

## PELATIHAN PEMBUATAN HERBAL INHALER UNTUK MEREDAKAN GEJALA COMMON COLD DI SMP WAHID HASYIM KOTA MALANG

**Andri Tilaqza<sup>1)</sup>, Anwar<sup>2)</sup>, Dina Wahyu Melani<sup>3)</sup>, Dinna Endjelia<sup>4)</sup>, Naomira Salwa Kinarsyahrani<sup>5)</sup>, Ajeela Amartya Mumtaz<sup>6)</sup>, Andiny Tarisa Anwar<sup>7)</sup>, Chandan Cherril Aisyah<sup>8)</sup>, Daffany Agnesia Sukmawardani<sup>9)</sup>, Fara Medinah Arrosyad<sup>10)</sup>, Sinta Arum Arrizqi<sup>11)</sup>, Widya Kartika Danisyahputri<sup>12)</sup>**

<sup>1,2,3,4,5)</sup> Prodi Farmasi, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang  
<sup>6,7,8,9,10,11,12)</sup> Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang  
*andri.tilaqza@unisma.ac.id*

### Abstract

Common cold is one example of a disease that is included in non-specific ARI (Acute Respiratory Infection). Rhinovirus most often causes the common cold; infants to the elderly can suffer this disease. Based on CDC 2024 states that adults suffer from Common cold around 2-3 times per year. Children and individuals who have vulnerable immunity suffer from Common cold more often (more than three times per year). Supportive therapy that can be given is inhalation therapy using herbal inhalers; the use of this inhaler can relieve symptoms because it contains active ingredients and is easy to use without causing the risk of irritation wounds in patients. This activity aims to improve the understanding and skills of SMP Wahid Hasyim Malang City students regarding the benefits of herbal inhalers and herbal inhaler-making techniques in an effort to relieve common cold symptoms. The methods used in this study include counseling and training in making inhalers. In this activity, a pre-test and post-test were also conducted to assess students' understanding. Based on the average pre-test and post-test scores, participants increased from 68.3 to 85.3 in 30 students of SMP Wahid Hasyim Malang. The results of this activity are expected to improve students' knowledge of natural medicine and practice inhaler making skills, so that they can be more independent in dealing with common cold symptoms.

*Keywords: Inhaler, common cold, traditional inhaler, herb.*

### Abstrak

Common cold adalah salah satu contoh penyakit yang termasuk dalam ISPA non spesifik Common cold paling sering disebabkan oleh Rhinovirus. Penyakit ini dapat diderita oleh bayi hingga lansia, berdasarkan CDC 2024 menyebutkan bahwa orang dewasa menderita Common cold sekitar 2-3 kali per tahunnya. Anak-anak dan individu yang memiliki imunitas rentan lebih sering menderita Common cold (lebih dari 3 kali per tahun). Terapi suportif yang dapat diberikan adalah terapi inhalasi menggunakan herbal inhaler, penggunaan inhaler ini dapat meringankan gejala karena mengandung bahan aktif dan mudah digunakan tanpa menimbulkan risiko luka iritasi pada pasien. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa SMP Wahid Hasyim Kota Malang mengenai manfaat herbal inhaler dan teknik pembuatan herbal inhaler sebagai upaya meredakan gejala common cold. Metode yang digunakan dalam penelitian ini meliputi penyuluhan dan pelatihan pembuatan inhaler. Pada kegiatan ini juga dilakukan pre-test dan post test untuk menilai pemahaman siswa-siswi, Berdasarkan hasil nilai rata-rata pre test dan post test peserta mengalami peningkatan dari 68,3 menjadi 85,3 pada 30 siswa-siswi SMP Wahid Hasyim Malang. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang pengobatan alami dan mempraktikkan keterampilan pembuatan inhaler, sehingga mereka dapat lebih mandiri dalam mengatasi gejala common cold.

*Keywords: Inhaler, common cold, inhaler tradisional, herbal.*

## PENDAHULUAN

Infeksi saluran pernafasan akut atau yang disebut (ISPA) merupakan infeksi saluran pernafasan yang sering diderita oleh masyarakat di negara berkembang. ISPA adalah penyakit yang menyerang saluran pernapasan yakni hidung, tenggorokan dan paru-paru yang berlangsung selama beberapa hari. ISPA merupakan salah satu faktor utama pasien mengunjungi fasilitas kesehatan, dan penularan ISPA dapat dapat dengan mudah menular dari satu individu ke individu lainnya, gejala ISPA bervariasi mulai dari sedang hingga mengancam nyawa tergantung dari berbagai faktor (Suhada *et al.*, 2023).

*Common cold* merupakan salah satu contoh penyakit yang termasuk kategori ISPA non spesifik (Ode *et al.*, 2022), *Common cold* paling sering disebabkan oleh *Rhinovirus* karena ditemukan pada lebih dari setengah infeksi saluran pernapasan atas dan dapat dianggap sebagai infeksi paling umum pada manusia di seluruh dunia. (Eccles R. 2023), penyakit ini dapat diderita oleh bayi hingga lansia, berdasarkan *CDC 2024* menyebutkan bahwa orang dewasa menderita *Common cold* sekitar 2-3 kali per tahunnya, anak-anak dan individu yang memiliki imunitas rentan lebih sering menderita *Common cold* (lebih dari 3 kali per tahun).

Gejala *Common Cold* meliputi batuk, hidung berair, hidung tersumbat, demam, bersin, sakit tenggorokan, sakit kepala, sakit badan ringan, gejala tersebut dapat mengganggu aktifitas dan menimbulkan rasa tidak nyaman. Penyakit *Common Cold* dapat sembuh kurang dari 10 hari dan bersifat *self limiting*, sehingga diperlukan terapi

suportif untuk meringankan gejala yang timbul pada gangguan pernafasan. (Ragil *et al.*, 2023).

Terapi suportif yang dapat dilakukan adalah terapi *inhalasi* menggunakan inhaler tradisional, penggunaan inhaler ini dapat meringankan gejala karena mengandung bahan aktif dan mudah digunakan tanpa menimbulkan risiko luka iritasi pada pasien. Bahan aktif yang digunakan antara lain adalah *menthol* sebagai anti inflamasi dan anti mikroba. (Selina *et al.*, 2019) *Camphor* sebagai antiseptik dan antiinflamasi. (Ahmad *et al.*, 2022) Cengkeh sebagai anti Inflamasi dan antioksidan. (Fatimatuazzahroh *et al.*, 2015) Kayu manis memiliki antioksidan yang tinggi. (Suhri dan Santi., 2023) Mace digunakan sebagai antioksidan. (Ginting *et al.*, 2017) Jahe Merah sebagai antioksidan dan anti inflamasi. (Aryanta, 2019), Eucalyptus Oil memiliki manfaat sebagai anti inflamasi dan anti oksidan. (Sudrajat *et al.*, 2020) Daun Jeruk Purut memiliki khasiat sebagai anti bakteri. (Cahyati *et al.* 2016) Bunga Melati memiliki khasiat sebagai anti inflamasi dan antioksidan. (Wu, 2021). Bahan-bahan aktif tersebut dapat digunakan sebagai terapi suportif untuk meredakan gejala *common cold*, oleh karena itu kami melakukan penyuluhan pembuatan inhaler tradisional untuk meredakan gejala *common Cold*.

## METODE

### Waktu dan Tempat PKM

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 2 September 2024 di SMP Wahid Hasyim, Kota Malang.

### Sasaran

Sasaran dalam kegiatan PKM yaitu siswa SMP Wahid Hasyim Kota Malang yang diwakili oleh 30 orang. 30 orang peserta dibagi atas 5 tim dengan anggota masing-masing tim berjumlah 6 orang untuk mempraktekkan pembuatan herbal inhaler.

### Persiapan Alat dan Bahan

Bahan yang digunakan dalam pembuatan herbal inhaler antara lain : *menthol*, *camphor*, daun jeruk purut, kayu manis, *mace*, jahe merah, cengkeh, *jasmine* dan *eucalyptus oil*. Alat yang digunakan dalam PKM ini adalah *cooper*, timbangan digital, baskom, sendok pengaduk, kasa steril dan wadah inhaler.

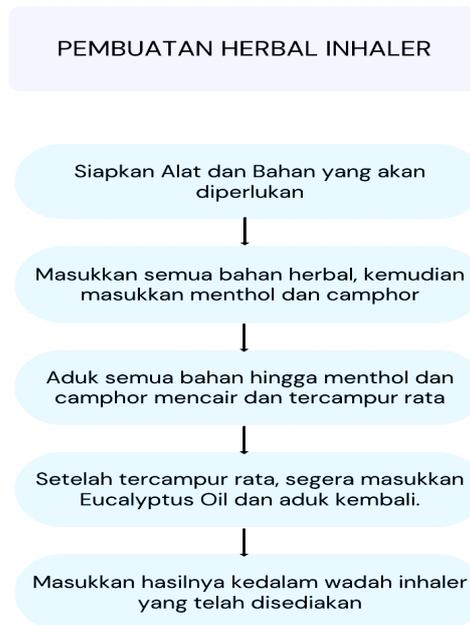
### Metode Pelaksanaan Kegiatan

#### 1. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan meliputi penyampaian pengetahuan kepada peserta dalam bentuk presentasi materi dan diskusi. Materi yang diberikan berupa penyuluhan mengenai manfaat serta proses pembuatan herbal inhaler untuk *common cold*.

#### 2. Pelatihan

Pelatihan yang dilakukan yaitu pembuatan herbal inhaler dengan pengenalan terhadap apa itu herbal inhaler serta pelatihan tata cara membuat herbal inhaler. Secara garis besar tahapan pembuatan herbal inhaler dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1 : Diagram Alir Pembuatan Herbal Inhaler

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Pengabdian Masyarakat (PKM) dengan tema Pelatihan dan Pembuatan Herbal Inhaler untuk Meredakan Gejala *Common Cold* di SMP Wahid Hasyim Kota Malang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan siswa-siswi SMP Wahid Hasyim dalam mengenali gejala *common cold* serta pembuatan herbal inhaler. Program dilaksanakan menurut susunan struktur sistematis sebagaimana dijelaskan dalam metodologi pelaksanaan yaitu, tahap persiapan, tahap implementasi dan pelatihan. Pada tahap persiapan dimulai dari proses persiapan alat dan bahan, serta membuat perizinan dengan pihak sekolah.

Selanjutnya pada tahap pelaksanaan, kegiatan pelatihan yang dilakukan disesuaikan dengan materi dan tema yang dibutuhkan oleh pengabdian dan telah disepakati pada tahap persiapan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dihadiri oleh 30

siswa-siswi SMP Wahid Hasyim Malang.

Pada tahap ini para siswa-siswi diberi edukasi mengenai gejala hingga terapi pada *common cold*. Salah satunya adalah penggunaan herbal inhaler untuk meredakan gejala yang terjadi. Setelah kegiatan penyuluhan, para siswa-siswi lanjut pada kegiatan pelatihan dalam membuat herbal inhaler.

Selama kegiatan penyuluhan dan pelatihan, 30 siswa-siswi mengikuti *pre-test* dan *post-test*. Detail nilai *pre-test* dan *post-test* terdapat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Hasil Pengetahuan *Common Cold* & Pembuatan Herbal Inhaler**

<i>Variabel</i>		<i>N</i>	<i>Rerata</i>	<i>Min-Max</i>
Pemahaman mengenai <i>common cold</i> dan pembuatan Herbal inhaler	<i>Pre test</i>	30	68,3	40-100
	<i>Post Test</i>	30	85,3	70-100

Dari hasil analisis yang didapatkan melalui kuesioner, terdapat peningkatan rerata skor dari *pre-test* dan *post-test* sebesar 17 pada 30 siswa-siswi SMP Wahid Hasyim Malang. Pada hasil *pre-test*, didapatkan nilai terendah 40 dengan jumlah 1 siswa dan sisanya mendapat nilai 50 hingga 100. Sedangkan pada hasil *post-test*, didapatkan nilai terendah 70 dengan jumlah 1 siswa dan sisanya mendapat nilai 80 hingga 100. Dari data didapatkan, terjadi peningkatan yang signifikan pada nilai sebelum dan setelah diberikan pemaparan materi.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa-siswi SMP Wahid Hasyim sudah memahami tentang Herbal Inhaler dan telah menunjukkan peningkatan. Pemahaman tersebut terlihat dari hasil *post-test* yang telah dilakukan. Perubahan dan peningkatan

pemahaman siswa-siswi SMP Wahid Hasyim mengenai gejala *common cold* dan pembuatan herbal inhaler menjadi awal yang bagus untuk meningkatkan kemampuan. Seperti yang dinyatakan oleh (Zaini *et al.*, 2008), mengenai metode praktik langsung yang dilakukan oleh anggota pengabdian melalui praktek secara langsung sesuai dengan materi yang akan disampaikan kepada anak-anak. Praktik langsung memungkinkan siswa menerapkan materi yang disampaikan lebih cepat setelah praktik, siswa dapat membuktikan dan meyakini teori tersebut.



**Gambar 2: Penyuluhan Tentang *Common Cold***



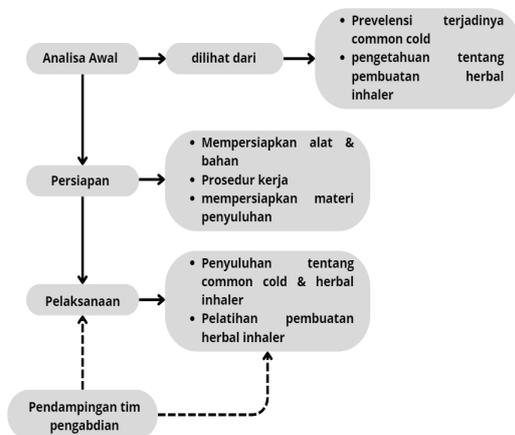
**Gambar 3: Penyuluhan Tentang Herbal Inhaler**



Gambar 4: Pelatihan Pembuatan Herbal Inhaler



Gambar 5: Produk Herbal Inhaler



Gambar 5: Skema Pelaksanaan

## SIMPULAN

Selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa masih kurangnya pemahaman para siswa dengan gejala *common cold*. Sehingga diperlukan edukasi melalui pemaparan materi *common cold* serta praktek pembuatan herbal inhaler sebagai salah satu

pengobatan suportif untuk meredakan gejala. Meningkatnya pemahaman siswa-siswi SMP Wahid Hasyim mengenai *common cold* dan pembuatan herbal inhaler diketahui setelah adanya penyuluhan dan pelatihan. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya hasil dari *pre-test* dan *post test*, dimana terdapat 18 siswa dengan nilai dibawah 70 pada *pre-Test* dan tidak didapatkannya nilai dibawah 70 pada hasil *post-test*.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada seluruh pihak yang ikut serta membantu dan melancarkan jalannya program Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “Pelatihan Pembuatan Inhaler untuk Meredakan Gejala *Common Cold* di SMP Wahid Hasyim Kota Malang”, yang dalam hal ini adalah :

1. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang
2. Mitra KSM-T kami SMP Wahid Hasyim Malang yang telah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan program PKM di Sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, W., Aquil, Z., Alam, S.S., & Rizwanullah, Md. 2022. CAMPHOR (*Cinnamomum Camphora*) And Its Medicinal Applications: A REVIEW. *Journal of Biological & Scientific Opinion*.
- Aryanta, I. W. R. 2019. Manfaat jahe untuk kesehatan. *E- Jurnal Widya Kesehatan*.
- Astriani, N. K., Chusniasih, D., & Marcellia, S. 2021. Uji aktivitas antibakteri ekstrak daun jeruk

- purut (*Citrus hystrix*) terhadap bakteri *Escherichia coli* dan *Staphylococcus aureus*. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 8(3), 291-301.
- Christa, S., Iswandi, D., & Risti, G. 2019. Peppermint (*Mentha piperita*) sebagai pengobatan alternatif pada *irritable bowel syndrome* (IBS). *Majority*, 8(1), 211-219.
- Eccles, R. 2023. Common cold. *Frontiers in Allergy*, 4, 1224988.
- Fatimatuzzahroh, Khila, F. N. dan Heri, K. 2015. Efektifitas Ekstrak Bunga Cengkeh (*Syzygium aromaticum*) terhadap Jumlah Pembuluh Darah Kapiler pada Proses Penyembuhan Luka Insisi Fase Proliferasi. *Majalah Kesehatan FKUB*.
- Ginting, B., Mustanir, M., Helwati, H., Desiyana, L. S., Eralisa, E., & Mujahid, R. 2017. *Antioxidant activity of n-hexane extract of nutmeg plants from South Aceh Province*. *Jurnal Natural*, 17(1), 39-44.
- Mauliana, M. I., & Ariyanti, N. 2024. Pelatihan Perangkat Pembelajaran Media Sains *Experiment* Bagi Guru Sekolah Dini sebagai Implementasi Sdg's Pendidikan Berkualitas. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(8), 2934-2942.
- Ode, A. L., Nur, S. W. O. dan Amrun. 2022. Analisa Determinan Kejadian Common Cold Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Katobengke Kota Baubau Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Obsgin*.
- Rahmawati, N., Fradianto, I., Wendari, A dan Kurniati, V. 2024. Edukasi tentang Pencegahan Stunting di Desa Semata Kabupaten Sambas. *Martabe: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*.
- Ragil, P.S., Cahyaningrum, D., dan Ragi, E. 2023. Pemberian Inhalasi Minyak Kayu Putih Untuk Memperbaiki Pola Napas Tidak Efektif Pada Anak Dengan Bronkitis. *In Pena Nursing*.
- Rosmayanti. 2024. Pelatihan Penyusunan Buku Ajar Bagi Guru-guru SD Inpres Manggala Makassar. *Martabe : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*.
- Sudradjat, E.S. 2020. Minyak Kayu Putih, Obat Alami dengan Banyak Khasiat: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Kedokteran Meditek*.
- Suhada, B.N., Novianus, dan Ridha, W. I. 2023. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Ispa pada Balita di Puskesmas Cikuya Kabupaten Tangerang Tahun 2022. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*.
- Suhri, L. 2023. Review Artikel: Potensi Kayu Manis (*Cinnamomum burmannii*) Sebagai Antihipertensi. *Makassar Natural Product Journal (MNPJ)*, 185-190.
- Wu, L.C., Lin, C.L., Peng, H.C., Huang, T.L., Tsai, T.H., Kuan, Y.E., dan Chung, Y.C. 2021. Pengembangan Ekstrak Bunga *Jasminum sambac* Menjadi Produk dengan Aroma Bunga dan Berbagai Aktivitas Fisiologis. *Journal hindawi*.
- Zaini, H., Munthe, B., & Aryani, S. A. 2008. Strategi pembelajaran aktif. *Yogyakarta: Pustaka Insan Madani*.