengencerkan dahak), bronchodilating (melegakan pernafasan), anti inflamasi. Terapi akupresur juga menjadi alternatif meredakan batuk pilek pada balita. Akupresur adalah sebuah teknik penyembuhan tradisional dari pengobatan Tiongkok, telah lama digunakan untuk mengatasi berbagai keluhan kesehatan. Titik akupresur LI20 (*Yingxiang*) adalah salah satu titik yang sering digunakan untuk mengatasi masalah saluran pernapasan seperti batuk, hidung tersumbat. Misalnya, sebuah studi oleh (Aini & Rinata, 2024) menemukan bahwa akupresur pada titik LI20 secara signifikan mengurangi intensitas batuk dan masalah saluran nafas pada anak.

Penelitian oleh (Krisnawati et al., 2023) juga melaporkan bahwa stimulasi titik LI20 dapat menurunkan intensitas infeksi saluran pernapasan pada anak.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 1 - 30 November 2025 diketahui dari 25 balita sebanyak 15 orang tidak mengetahui cara meringankan gejala batuk pilek dengan metode non farmakologi, 8 orang sudah mengetahui dan menerapkan terapi pijat sederhana. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Penerapan terapi akupresur titik LI20 dan terapi uap eucalyptus essential oil terhadap balita dengan batuk pilek di Klinik Bhayangkara Satbrimob Polda Bali.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Klinik Bhayangkara Satbrimob Polda Bali. Pengambilan data dilakukan pada bulan April sampai dengan bulan Mei 2026. Penelitian ini menggunakan desain *quasy-eksperiment* dengan rangcangan *two group pretest-posttest design*, yaitu jenis penelitian yang membandingkan perubahan antar dua kelompok (eksperimen dan kontrol) yang tidak dipilih secara acak, dengan mengukur variabel sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi diberikan pada kelompok eksperimen untuk melihat efek perlakuan. Sampel sebanyak 30 anak. Jenis sampel penelitian yaitu *non probality sampling* dengan tekhnik *total sampling* Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang berisikan identitas responden dan pernyataan yang pernyataan terkait riwayat batuk pilek. Analisis data terdiri atas analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden meliputi, umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, lama batuk pilek. Keluhan batuk pilek sebelum dan sesudah

dilakukan intervensi pada anak balita, sedangkan analisis bivariat menggunakan *wilcoxon sign rank test* untuk mengetahui perbedaan intervensi sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dan uji *mann-whitney* untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi akupresur titik LI20 dan terapi uap dengan *eucalyptus essential oil* untuk pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Balita

Karakteristik	Kelompok	N	Min	Max	Mean ± Std	p-value
Usia	Perlakuan	15	1	3	2,33 ± 0,617	0,820
	Kontrol	15	1	3	2,33 ± 0,817	
Jenis kelamin	Perlakuan	15	1	2	1,27 ± 0,485	0,264
	Kontrol	15	1	2	1,47 ± 0,516	
Berat badan	Perlakuan	15	8,00	17,90	13,30 ± 3,196	0,663
	Kontrol	15	8,30	17,40	13,00 ± 2,950	
Panjang badan	Perlakuan	15	70	108	89,87 ± 12,118	0,819
	Kontrol	15	66	112	89,07 ± 12,555	
Keluhan batuk pilek	Perlakuan	15	15	18	15,93 ± 1,033	0.430
	Kontrol	15	15	18	16,07 ± 1,223	

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan kondisi yang homogen. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada umur (mean 2,33 vs 2,33; p=0,820), jenis kelamin (mean 1,27 vs 1,47; p=0,264), berat badan (13,30 kg vs 13,00 kg; p=0,663), panjang badan (89,87 cm vs 89,07 cm; p=0,819), maupun keluhan batuk pilek sebelum intervensi (15,93 vs 16,07; p=0,430), dengan seluruh nilai p > 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki karakteristik awal yang sebanding sehingga layak untuk dibandingkan dalam menilai pengaruh intervensi.

Tabel 2. Keluhan batuk pilek pada balita sebelum dilakukan terapi akupresur titik LI20 dan terapi uap dengan *eucalyptus essential oil* pada kelompok perlakuan

Batuk pilek	Kelompok	n	Min	Max	Mean ± Std	Z	*p-value*
Perlakuan	**Sebelum**	15	15	18	15,93 ± 1,033	-3,438	0,001
	Sesudah	15	8	14	9,80 ± 1,521		
Kontrol	**Sebelum**	15	15	18	16,07 ± 1,223	-2,680	0,087
	Sesudah	15	11	16	15,27 ± 1.280		

Berdasarkan tabel 2 diketahui dari hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test, pada kelompok perlakuan terjadi penurunan rata-rata skor keluhan batuk pilek dari 15,93 (kategori sedang) sebelum intervensi menjadi 9,80 (kategori ringan) setelah pemberian terapi akupresur titik LI20 dan terapi uap dengan eucalyptus essential oil. Hasil uji menunjukkan perbedaan yang bermakna (p=0,001; p<0,05), sehingga intervensi terbukti menurunkan keluhan batuk pilek pada balita. Sebaliknya, pada kelompok kontrol rata-rata skor keluhan batuk pilek hanya menurun dari 16,07 menjadi 15,27 dan tetap berada pada kategori sedang. Hasil uji menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang bermakna (p=0,087; p>0,05), sehingga tidak terjadi perubahan signifikan pada keluhan batuk pilek di kelompok kontrol.

Tabel 3. Penerapan Terapi Akupresur Titik LI20 Dan Terapi Uap *Eucalyptus Essential Oil* Terhadap Balita Dengan Batuk Pilek

Batuk pilek	Kelompok	N	Min	Max	Mean ± Std	Z	*p-value*	*r*
Postest	**Perlakuan**	15	8	14	9,80 ± 1,521	-4,508	0,001	0,823
	Kontrol	15	11	16	15,27 ± 1.280			

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil uji statistik Mann Whitney Test diketahui nilai mean post-test pada kelompok perlakuan adalah 9,80 yang berarti rata-rata keluhan batuk pilek pada kelompok perlakuan adalah batuk pilek ringan sedangkan nilai mean post-test pada kelompok kontrol adalah 15,27 yang berarti rata-rata keluhan batuk pilek pada kelompok kontrol adalah batuk pilek sedang. Didapatkan nilai r ; 0,823 terapi akupresur titik LI20 dan terapi uap dengan eucalyptus essential oil menunjukkan efek yang besar pada balita dengan batuk pilek pada kelompok perlakuan. Nilai p-value = 0,001 < 0,05 yang berarti ada perbedaan keluhan batuk

pilek pada balita sebelum dilakukan terapi akupresur titik LI20 dan terapi uap dengan eucalyptus essential oil pada balita di Klinik Bhayangkara Satbrimob Polda Bali.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata umur kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yaitu berusia 12-35 bulan. Balita adalah anak usia kurang dari lima tahun sehingga bayi usia di bawah satu tahun juga termasuk golongan ini. Balita usia 1-5 tahun dapat dibedakan menjadi dua, yaitu anak usia lebih dari satu tahun sampai tiga tahun yang yang dikenal dengan batita dan anak usia lebih dari tiga tahun sampai lima tahun yang dikenal dengan usia pra sekolah ((Barao, 2022).

Hasil penelitian menunjukan bahwa rata-rata jenis kelamin antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan yaitu berjenis kelamin laki-laki. Hasil ini menunjukkan bahwa balita laki-laki memiliki proporsi lebih tinggi mengalami infeksi saluran pernapasan dibandingkan balita perempuan. Tingginya kejadian batuk pilek pada balita laki-laki dapat dikaitkan dengan beberapa faktor. Secara biologis, anak laki-laki dilaporkan memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap infeksi saluran pernapasan pada usia dini dibandingkan anak perempuan (Barao, 2022). Rata-rata berat badan responden antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan adalah 13 kilogram. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar balita yang mengalami batuk pilek memiliki berat badan yang masih berada dalam rentang normal sesuai dengan usia balita secara umum. Berat badan merupakan salah satu indikator penting dalam menilai status gizi dan kondisi kesehatan anak, karena status gizi yang baik berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit infeksi, termasuk infeksi saluran pernapasan. Meskipun rata-rata berat badan balita dalam penelitian ini mencapai 13 kilogram, kondisi tersebut tidak sepenuhnya melindungi anak dari risiko terjadinya batuk pilek. Hal ini karena kejadian batuk pilek tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi, tetapi juga oleh faktor lingkungan, kebersihan diri, kepadatan hunian, paparan asap rokok, cuaca, serta kontak dengan penderita infeksi saluran pernapasan lainnya.

Rata-rata Panjang badan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol yaitu 89,87 cm. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar balita yang mengalami batuk pilek berada pada kelompok usia balita dengan pertumbuhan fisik yang sesuai dengan tahapan perkembangannya. Panjang badan atau tinggi badan merupakan salah satu indikator antropometri yang digunakan untuk menilai status pertumbuhan anak dalam jangka panjang dan menggambarkan kecukupan gizi yang diterima anak selama masa pertumbuhannya.

Rata-rata panjang badan sebesar 89,87 cm menunjukkan bahwa balita dalam penelitian ini umumnya memiliki pertumbuhan linear yang cukup baik. Meskipun demikian, keluhan batuk pilek tetap dapat terjadi pada balita dengan panjang badan yang normal. Hal ini karena kejadian batuk pilek lebih banyak dipengaruhi oleh faktor infeksi, kondisi lingkungan, daya tahan tubuh, paparan asap rokok, kebersihan lingkungan, serta kontak dengan individu yang sedang mengalami infeksi saluran pernapasan. Menurut (Afrida & Aryani, 2022), pertumbuhan anak dipengaruhi oleh faktor genetik, status gizi, kesehatan, dan lingkungan. Anak yang memiliki pertumbuhan panjang badan yang baik belum tentu terhindar dari penyakit infeksi akut seperti batuk pilek. Pada usia balita, sistem kekebalan tubuh masih berkembang sehingga anak lebih rentan mengalami infeksi saluran pernapasan atas yang disebabkan oleh virus maupun bakteri. Oleh karena itu, meskipun rata-rata panjang badan balita dalam penelitian ini tergolong baik, kejadian batuk pilek masih dapat ditemukan. Selain itu, batuk pilek merupakan penyakit yang umum terjadi pada balita karena tingginya paparan terhadap berbagai mikroorganisme di lingkungan sekitar. Balita yang aktif bermain dan berinteraksi dengan orang lain memiliki peluang lebih besar untuk terpapar agen infeksi. Kondisi ini menyebabkan batuk pilek dapat terjadi pada balita dengan berbagai kondisi pertumbuhan, termasuk pada balita yang memiliki panjang badan normal seperti yang ditemukan dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai mean pre-test pada kelompok perlakuan 15,93 yang berarti rata-rata keluhan batuk pilek bawah pada kelompok perlakuan adalah batuk sedang dan nilai mean post-test 9,80 yang berarti rata-rata keluhan batuk pilek pada kelompok perlakuan adalah batuk pilek ringan dengan p-value 0,001 < 0.05 menunjukan bahwa ada perbedaan keluhan batuk pilek pada balita sebelum dilakukan terapi akupresur titik LI20 dan terapi uap dengan eucalyptus essential oil pada kelompok perlakuan.

Batuk pilek merupakan gejala penyakit yang menyerang baik anak maupun dewasa. Batuk pilek disebabkan infeksi virus atau bakteri yang menyerang saluran pernafasan atas dan dapat menimbulkan gejala hidung tersumbat, batuk dan disertai demam serta sakit kepala (Baidah, 2024). Batuk pilek adalah gejala infeksi primer yang sering mengenai anak. Pada anak penyakit ini cenderung lebih berat karena infeksi mencakup daerah sinus paranasal, telinga tengah dan nasofaring disertai dengan demam yang tinggi. Infeksi pada sistem pernapasan didefinisikan sesuai dengan arenanya. Pernapasan atas atau saluran pernapasan atas (*upper airway*), yang meliputi hidung dan faring. Infeksi pernapasan menyebar dari satu struktur ke struktur lain karena terhimpitnya membran mukus yang membentuk garis lurus pada seluruh sistem. Infeksi

saluran pernapasan sering ditemukan sebagai common cold (selesma) merupakan kondisi yang ditandai dengan inflamasi akut yang menyerang baik hidung, sinus paranasal, tenggorokan atau laring (Librawati, 2025).

Terdapat beragam cara yang bisa dilaksanakan guna menangani nyeri dengan non farmakologis, meliputi terapi akupresur titik Yingxiang yaitu salah satu akupoin atau merupakan akupresur terhadap titik LI20. Dalam pengobatan tradisional Tiongkok, LI20 termasuk dalam meridian usus besar (*Large Intestine Meridian*) yang berhubungan dengan paru-paru dan sistem pernapasan bagian atas. Nama "*Yingxiang*" berarti "menyambut aroma", menggambarkan fungsinya untuk membantu mengembalikan kemampuan penciuman dan membuka hidung yang tersumbat (Azhari et al., 2024)

Stimulasi titik LI20 dapat membantu meredakan gejala batuk pilek melalui beberapa mekanisme yakni melancarkan sirkulasi Qi di daerah hidung dan wajah, membantu membuka sumbatan hidung akibat flu, sinusitis, atau alergi, meredakan peradangan saluran pernapasan atas, mengurangi pembengkakan mukosa hidung dan produksi lendir berlebih. Dalam pengobatan akupresur, merangsang LI20 bisa membantu mengatur fungsi paru dan meredakan batuk. Mengurangi gejala pilek akibat "angin dingin" atau "angin panas". Biasanya disertai dengan hidung tersumbat, bersin, batuk atau kehilangan penciuman. Penekanan titik LI20 dilaksanakan dengan ujung jari, harus dilaksanakan dengan lembut saat pertama selanjutnya dengan bertahap kekuatannya ditingkatkan hingga dirasakan sensasi ringan namun tidaklah sakit. Penekanan bisa dilaksanakan dalam 1 kali selama 20 menit (Husaidah, 2021). Terapi inhalasi adalah pemberian obat yang dilakukan secara inhalasi (hirupan) ke dalam saluran pernapasan. Menurut Pengguna terapi inhalasi sangat luas di bidang respirologi (ilmu yang mempelajari tentang pernapasan) (Arini & Syarli, 2022). Terapi inhalasi sudah dikenal dan dilakukan manusia sejak lama. Prinsip dasar terapi inhalasi adalah menciptakan partikel kecil aerasol (respirable aerasol) yang dapat mencapai sasarannya, tergantung tujuan terapi melalui proses hirupan (inhalasi).

Sasaran meliputi seluruh bagian dari sistem pernapasan, mulai dari hidung, trakea, bronkus, hingga saluran terkecil (bronkiolus), bahkan bisa mencapai alveolus. Aerasol adalah dispersi dari partikel kecil cair atau padat dalam bentuk uap/kabut yang dihasilkan melalui tekanan atau tenaga dari hirupan napas. Terapi inhalasi uap sangat membantu untuk menghilangkan sumbatan seperti pilek, bronkitis, pneumonia dan berbagai kondisi pernapasan lainnya, inhalasi uap membuka hidung tersumbat dan bagian paru-paru yang memungkinkan

untuk melepaskan atau mengencerkan lendir, bernapas lebih mudah dan lebih cepat sembuh. Uap dapat dibuat menggunakan air dengan ditambahkan minyak herbal untuk meningkatkan efek dari pengobatan.

Minyak dari *eucalyptus* dapat dimanfaatkan sebagai obat herbal diantaranya untuk mengurangi sesak nafas karena flu atau asma dengan cara mengoleskan pada dada, mengobati sinus dengan cara menghirup uap air hangat yang telah diteteskan minyak eucalyptus serta melegakan hidung tersumbat dengan cara menghirup aroma minyak eucalyptus. Kandungan utama dari tanaman tersebut memiliki khasiat sebagai pengencer dahak, melegakan saluran pernapasan, anti inflamasi dan penekan batuk (Arini & Syarli, 2022). Minyak kayu putih dapat meredakan masalah pernapasan seperti batuk, pilek, sakit tenggorokan, asma. Menghirup uap minyak kayu putih juga dapat meringankan pilek dan hidung tersumbat. Hal ini disebabkan oleh kandungan antibakteri dalam minyak kayu putih dapat menghilangkan bakteri pada saluran pernapasan. Selain dengan cara dihirup, mengoleskan minyak kayu putih ke bagian dada dan tenggorokan juga mampu meredakan gejala batuk dan pilek. Karena manfaatnya ini, minyak kayu putih pun dapat kita temukan dalam tablet hisap untuk meredakan batuk dan juga dalam inhaler (Hasani et al., 2024).

Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Penelitian (Hasani et al., 2024) untuk mengetahui respon pasien setelah menjalani proses terapi inhalasi uap minyak kayu putih. Didapatkan hasil setelah dilakukan terapi inhalasi uap minyak kayu putih bahwa dari kelima responden semuanya memiliki respon yang baik seperti batuk reda, flu reda, sesak nafas hilang, rhinitis hilang, suara nafas hilang serta frekuensi nafas menjadi normal. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terapi inhalasi uap minyak kayu putih efektif dalam mengurangi gejala ISPA seperti frekuensi nafas, penurunan intensitas batuk, flu dan rhinitis.

Hasil penelitian menunjukkan nilai mean pre-test pada kelompok kontrol 16,07 yang berarti rata-rata keluhan batuk pilek pada kelompok kontrol adalah batuk pilek sedang dan nilai mean post-test 15,27 yang berarti rata-rata keluhan batuk pilek pada kelompok kontrol adalah batuk pilek ringan cenderung sedang dengan p-value 0,087 > 0.05 menunjukan bahwa tidak ada perbedaan keluhan batuk pilek pada balita sebelum dilakukan terapi akupresur titik LI20 dan terapi uap dengan eucalyptus essential oil pada kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol peneliti memberikan konseling informasi dan edukasi tentang tatalaksanan keluhan batuk pilek pada balita kepada orang tua atau wali dari balita dengan keluhan batuk pilek. Menurut peneliti keluhan batuk pilek pada balita cenderung sedang sebab tidak semua orang tua melakukan

tatalaksana yang bermakan untuk mengurangi keluhan batuk pilek pada balita. Sehingga hal tersebut membuat batuk pilek pada balita tidak berkurang secara bermakana namun keluhan batuk pilek tersebut cenderung menetap.

Penurunan keluhan batuk pilek yang terjadi pada kelompok kontrol dapat dijelaskan oleh proses penyembuhan alami (*self-limiting disease*) yang umumnya terjadi pada infeksi saluran pernapasan atas pada balita. Sebagian besar kasus batuk pilek disebabkan oleh infeksi virus yang dapat membaik dengan sendirinya seiring berjalannya waktu tanpa memerlukan terapi khusus. Menurut (Sweet et al., 2023), gejala batuk pilek pada anak umumnya akan mengalami perbaikan dalam beberapa hari hingga satu minggu apabila daya tahan tubuh anak baik dan mendapatkan perawatan yang adekuat. Selain itu, faktor-faktor lain seperti istirahat yang cukup, asupan cairan yang memadai, nutrisi yang baik, serta dukungan perawatan dari orang tua dapat berkontribusi terhadap penurunan keluhan batuk pilek pada balita. Perbaikan kondisi tersebut dapat menyebabkan terjadinya penurunan skor keluhan meskipun tidak diberikan kombinasi intervensi terapi akupresur titik LI20 dan terapi uap dengan *eucalyptus essential oil* sebagaimana pada kelompok perlakuan.

Menurut (Nursalam, 2020), sistem imun anak akan bekerja secara bertahap untuk mengeliminasi agen infeksi sehingga gejala seperti batuk, pilek, dan hidung tersumbat dapat berkurang secara alami. Oleh karena itu, adanya perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol tidak selalu menunjukkan efek suatu terapi, tetapi dapat dipengaruhi oleh proses penyembuhan fisiologis yang berlangsung selama periode penelitian. Meskipun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat keluhan batuk pilek dari kategori sedang menjadi ringan cenderung sedang pada kelompok kontrol. Temuan ini perlu dibandingkan dengan kelompok perlakuan untuk mengetahui apakah terapi akupresur titik LI20 dan terapi uap dengan eucalyptus essential oil memberikan penurunan keluhan yang lebih besar dibandingkan perbaikan yang terjadi secara alami pada kelompok kontrol. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian (Librawati et al., 2024) untuk mengetahui apakah akupresur dengan minyak bawang merah dapat mengurangi jumlah hari batuk dan pilek yang dialami balita yang menunjukkan hasil penelitian pada kelompok kontrol dengan rata-rata lama penyembuhan 6 hari sedangkan kelompok perlakuan 5 hari. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan ada efek akupresur minyak bawang merah terhadap lama sembuh (p-value = 0,024).

Hasil uji statistik Mann Whitney Test diketahui nilai mean post-test pada kelompok perlakuan adalah 9,80 yang berarti rata-rata keluhan batuk pilek pada kelompok perlakuan adalah batuk pilek ringan sedangkan nilai mean post-test pada kelompok kontrol adalah 15,27 yang berarti rata-rata keluhan batuk pilek pada kelompok kontrol adalah batuk pilek sedang dengan nilai p-value = 0,001 < 0,05 yang berarti ada perbedaan keluhan batuk pilek pada balita sebelum dilakukan terapi akupresur titik LI20 dan terapi uap dengan eucalyptus essential oil pada balita di Klinik Bhayangkara Satbrimob Polda Bali.

Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh (Krisnawati et al., 2023) untuk mengetahui pengaruh Akupresur terhadap lamanya batuk pilek pada balita. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Hasil penelitian lamanya batuk pilek pada balita usia 1-4 tahun sebelum diberikan terapi akupresur LI4, LI20 dan ST40 di Puskesmas Arjowinangun Kota Malang dalam kategori sedang. Lamanya batuk pilek pada balita usia 1-4 tahun sesudah diberikan terapi akupresur LI4, LI20 dan ST40 di Puskesmas Arjowinangun Kota Malang dalam kategori sembuh. Berdasarkan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa tingkat sig.(2-tailed) diketahui sebesar 0,0001 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi akupresur LI4, LI 20, dan ST 40 terhadap lamanya batuk pilek pada balita usia 1-4 Tahun. Penelitan oleh Librawati et al., (2024) untuk mengetahui apakah akupresur dengan minyak bawang merah dapat mengurangi jumlah hari batuk dan pilek yang dialami balita. Hasil penelitian pada kelompok kontrol rata-rata lama sembuhnya 6 hari sedangkan kelompok perlakuan 5 hari. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan ada efek akupresur minyak bawang merah terhadap lama sembuh (p-value = 0,024). Penelitian oleh Nofiasari & Hartiti (2022) mengenai penurunan frekuensi nafas pada anak penderita infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) menggunakan terapi inhalasi uap panas dengan minyak kayu putih. Metode studi kasus adalah deskriptif dengan pendekatan *Evidance Based Practice* dengan dua responden yang dilaksanakan selama tiga hari. Hasil menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan frekuensi nafas setelah pemberian terapi inhalasi uap panas dengan minyak kayu putih. Cara kerja terapi uap panas dengan minyak kayu putih dihirup dan masuk ke dalam tubuh dengan mudah akan melewati paru-paru dan dialirkan ke pembuluh darah melalui alveoli meningkatkan konsumsi oksigen, denyut nadi meningkat, mengendurkan otot pernafasan, membuka pori-pori, setelah itu terjadi pengeluaran cairan/lendir yang menyumbat saluran pernafasan, setelah itu evaluasi tindakan yang didapatkan terjadi penurunan frekuensi nafas.

Patofisiologi batuk dan pilek ditandai dengan terjadinya pembengkakan pada submukosa hidung yang disertai vasodilatasi pembuluh darah, terdapat infiltrasi leukosit, mula-mula sel mononukleosis kemudian juga polimorfonukleus. Sel epitel superfisial banyak yang lepas dan regenerasi epitel sel baru terjadi setelah lewat stadium akut. Banyak virus yang dapat menyebabkan batuk pilek, tetapi yang paling sering adalah rinovirus, diikuti dengan *respiratory sincytial virus* (RSV), dan adenovirus. Virus yang masuk ke dalam tubuh dan menginfiltrasi saluran nafas di hidung sampai tenggorokan kita akan memicu rangkaian reaksi sistem imun (pertahanan tubuh) dan bermanifestasi sebagai gejala-gejala yang dialami (Wahyuni et al., 2021).

Perjalanan klinis batuk pilek dimulai dengan berinteraksinya virus dengan tubuh. Masuknya virus ke saluran pernapasan maka silia yang ada pada permukaan saluran napas bergerak ke atas mendorong virus ke arah faring. Jika reflek tersebut gagal, virus dapat merusak lapisan epitel dan lapisan mukosa saluran pernapasan. Sehingga menyebabkan timbulnya batuk kering. Aktivitas kelenjar mukus yang berlebihan pada dinding saluran napas, sehingga terjadi pengeluaran cairan mukosa yang melebihi normal dapat menimbulkan gejala batuk dan muncul batuk. Terjadi kerusakan pada mukosiliaris akibat infeksi virus yang merupakan mekanisme perlindungan pada saluran pernapasan terhadap infeksi bakteri (Marasabessy et al., 2022).

Bakteri yang terdapat di saluran pernapasan menyerang mukosa yang rusak. Bakteri menyebabkan sekresi mukus bertambah banyak dan dapat menyumbat saluran napas sehingga timbul sesak napas dan juga menyebabkan batuk yang produktif. Invasi bakteri ini dipermudah dengan adanya faktor-faktor seperti kedinginan dan malnutrisi, infeksi virus pada saluran napas dapat menimbulkan gangguan gizi akut pada anak. Virus yang menyerang saluran napas atas dapat menyebar ke tempat-tempat yang lain dalam tubuh, sehingga dapat menyebabkan kejang, demam dan juga bisa menyebar ke saluran napas bawah, sehingga bakteri-bakteri yang biasanya hanya ditemukan dalam saluran pernapasan atas, sesudah infeksi virus dapat menginfeksi paru-paru sehingga menyebabkan pneumonia bakteri (Baidah, 2024).

Terapi non farmakologi batuk pilek dapat dilakukan dengan cara (S. Librawati et al., 2024) pemberian terapi akupresur titik LI20 dan terapi uap dengan eucalyptus essential oil. Stimulasi titik LI20 dapat membantu meredakan gejala batuk pilek melalui beberapa mekanisme yakni melancarkan sirkulasi Qi di daerah hidung dan wajah, membantu membuka sumbatan hidung akibat flu, sinusitis, atau alergi, meredakan peradangan saluran pernapasan atas, mengurangi pembengkakan mukosa hidung dan produksi lendir berlebih. Dalam

pengobatan akupresur, merangsang LI20 bisa membantu mengatur fungsi paru dan meredakan batuk. Mengurangi gejala pilek akibat "angin dingin" atau "angin panas". Biasanya disertai dengan hidung tersumbat, bersin, batuk atau kehilangan penciuman. Penekanan titik LI20 dilaksanakan dengan ujung jari, harus dilaksanakan dengan lembut saat pertama selanjutnya dengan bertahap kekuatannya ditingkatkan hingga dirasakan sensasi ringan namun tidaklah sakit. Penekanan bisa dilaksanakan dalam 1 kali selama 20 menit (Husaidah, 2021).

Sementara terapi *Eucalyptus essential oil* (minyak kayu putih) yang diproduksi dari daun tumbuhan Melaleuca leucadendra dengan kandungan terbesarnya adalah *eucalyptol* (*cineole*) dimana hasil penelitian mengenai manfaat cineole menjelaskan bahwa cineole memberikan efek mengencerkan dahak, melegakan pernafasan, anti inflamasi dan menurunkan rata-rata keluhan batuk pilek. Uap minyak esensial dari Eucalyptus globulus efektif digunakan sebagai antibakteri dan layak dipertimbangkan digunakan dalam pengobatan atau pencegahan pasien dengan infeksi saluran pernapasan (Azhari et al., 2024). Minyak dari eucalyptus dapat dimanfaatkan sebagai obat herbal diantaranya untuk mengurangi sesak nafas karena flu atau asma dengan cara mengoleskan pada dada, mengobati sinus dengan cara menghirup uap air hangat yang telah diteteskan minyak eucalyptus serta melegakan hidung tersumbat dengan cara menghirup aroma minyak eucalyptus. Kandungan utama dari tanaman tersebut memiliki khasiat sebagai pengencer dahak, melegakan saluran pernapasan, anti inflamasi dan penekan batuk (Arini & Syarli, 2022).

Minyak kayu putih dapat meredakan masalah pernapasan seperti batuk, pilek, sakit tenggorokan, asma. Menghirup uap minyak kayu putih juga dapat meringankan pilek dan hidung tersumbat. Hal ini disebabkan oleh kandungan antibakteri dalam minyak kayu putih dapat menghilangkan bakteri pada saluran pernapasan. Selain dengan cara dihirup, mengoleskan minyak kayu putih ke bagian dada dan tenggorokan juga mampu meredakan gejala batuk dan pilek. Karena manfaatnya ini, minyak kayu putih pun dapat kita temukan dalam tablet hisap untuk meredakan batuk dan juga dalam inhaler (Hasani et al., 2024).

KESIMPULAN

Adapun simpulan dalam penelitian ini terkait hasil dan temuan peneliti yaitu rata-rata umur antara kelompok perlakuan dan kontrol berusia 12-35 bulan. Rata-rata jenis kelamin antara kelompok kontrol dan perlakuan adalah laki-laki. Rata-rata berat badan kelompok kontrol dan perlakuan adalah 13 kilogram. Rata-rata panjang badan antara kelompok perlakuan

dengan kontrol yaitu 89,87 cm. Tidak ada perbedaan signifikan pada empat kategori karakteristik responden. Mean post-test 9,80 pada kelompok perlakuan bermakna rata-rata keluhan batuk pilek adalah batuk pilek ringan dengan *p-value* 0,001 < 0.05 bermakna ada perbedaan keluhan batuk pilek pada balita sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur titik LI20 dan terapi uap dengan *eucalyptus essential oil*. Mean post-test 15,27 pada kelompok kontrol bermakna rata-rata keluhan batuk pilek adalah batuk pilek sedang dengan *p-value* 0,087 > 0.05 bermakna tidak ada perbedaan keluhan batuk pilek pada balita sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur titik LI20 dan terapi uap dengan *eucalyptus essential oil* pada balita di Klinik Bhayangkara Satbrimob Polda Bali.

DAFTAR PUSTAKA

Afrida, B. R., & Aryani, N. P. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Neonatus, Bayi, Balita, Dan Anak Prasekolah* (M. Nasrudin, Ed.; 1st Ed.). Nasya Expanding Management.

Aini, L., & Rinata, E. (2024). Effectiveness Of Acupressure And Eucalyptus Oil For Toddler Respiratory Infections In Indonesia. *Indonesian Journal On Health Science And Medicine*, *1*(1). Https://Doi.Org/10.21070/Ijhsm.V1i1.3

Arini, L., & Syarli, S. (2022). Implementasi Terapi Inhalasi Uap Minyak Kayu Putih Pada Anak Dengan Infeksi Saluran Pernafasan Akut (Ispa). *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, *1*(2), 96–99.

Azhari, A. S., St, S., Lina Ratnawati, S. S. T., Keb, M., Nita Hestiyana, S. S. T., Nudesti, N. P., Siswati, S. S., & Yuniarti, S. K. M. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi Balita Dan Anak Pra-Sekolah*. Nuansa Fajar Cemerlang.

Baidah. (2024). *Cara Mengatasi Common Cold Pada Balita*. Media Kesehatan Anak.

Barao, V. A. R. (2022). *Karakteristik Balita*. Kemenkes RI.

Direktorat Analisis Dan Pengembangan Statistik. (2024). *Cerita Data Statistik Untuk Indonesia Edisi 2024.01*. Direktorat Analisis Dan Pengembangan Statistik.

Hasani, R., Atifah, A., & Abd, H. J. (2024). Efektivitas Terapi Inhalasi Uap Minyak Kayu Putih Pada Anak Dengan Infeksi Saluran Pernafasan Akut (Ispa) Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Galesong Kabupaten Takalar: Effectiveness Of Eucabian Oil Steam Inhalation Therapy On Children With Acute Respiratory Infection At Galesong

Community Health Center Area, Takalar Regency. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, *15*(2), 186–189.

Husaidah, S. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Hhaid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, *16*(1), 72–81. Https://Doi.Org/10.33761/Jsm.V16i1.328

Krisnawati, M., Purwanti, A. S., & Widiatripalupi, R. M. V. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Li 4, Li 20 Dan St 40 Terhadap Lamanya Batuk Pilek Pada Balita Usia 1-4 Tahun Di Puskesmas Arjowinangun Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, *11*(01), 48–54.

Librawati, S. L. (2025). Efektivitas Pijat Batuk Pilek Terhadap Lama Hari Batukpilek Pada Balita. *Jurnal Kesehatan Bidkemas*, *16*(1), 70–77.

Librawati, S., Rahayu, S., & Choiroel, M. (2024). Efektivitas Akupresur Dengan Minyak Bawang Merah (Allium Massage Oil) Terhadap Lama Sembuh Batuk Pilek Pada Balita. *Mahesa : Malahayati Health Student Journal*, *5*(1), 162–173. Https://Doi.Org/10.33024/Mahesa.V5i1.16391

Marasabessy, , Nur Baharia, Abidin, L. S., & Nasela, S. (2022). *Terapi Akupresur Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Poltekkes Kemenkes Maluku.

Nursalam. (2020). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Salemba Medika.

Oktavia, A., Ayu, D., & Veftisia, V. (2023). Akupresure Batuk Pilek Pada Balita Di Komplek Perumahan Bds 3 Balikpapan. *Prosiding Seminar Nasional Dan Cfp Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, *2*(2), 1098–1106.

Sweet, D. G., Carnielli, V. P., Greisen, G., Hallman, M., Klebermass-Schrehof, K., Ozek, E., Te Pas, A., Plavka, R., Roehr, C. C., Saugstad, O. D., Simeoni, U., Speer, C. P., Vento, M., Visser, G. H. A., & Halliday, H. L. (2023). European Consensus Guidelines On The Management Of Respiratory Distress Syndrome: 2022 Update. *Neonatology*, *120*(1), 3–23. Https://Doi.Org/10.1159/000528914

Wahyuni, T., Parliani, & Hayati, D. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga* (Awahita Resa, Ed.; Vol. 1). Cv Jejak.