

Pengaruh Jahe Dalam Meredakan Hidung Tersumbat pada Penderita Influenza di Desa Negeri Agung, Selagai Lingga, Lampung Tengah Tahun 2024

Setia Puspa Agung¹ Fajar Yudha² Fitri Anita³

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}

Email: setiapuspa.student@umitra.ac.id¹ fajar@umitra.ac.id² fitrianita@umitra.ac.id³

Abstrak

Influenza adalah penyakit menular yang disebabkan oleh mikroorganisme virus influenza. Oleh karena itu, diperlukan tindakan yang mudah dan murah untuk mengatasi hidung tersumbat pada penderita influenza, yaitu pemberian jahe. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh jahe dalam meredakan hidung tersumbat pada penderita influenza di Desa Negeri Agung, Kecamatan Selagai Lingga, Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2024. Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain penelitian *two group design*. Jumlah populasi berjumlah 177 pasien influenza di Desa Negeri Agung pada bulan Juni dan sampelnya berjumlah 44 responden. Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar observasi dan analisis data menggunakan uji statistik *independent t-test*. Hasil penelitian memperoleh bahwa rata-rata waktu hidung tersumbat pada grup penderita influenza yang diberikan jahe adalah 7,86 menit dan grup yang tidak diberi jahe adalah 22 menit. Terdapat efek jahe dalam meredakan hidung tersumbat pada pasien influenza di Desa Negeri Agung, Selagai Lingga, Lampung Tengah dengan nilai *p-value* 0,000.

Kata Kunci: Jahe, Hidung Tersumbat, Influenza

Abstract

Influenza is an infectious disease caused by the microorganism of the influenza virus. Therefore, an easy and inexpensive measure is needed to overcome nasal congestion in influenza sufferers, namely the administration of ginger. The purpose of this study is to determine the effect of ginger in relieving nasal congestion in influenza patients in Negeri Agung Village, Selagai Lingga District, Lampung Tengah Regency in 2024. This type of research is quantitative with a two-group design research design. The total population was 177 influenza patients in Negeri Agung village in June and the sample amounted to 44 respondents. The instruments in this study are in the form of observation sheets and data analysis using an independent statistical test *t-test*. The results of the study obtained that the average time of nasal congestion in the group of influenza patients who were given ginger was 7.86 minutes and the group that was not given ginger was 22 minutes. There was an effect of ginger in relieving nasal congestion in influenza patients in Negeri Agung Village, Selagai Lingga, Lampung Tengah with a *p-value* of 0.000.

Keywords: Ginger, Nasal Congestion, Influenza



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Salah satu penyakit saluran pernapasan yaitu Influenza, penyebabnya karena virus yang disebut virus influenza. Virus RNA menyebabkan influenza, penyakit ini juga menyebar kepada burung, hewan mamalia, dan manusia. Virus ini dapat menyebar dengan cepat antara individu. Faktor-faktor mempengaruhi perubahan kondisi fisik yaitu perubahan iklim, yang juga membuat virus lebih mudah menyebar. Indonesia merupakan negara dengan dua iklim, dan influenza merupakan penyakit pada saat hujan karena cuaca yang dingin (Noviantara et al, 2023). Menurut data dari WHO (*World Health Organization*, 2023) Pada tahun 2019 bahwa infeksi virus ini menyebabkan 250.000 hingga 500.000 kematian tiap tahun diseluruh dunia.

Influenza juga merupakan masalah kesehatan yang sangat serius karena dapat menyebabkan epidemi tahunan atau pandemi di seluruh dunia. Menurut data dari Kemenkes tahun 2021 bahwa Perkiraan Jumlah Korban Pandemi Influenza di Indonesia dengan berjumlah 13.250.765 menderita influenza dengan tingkat keparahan ringan, 26.501.530 dengan tingkat keparahan sedang, dan 53.003.060 dengan tingkat keparahan berat (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2021).

Berdasarkan data penyakit dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2021 diperoleh bahwa influenza menempati urutan ketiga dalam 10 besar penyakit di tahun 2021. Dengan urutan yaitu *Gastritis* dengan 139.903 penderita, *Hypertensi* dengan 134.322 penderita, Influenza dengan 128.888 penderita *Nasopharyngitis Akut (Common Cold)* dengan 123.912 penderita, *Dispepsia* dengan 61.494 penderita, *Arthritis Rheumatoid* dengan 57.321 penderita, *Mialgia* dengan 40.271 penderita, *Febris / Demam* dengan 30.874 penderita, Diabetes Melitus Tidak Tergantung Insulin (NIDDM) dengan 29.088 penderita, dan *Dermatitis* kontak dengan 28064 penderita (Dinas Kesehatan Lampung, 2022). Berdasarkan data penyakit tahun 2024 dari Wilayah Kerja Puskesmas Karang Anyar, Kecamatan Selagai Lingga, Kabupaten Lampung Tengah diperoleh data bahwa Influenza merupakan penyakit yang menempati urutan pertama dalam sepuluh penyakit terbanyak pada tahun 2024 di Puskesmas Karang Anyar dengan angka kejadian dengan total 238 pasien (Balita, Anak-anak, dewasa, dan lansia) menderita influenza dari bulan Januari - Maret. Melihat tingginya angka influenza diperlukan penanganan terapi non farmakologis, pemberian alternatif penyembuhan hidung tersumbat pada penderita influenza berupa terapi non farmakologis dengan obat-obatan herbal.

Penelitian yang dilakukan oleh Oriola & Oyedeji (2022) *Zingiberaceae* (keluarga Jahe) merupakan salah satu tumbuhan tingkat tinggi dan paling melimpah minyak atsiri di keluarga tumbuhan aromatik. minyak atsiri merupakan bagian integral dari produk alami yang memiliki potensi obat untuk pengelolaan penyakit seperti influenza dan penyakit pernafasan lainnya. Minyak atsiri terkenal dapat membantu melegakan saluran pernapasan selama musim dingin dan telah banyak bukti yang menunjukkan pentingnya minyak atsiri sebagai pengobatan dalam memperbaiki penyakit menular saluran pernapasan seperti influenza (Oriola & Oyedeji, 2022). Berdasarkan data dari Puskesmas Karang Anyar dan mantri di Desa Negeri Agung didapatkan data bahwa selama dari bulan januari sampai dengan bulan april terdapat 177 orang (Balita, anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia) yang menderita influenza di Desa Negeri Agung. Masyarakat disana terbiasa untuk mengatasi influenza selain berobat ke puskesmas dan mantri mereka juga mengatasi influenza dengan mengkonsumsi obat tradisional seperti jahe yang dijalankan sejak dulu untuk meredakan hidung tersumbat saat menderita influenza. Namun sejauh ini belum ada penilaian seberapa berpengaruh terhadap meredakan hidung tersumbat pada penderita influenza di desa Negeri Agung. Maka dari pada itu peneliti ingin mengetahui seberapa jauh pengaruh tersebut. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh jahe dalam meredakan hidung tersumbat pada penderita influenza di Desa Negeri Agung, Kecamatan Selagai Lingga, Kabupaten Lampung Tengah tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif Dengan menggunakan metode Eksperimen semu (*Quasy Eksperimen*) dimana peneliti ini berupaya mengungkapkan adanya pengaruh jahe dalam meredakan hidung tersumbat pada penderita influenza di Desa Negeri Agung, Kecamatan Selagai Lingga, Kabupaten Lampung Tengah tahun 2024. Ruang lingkup penelitian ini yaitu masuk dalam ruang lingkup keperawatan medikal bedah dalam sistem imun. Responden penelitian ini hanya terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua group (*Two Group Design*). Penelitian ini terdapat dua kelompok yang dilakukan dua observasi dan pengukuran

waktu dalam melegakan hidung tersumbat pada penderita yang menggunakan dan tidak menggunakan olahan dari jahe. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 17 Juni sampai tanggal 01 Juli tahun 2024 untuk waktu pengisian lembar observasi. Tempat penelitian akan dilakukan di rumah warga di Desa Negeri Agung, Kecamatan Selagai Lingga, Kabupaten Lampung Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita influenza di Desa Negeri Agung, Kecamatan Selagai Lingga, Kabupaten Lampung Tengah pada bulan Juni 2024 sebanyak 177 orang. Untuk pengambilan sample dengan cara mengambil 25% dari 177 populasi penderita influenza yaitu 44 orang sampel yang akan diambil pada penelitian ini dan akan dibagi menjadi 2 group, group pertama yaitu group eksperimen dengan jumlah 22 orang yang menggunakan jahe untuk meredakan hidung tersumbat dan group kedua yaitu group kontrol dengan jumlah 22 orang tidak menggunakan jahe untuk meredakan hidung tersumbat. Pengumpulan sampel dengan menggunakan teknik *random sampling* berupa *Sampling Purposive* dengan kriteria inklusi berusia 12 tahun keatas. Variabel bebas (Independent) pada penelitian ini adalah Jahe dan Variabel terikat (Dependent) pada penelitian ini adalah hidung tersumbat pada penderita influenza.

Tabel 1.

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Jahe	Pemberian jahe untuk meredakan hidung tersumbat dengan cara sesuai dengan kebiasaan masyarakat di tempat penelitian	Lembar observasi	Mengisi lembar observasi	0. Dilakukan 1. Tidak dilakukan	Rasio
Waktu hidung tersumbat	Waktu yang dihitung mulai responden hidungnya tersumbat sampai responden merasakan lega pada saat menderita influenza.	Lembar observasi	Mengisi lembar observasi	Dalam satuan menit	Rasio

Alat yang dipakai dalam pengumpulan data dalam penelitian yaitu berupa lembar observasi yang diisi berdasarkan seberapa pengaruh jahe untuk penderita influenza untuk meredakan hidung tersumbat, dan selisih waktu selesainya hidung tersumbat yang menggunakan jahe maupun tidak menggunakan jahe. Pada tahap pra penelitian meliputi observasi dan studi pendahuluan di Desa Negeri Agung, Kecamatan Selagai Lingga, Kabupaten Lampung Tengah untuk mendapatkan gambaran awal mengenai data penelitian. Pada tahap persiapan penelitian ini mencakup kegiatan penyusunan proposal, penyusunan lembar observasi instrument penelitian. Peneliti telah mengajukan surat izin penelitian ke Universitas untuk memohon izin untuk melakukan penelitian dengan nomor surat **S.24/0013/FKES08/2023**. Setelah mendapat surat izin, peneliti mengajukan izin penelitian ke kepala desa Negeri Agung dan mendapatkan surat balasan bahwa peneliti di izinkan untuk meneliti di Desa Negeri Agung dengan nomor Surat **140/028/18.11.02.2009/III/2024**.

Pelaksanaan penelitian diawali dengan mendatangi rumah responden secara *door to door* untuk memberitahukan bahwa peneliti melakukan penelitian kepada responden lalu memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) kepada sample yang bersedia menjadi responden sambil menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian ini baik pada setiap group. Selanjutnya peneliti memberikan lembar observasi penelitian kepada responden untuk mencatat waktu selesai hidung tersumbat yang menggunakan jahe dan tidak menggunakan jahe sambil menjelaskan bagaimana cara pengisian lembar observasi tersebut. Tahap pemantauan/monitoring dalam pengisian lembar observasi agar tidak menjadi data bias maka peneliti memberikan nomor telepon/WhatsApp, tujuan tersebut untuk responden menghubungi peneliti jika responden sudah mengkonsumsi jahe dan jika responden merasakan hidung tersumbatnya selesai. Apabila responden menghubungi peneliti jika

responden sudah mengisi lembar observasi tersebut, maka peneliti mendatangi responden dan untuk mengecek serta mengambil lembar observasi penelitian yang sudah diisi oleh responden. Kemudian data yang didapat akan di proses analisa dengan bantuan program uji *statistic* komputer. Teknik analisis data menggunakan analisa univariat, uji normalitas, dan bivariat. Analisa univariat menggunakan *statistik deskriptif* dan analisis ini hanya menggunakan satu variabel saja. Pada Penelitian ini menggunakan nilai kemiringan untuk melakukan uji normalitas, kemiringan distribusi data dikenal sebagai *Skewness*. Analisa bivariat akan dipakai uji T yaitu Uji *Independent T-Test*, untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kontrol merupakan dua sampel yang tidak saling berpasangan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 2. Statistik Waktu Selesaiya Hidung Tersumbat

<i>Group Statistics</i>					
	Jahe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Waktu Hidung Tersumbat	Menggunakan	22	7.86	5.600	1.194
	Tidak Menggunakan	22	22.00	11.944	2.547

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa waktu selesaiya hidung tersumbat pada penderita influenza dengan group 1 (menggunakan jahe) berjumlah 22 orang responden didapatkan nilai rata-rata waktu selesaiya hidung tersumbat adalah 7,86 menit dengan standar deviasi 5,600 dan *standard error mean* 1,194. Waktu selesaiya hidung tersumbat pada penderita influenza dengan group 2 (Tidak menggunakan jahe) berjumlah 22 orang responden didapatkan nilai rata-rata waktu selesaiya hidung tersumbat adalah 22.00 menit dengan standar deviasi 11,944 dan *standard error mean* 2,547.

Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

N	<i>Valid</i>	44
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		14.93
<i>Std. Error of Mean</i>		1.759
<i>Median</i>		11.00
<i>Skewness</i>		1.231
<i>Std. Error of Skewness</i>		.357
<i>Minimum</i>		2
<i>Maximum</i>		48

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa waktu hidung tersumbat pada penderita influenza dengan nilai mean adalah 14.93 menit dengan nilai *standard error of mean* adalah 1.759, nilai median 11.00 menit, nilai minimum adalah 2 menit dan nilai maksimum adalah 48 menit. Nilai *skewness* dalam hasil penelitian ini adalah 1.231 dengan nilai standar *error of skewness* adalah 0.357 dan apabila nilai *skewness* berada di antara rentang nilai -2 sampai dengan 2 maka menunjukkan data normal.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Jahe Dalam Meredakan Hidung Tersumbat
Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means				
		T	Df	Sig. (2-tailed)	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Waktu Hidung Tersumbat	Menggunakan Jahe	-5.026	42	.000	-19.812	-8.460
	Tidak Menggunakan Jahe	-5.026	29.807	.000	-19.882	-8.391

Hasil dari uji statistik dengan menggunakan uji t independent dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh jahe dalam meredakan hidung tersumbat pada penderita influenza di Desa Negeri Agung, Kecamatan Selagai Lingga, Kabupaten Lampung Tengah tahun 2024.

Pembahasan

Rata-rata waktu hidung tersumbat pada penderita influenza yang menggunakan jahe

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata waktu hidung tersumbat pada penderita influenza yang menggunakan jahe di Desa Negeri Agung, Kecamatan Selagai Lingga, Kabupaten Lampung Tengah tahun 2024 adalah 7,86 menit dengan standar deviasi 5,6 menit. Saat melakukan penelitian, peneliti menanyakan alasan kenapa saat menggunakan jahe, hidung tersumbat lebih cepat selesai dibandingkan saat tidak menggunakan jahe kepada responden dan beberapa responden pun menjawab bahwa jahe menghangatkan tubuh mereka dan saat meminum rebusan jahe mereka juga menghirup uap dari rebusan jahe tersebut, dan hal tersebut dapat membuat mereka bernafas dengan normal serta dapat mencium bau jahe tersebut. Menurut dr. Fadli Rizal Makarim (2022) Menghirup uap rebusan jahe juga dapat membuat saluran kita kembali bisa bernafas seperti normal karena Menghirup uap merupakan teknik penyembuhan tradisional yang sudah digunakan sejak dulu, teknik ini digunakan agar saluran pernapasan menjadi lembab dan lendir di hidung menjadi lebih cair. Hal ini memudahkan pengeluaran lendir sehingga tidak mengganggu proses pernapasan dan menurunkan risiko gangguan saat tidur (Makarim, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Oriola dan Oyedeji (2022) *Zingiberaceae* (keluarga Jahe) merupakan salah satu tumbuhan tingkat tinggi dan paling melimpah minyak atsiri di keluarga tumbuhan aromatik. minyak atsiri merupakan bagian integral dari produk alami yang memiliki potensi obat untuk pengelolaan penyakit seperti influenza dan penyakit pernafasan lainnya. Minyak atsiri terkenal dapat membantu melegakan saluran pernapasan selama musim dingin dan telah banyak bukti yang menunjukkan pentingnya minyak atsiri sebagai pengobatan dalam memperbaiki penyakit menular saluran pernapasan seperti influenza (Oriola & Oyedeji, 2022). Berdasarkan uraian di atas, maka jahe dapat meredakan hidung tersumbat dengan kandungan minyak atsiri efektif digunakan untuk meredakan hidung tersumbat pada pasien influenza, karena minyak atsiri yang terdapat pada jahe dapat membantu mengurangi gejala dengan mengatasi tersumbatnya saluran hidung dan memiliki kemampuan mengencerkan lendir di hidung yang kental untuk memudahkan pernapasan.

Rata-rata waktu hidung tersumbat pada penderita influenza yang tidak menggunakan jahe

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata hidung tersumbat pada penderita influenza yang tidak menggunakan jahe di Desa Negeri Agung, Kecamatan Selagai Lingga, Kabupaten Lampung Tengah tahun 2024 adalah 22 menit dengan standar deviasi 11,944 menit. Menurut Sameh W. Boktor & John W. Hafner (2024) Obat antivirus dapat digunakan untuk mengobati atau mencegah infeksi influenza, terutama selama wabah di fasilitas kesehatan

seperti rumah sakit dan institusi perumahan. *Oseltamivir*, *zanamivir*, dan *peramivir* termasuk dalam keluarga penghambat *neuraminidase* dan dapat digunakan untuk pengobatan influenza A dan B. Keluarga *antivirus adamantanes* memiliki dua obat, *amantadine*, dan *rimantadine*. Amantadine dan rimantadine efektif melawan influenza A, namun tidak efektif terhadap influenza B (Boktor & Hafner, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Oriola dan Oyedeji (2022) Obat antivirus yang disetujui FDA yaitu *Baloxavir marboxil*, *Oseltamivir*, *Peramivir*, dan *Zanamivir*. Influenza masih merajalela dan berdampak buruk, masalah ini semakin parah karena obat yang tersedia masih kurang memiliki aktivitas antivirus yang kuat terhadap semua jenis virus influenza. Oleh karena itu, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengidentifikasi agen antivirus utama yang dapat dikembangkan menjadi obat anti-influenza baru dan minyak atsiri sebagai kandidat obat anti influenza (Oriola & Oyedeji, 2022). Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diketahui bahwa selama ini penderita influenza lebih banyak diobati dengan amantadine, rimantadine dan obat antivirus *zanamavir* (*Ralenza*), *oseltamivir* (*Tamiflu*), namun jika obat medis belum dapat membantu, ada baiknya digunakan obat alternatif yang dapat melegakan hidung tersumbat pada penderita influenza.

Pengaruh jahe dalam meredakan hidung tersumbat pada penderita influenza

Hasil dari uji statistik dengan menggunakan uji t independent dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh jahe dalam meredakan hidung tersumbat pada penderita influenza di Desa Negeri Agung, Kecamatan Selagai Lingga, Kabupaten Lampung Tengah tahun 2024. Penelitian yang dilakukan oleh Wenjing et al (2023) Rasanya yang unik dan baunya yang harum memperkaya rasa sayuran lainnya. Jahe tidak hanya kaya akan nutrisi, tetapi juga sumber penting polisakarida alami berkualitas tinggi. Polisakarida jahe telah menarik perhatian luas di bidang biologi dan medis karena karakteristik biologis dan efek farmakologisnya yang kaya. Ini telah menunjukkan aktivitas biologis yang baik secara di dalam makhluk hidup dan di luar makhluk hidup, termasuk efek anti virus influenza, *anti kolitis*, *anti-tussive*, anti-oksidan, dan anti tumor (Wenjing et al, 2023). Menurut dr. Fadli Rizal Makarim (2022) Menghirup uap rebusan jahe juga dapat membuat saluran kita kembali bisa bernafas seperti normal karena Menghirup uap merupakan teknik penyembuhan tradisional yang sudah digunakan sejak dulu, teknik ini digunakan agar saluran pernapasan menjadi lembab dan lendir di hidung menjadi lebih cair. Hal ini memudahkan pengeluaran lendir sehingga tidak mengganggu proses pernapasan dan menurunkan risiko gangguan saat tidur (Makarim, 2022).

Cara pengolahan jahe yang digunakan masyarakat disana yaitu dengan cara direbus, dan dikonsumsi rebusan tersebut saat hangat. Beberapa responden mengatakan bahwa jahe menghangatkan tubuh mereka dan saat meminum rebusan jahe mereka juga menghirup uap dari rebusan jahe tersebut, dan hal tersebut membuat mereka bernafas dengan normal serta dapat mencium bau jahe tersebut. Penderita influenza lebih banyak diobati dengan amantadine, rimantadine dan obat antivirus *zanamavir* (*Ralenza*), *oseltamivir* (*Tamiflu*), namun jika obat medis belum dapat membantu, ada baiknya digunakan obat alternatif yang dapat melegakan hidung tersumbat pada penderita influenza. Berdasar uraian di atas, maka menurut penelitian jahe dengan kandungan utama minyak atsiri dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan pada penderita influenza terutama pada penderita yang hidungnya tersumbat saat mengalami influenza, pemberian jahe terbukti dapat meredakan hidung tersumbat lebih cepat daripada penderita yang tidak menggunakan jahe. Hal ini terbukti dengan hasil uji t dengan diperoleh $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh jahe dalam meredakan hidung tersumbat pada penderita influenza di Desa Negeri Agung, Kecamatan Selagai Lingga, Kabupaten Lampung Tengah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Rata-rata waktu hidung tersumbat pada penderita influenza yang menggunakan jahe di Desa Negeri Agung, Kecamatan Selagai Lingga, Kabupaten Lampung Tengah tahun 2024 adalah 7,86 menit dengan standar deviasi 5,6 menit.
2. Rata-rata hidung tersumbat pada penderita influenza yang tidak menggunakan jahe di Desa Negeri Agung, Kecamatan Selagai Lingga, Kabupaten Lampung Tengah tahun 2024 adalah 22 menit dengan standar deviasi 11,944 menit.
3. Ada pengaruh jahe dalam meredakan hidung tersumbat pada penderita influennza di Desa Negeri Agung, Kecamatan Selagai Lingga, Kabupaten Tengah tahun 2024 dengan $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa. Bagi Mahasiswa Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia disarankan dapat jadi bahan referensi dan pembelajaran dalam menerapkan penggunaan jahe untuk meredakan hidung tersumbat saat menderita influenza.
2. Bagi Universitas. Bagi Universitas Mitra Indonesia dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Jahe Dalam Meredakan Hidung Tersumbat Pada Penderita Influenza di Desa Negeri Agung, Selagai Lingga, Lampung Tengah Tahun 2024 ini dapat diterapkan dan dilaksanakan salah satu pengobatan non-farmakologis dalam pemenuhan asuhan keperawatan medikal bedah pada pasien influenza untuk dijadikan intervensi dalam meredakan hidung tersumbat.
3. Bagi Pasien/Penderita. Bagi pasien atau penderita influenza disarankan menggunakan jahe sebagai pengobatan alternatif selain menggunakan obat-obatan yang diberikan dari instalasi kesehatan karena lebih cepat dengan waktu tercepatnya yaitu 2 menit saja saat mengalami hidung tersumbat bagi penderita influenza.
4. Bagi Masyarakat. Bagi masyarakat disarankan menanam tanaman herbal di pekarangan rumah seperti jahe karena jahe banyak sekali manfaatnya salah satunya yaitu untuk meredakan hidung tersumbat saat menderita influenza.
5. Bagi Instalasi Kesehatan Terdekat. Bagi instalasi kesehatan terdekat (Klinik mantri desa dan puskesmas) disarankan untuk membuat informasi cetak berupa leaflet, poster, banner, dan X-banner untuk memberikan informasi bahwa jahe mempunyai pengaruh sebagai pengobatan alternatif dan lebih cepat untuk meredakan hidung tersumbat saat menderita influenza.
6. Bagi Peneliti Selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menyamakan penelitian dengan meneliti kebiasaan masyarakat yang sudah melakukan suatu kebiasaan dari sejak dulu dan bagaimana cara pengolahan jahe yang lebih efektif untuk meredakan hidung tersumbat pada penderita influenza.

DAFTAR PUSTAKA

- Boktor & Hafner. (2024). *Influenza*. In *StatPearls*.<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30769245>
- Dinas Kesehatan Lampung. (2022). Profil Keshatan Provinsi Lampung 2021. In *Profil Kesehatan Provin Lampung Lampung* (Issue 44).
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2021). Rencana Kontingensi Nasional Pandemi Influenza. In *Kementerian Kesehatan*.
- Makarim. (2022). *Penggunaan Hirup Uap bagi Kesehatan Pernapasan*.
<https://www.halodoc.com/artikel/penggunaan-hirup-uap-bagi-kesehatan-pernapasan>
- Noviantara et al. (2023). Analisa Sistem Pakar Diagnosa Penyakit Influenza (Flu) Pada Orang

- Dewasa Dengan Metode Forward Chaining. *Jurnal Ilmu Komputer, Teknik Dan Multimedia*, 1(2), 208–218.
- Oriola & Oyedele. (2022). *Essential Oils and Their Compounds as Potential Anti-Influenza Agents*. *Molecules*, 27(22). <https://doi.org/10.3390/molecules27227797>
- Wenjing et al. (2023). *Extraction, Purification, Structural Characteristics, Biological Activities, and Applications of the Polysaccharides from Zingiber officinale Roscoe. (Ginger): A Review*. *Molecules*, 28(9), 3855. <https://doi.org/10.3390/molecules28093855>
- World Health Organization. (2023). *Influenza (Seasonal)*. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza \(seasonal\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza%20(seasonal))