

PEPPERMINT OIL INHALATION REDUCES ARI (ACUTE RESPIRATORY TRACT INFECTION) SYMPTOMS IN TODDLER

INHALASI PEPPERMINT OIL MENGURANGI GEJALA ISPA PADA BALITA

Mei Lia Nindya ZW¹, Dyah Ayu Wulandari², Khesva Aheni Kristiani³, Siti Nur UF⁴

^{1,2,3,4} Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kependidikan dan Kesehatan, Universitas Karya Husada Semarang

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 17 Februari 2025

Revise: 19 Februari 2025

Accepted : 19 Februari 2025

*Corresponding authors :

Mei Lia Nindya ZW

Prodi Sarjana

Kebidanan

Email :

meilia@stikesyahoedsmg.ac.id

ABSTRACT

ISPA merupakan suatu penyakit infeksi pada saluran pernafasan atas (hidung). ISPA sering ditemukan dengan gejala awal demam, batuk, hidung tersumbat dan sakit tenggorokan. Komplikasi yang bisa terjadi antara lain bronchitis, sinusitis, laryngitis, kejang, demam dan mengenai jaringan paru-paru sehingga dapat menyebabkan terjadinya pneumonia. Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh inhalasi peppermint oil terhadap gejala ISPA pada balita. Jenis penelitian kuantitatif berupa *Quasy eksperimen*. Desain penelitian *one group pretest-posttest design without control* dengan 16 sampel. Variabel independen adalah memberikan inhalasi peppermint oil, untuk variabel dependen adalah gejala ISPA. Responden adalah balita usia 4 tahun dengan ISPA bukan pneumonia diukur gejala ISPA sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Instrumen yang digunakan lembar observasi untuk mengukur gejala ISPA. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai *p* 0,000 artinya bahwa inhalasi peppermint oil berpengaruh terhadap gejala ISPA pada balita. Kesimpulan : Ada perubahan gejala ISPA pada balita sebelum dan sesudah diberikan inhalasi peppermint oil.

Kata Kunci : ISPA, Peppermint Oil, Balita

ABSTRACT

*ARI (Acute Respiratory Tract Infection) is an infectious disease of the upper respiratory tract (nose). ARI is often found with initial symptoms of fever, cough, blocked nose and sore throat. Complications that can occur include bronchitis, sinusitis, laryngitis, seizures, fever and lung tissue which can cause pneumonia. The aim of the research is to determine the effect of peppermint oil inhalation on ARI symptoms in toddlers. The type of quantitative research is a quasi experiment. The research design was one group pretest-posttest design without control with 16 samples. The independent variable is giving peppermint oil inhalation, the dependent variable is ARI symptoms. Respondents were toddlers aged 4 years with ARI, not pneumonia, and ARI symptoms were measured before the intervention and after the intervention. The instrument used observational sheet to measure ARI symptoms. The results of the Wilcoxon test obtained a *p* value of 0.000, meaning that inhalation of peppermint oil had an effect on ARI symptoms in toddlers. Conclusion: There were changes in ARI symptoms in toddlers before and after inhalation of peppermint oil.*

Key word : ARI, peppermint oil, toddler

PENDAHULUAN

ISPA adalah infeksi akut pada saluran pernafasan yang disebabkan oleh virus dan bakteri(Yunita Pratiwi Nanda, 2021). ISPA sering ditemukan dengan gejala awal demam, batuk, hidung tersumbat dan sakit tenggorokan menyebabkan banyak lendir yang mengganggu pola nafas pada anak(Dr. Irwan. S.KM, 2017). Istilah infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) mengandung 3 unsur yaitu infeksi, saluran pernafasan, akut(Rintho R. Rerung, 2022). Adapun faktor-faktor resiko penyebab terjadinya ISPA yaitu faktor lingkungan, individu anak, dan perilaku (Rengga, W. D.P., Wicaksana, D.T., & Rahma, 2021). Komplikasi yang bisa terjadi pada penderita ISPA antara lain bronchitis, sinusitis, laryngitis, kejang, demam dan mengenai jaringan paru-paru sehingga dapat menyebabkan terjadinya pneumonia(Windyarti, M. L. N. Z., Lestari, F., 2023).

Data dari WHO tahun 2021, salah satu penyebab kematian pada anak yaitu gangguan pernafasan, dengan prevalensi sebesar 15% dalam jangka waktu kurang dari 5 tahun (Marleni, E. L., Halisya, S., Tafdhila, Z., Salsabila, A., Meijery, D. A., & Risma, 2022). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) pada tahun 2020 terdapat 20,16% penemuan kasus ISPA pada balita, pada tahun 2021 terdapat 31,4% penemuan kasus ISPA pada balita. Hal ini terjadi peningkatan pada tahun 2021 menjadi 31,4% penemuan kasus ISPA pada balita. Provinsi dengan cakupan ISPA pada balita tertinggi berada di DKI Jakarta (53,0%), Banten (46,0%), Papua Barat (45,7%), Jawa Timur (44,3%) dan Jawa Tengah (42,9%) (Marleni, E. L., Halisya, S., Tafdhila, Z., Salsabila, A., Meijery, D. A., & Risma, 2022).

Data dari Dinas Kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2021, cakupan kasus dan penanganan ISPA pada balita tahun 2020 sebesar 53,7% menurun dibandingkan capaian tahun 2019 yaitu 67,7% dan mengalami penurunan kembali pada tahun 2021 yaitu 42,9%. Kasus ISPA di Kota Semarang tahun 2022, pada bulan Januari 2022 sebanyak 67.093 kasus, bulan Februari sebanyak 55.202 kasus dan terjadi kenaikan pada bulan Maret sebanyak 61.329 kasus (Sulistianingsih et al., 2022).

Penanganan terhadap ISPA dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan ISPA secara nonfarmakologi salah satunya dengan penggunaan inhalasi aromaterapi *peppermint oil*. *Peppermint oil* ini adalah salah satu dari banyak jenis *essential oil* untuk meredakan batuk dan pilek pada balita. Manfaat dari *peppermint oil* tersebut adalah menghilangkan stres, penambah nafsu makan, dan juga pereda batuk pilek pada anak (Yunita Pratiwi Nanda, 2021). Cara Kerja peppermint oil ini berdasarkan kandungan utamanya adalah ekstrak menthol yang dapat menghasilkan efek dekongestan yang berkhasiat untuk mengencerkan lendir yang membuat hidung tersumbat sehingga menimbulkan perasaan lega dan mudah bernafas. Selain itu daun mint juga mengandung antibiotik yang mana dapat membantu mengurangi akumulasi sputum akibat reaksi inflamasi yang disebabkan virus dan bakteri penyebab penyakit ISPA. Didukung penelitian yang dilakukan oleh Silitonga et al (2020), dimana pemberian inhalasi peppermint terbukti menurunkan frekuensi pernafasan dan skala sesak nafas pada pasien TB Paru di UPTD Puskesmas Buhit Kecamatan Balige dengan nilai p-value 0,000 (Aprillianti, 2021).

Berdasarkan data yang didapat tahun 2023 pada bulan Februari-Maret terdapat beberapa masalah kesehatan pada balita yaitu diare 91 kasus, demam bukan malaria 71 kasus, campak 5 kasus, dengan masalah ISPA didapatkan balita usia 4 tahun dari bulan Maret 2023 sebanyak 97 kasus dan meningkat pada bulan Mei menjadi 108 kasus. Berdasarkan urutan masalah kesehatan tersebut, didapatkan ISPA menempati urutan pertama dengan jumlah kasus terbanyak. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada 10 ibu balita, dengan masalah ISPA di ruang MTBS kota Semarang didapatkan gejala yang disebutkan oleh keluarga balita rata-rata dengan gejala batuk, pilek dan sebagian penderita mengalami demam, serta terganggu pernafasan karena pilek. Penatalaksanaan

yang sudah ibu berikan di rumah seperti mengoleskan air perahan kencur ke dada balita, dan ada juga yang mengoleskan minyak kayu putih ke dada balita.

Dari hasil wawancara dengan Bidan pelaksana di ruang MTBS, balita penderita ISPA diberikan obat berupa puyer (antibiotik Dexa, vitamin B kompleks, Vitamin C, Zinc) namun sebagian balita tidak bisa menerima atau ketika meminumnya mengalami muntah sehingga obat yang diterima tidak masuk secara maksimal kedalam tubuh dan belum ada pengobatan atau terapi secara non farmakologi dalam perawatan balita ISPA.

Pada penelitian ini, peneliti bermaksud memberikan inhalasi *peppermint oil*. Dengan melihat mekanisme kerja dari aromaterapi untuk relaksasi pada saat balita menghirup aromaterapi tubuh menjadi rileks dan nyaman sehingga akan mengurangi gejala ISPA yang balita rasakan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh inhalasi *peppermint oil* terhadap gejala ISPA pada balita.

METODE

Penelitian menggunakan desain kuasi eksperimen *pretest-posttest satu kelompok*. Sampel balita sebanyak 15 anak, menggunakan total sampling dengan kriteria sampel adalah balita usia 4 tahun dengan ISPA klasifikasi bukan pneumonia.

Penelitian dilakukan pada bulan Juli – Agustus 2023. Peneliti melakukan intervensi inhalasi peppermint oil yang diteteskan pada tissu kering sebanyak 3 tetes, yang diberikan selama 7 hari yaitu 2 kali/sehari (pagi dan sore) dengan durasi 5 menit. Score gejala ISPA pretest didapatkan pada waktu responden belum diberikan intervensi dan score gejala ISPA posttest didapatkan setelah responden diberikan intervensi.

Instrumen penelitian ada 2 yaitu SOP (*Standar Operasional Prosedur*) pemberian inhalasi peppermint oil untuk panduan intervensi yang sudah melalui expert judgement dan untuk mengukur gejala ISPA menggunakan lembar observasi. Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Komite Etik Universitas Karya Husada Semarang dengan Nomor: 278/KEP/UNKAHA/SLE/VII/2023. Uji analisis menggunakan uji Wilcoxon karena data berdistribusi tidak normal.

HASIL

Table 1. Pengaruh Inhalasi Peppermint Oil Terhadap Gejala ISPA Pada Balita Usia 4 Tahun

Nyeri Punggung Bawah	N	Min	Max	Median	SD	P Value
Sebelum diberikan intervensi	16	1	2	2.00	0.447	0,000
Sesudah diberikan intervensi	16	0	1	0.00	0.403	

Hasil penelitian diketahui skor gejala ISPA balita sebelum diberikan inhalasi peppermint oil terendah 1 dan tertinggi 2 dengan nilai median 2.00 dan sesudah diberikan perlakuan, skor gejala ISPA terendah 0 dan tertinggi 1 dengan nilai median 0.00. Hasil uji Wilcoxon $p = 0,000 (<0,05)$ yang berarti Ha diterima yaitu ada pengaruh inhalasi peppermint oil terhadap gejala ISPA pada balita.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada 16 orang responden menunjukkan bahwa tanda gejala ISPA pada balita usia 4 tahun sebelum diberikan perlakuan inhalasi peppermint oil memiliki nilai Median 2,00, nilai Minimum 1, dan nilai Maximum 2. Diketahui dari hasil analisa peneliti yaitu sebelum diberikan terapi inhalasi *peppermint oil* responden masih mengalami batuk dan pilek (klasifikasi ISPA bukan pneumonia). Pada saat peneliti melakukan pengkajian pada balita yang datang periksa ke Puskesma Kedungmundu Semarang, didapati balita sudah mengalami batuk, pilek selama 2 sampai 3 hari.

Hasil penelitian menunjukkan score nyeri turun, dapat dilihat dalam pengelompokan score menurut NRS bahwa score nyeri 4,46 masuk dalam kategori sedang dan score nyeri 3,26 masuk dalam kategori nyeri ringan, sehingga dari hasil penelitian terlihat adanya penurunan nyeri pada ibu hamil baik dari skor maupun dari grade nyeri.

Berdasarkan dari hasil anamnesa, orang tua balita mengatakan sudah diberikan terapi alternatif seperti mengoleskan minyak kayu putih ke tubuh (dada, punggung dan telapak kaki) balita, pemberian campuran perasan air jeruk dan kecap manis, ada juga yang menggunakan minyak cessar kids yang dioleskan pada Tubuh (dada dan punggung). Karena kondisi anak yang tidak kunjung membaik, membuat orangtuanya cemas sehingga diperiksakan ke Puskesmas.

Hasil penelitian pada 16 orang responden menunjukkan bahwa tanda gejala ISPA pada balita usia 4 tahun sesudah diberikan perlakuan inhalasi peppermint oil memiliki median 0,00, nilai minimum 0, dan nilai maximum 1. Sesudah diberikan terapi inhalasi *peppermint oil* terjadi perubahan yaitu responden sudah tidak mengalami batuk dan pilek (sputum atau dahak mudah dikeluarkan, responden sudah tidak mengalami penyumbatan pada hidung), anak sudah tampak semangat, dan sudah bisa bermain kembali bersama keluarga maupun temannya. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang diakukan oleh Siska Iskandar (2021) bahwa inhalasi uap *peppermint oil* efektif untuk mengatasi pilek dan hidung tersumbat(Ikandar, 2021).

Dari hasil analisa dan observasi peneliti rata-rata responden sembuh pada hari ke-6 dan ke-7, hal ini disebabkan oleh faktor perilaku kesehatan dan kebersihan lingkungan yaitu hasil analisa peneliti beberapa keluarga responden memakai masker saat merawat anaknya tujuannya adalah supaya tidak tertular dan menularkan kembali, mulai membiaskan setiap anggota keluarga yang habis berpergian saat masuk kerumah harus cuci tangan atau pun langsung mandi, serta memberikan asupan makanan yang seimbang kepada anaknya. Adapun ditemukan juga oleh peneliti responden mengalami lama penyembuhan dikerena faktor keluarga yang juga mengalami batuk serta pilek, tidak menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar yang kurang bersih, ventilasi yang tidak memadai dikarena padatnya pemukiman.

Diketahui hasil penelitian bahwa *p-value* 0,000 (<0,05) hal ini menunjukkan ada perbedaan pada balita yang mengalami tanda gejala ISPA sebelum dan sesudah diberi terapi inhalasi *peppermint oil*. Hal ini didukung oleh penelitian. Menurut peneliti kesehatan keluarga adalah sangat penting, apabila seluruh keluarga menerapkan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat). Rumah suatu keluarga adalah bagian dari lingkungan masyarakat. Maka dari itu kebersihan lingkungan rumah juga harus diperhatikan, karena kualitas kebersihan lingkungan rumah berpengaruh terhadap kesehatan keluarga.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian ISPA yaitu kepadatan hunian, rumah dengan jumlah penghuni yang padat dalam satu rumah dapat memberikan pengaruh buruk bagi penghuninya, apabila salah satu anggota keluarganya terkena ISPA maka dapat dengan mudah menular kepada anggota keluarga yang lainnya. Penggunaan obat nyamuk bakar dapat menyebabkan iritasi terhadap saluran pernafasan, karena obat nyamuk yang dibakar akan menghasilkan *biochlor methyl ether* (BCME) dan apabila masuk ke saluran pernafasan akan menyebabkan tenggorokan bengkak, batuk, pendarahan, dan iritasi hidung. Penggunaan bahan bakar kayu untuk memasak, yang dimana dapat menimbulkan polusi udara dimana jika dihirup terus menerus akan merusak mekanisme kerja serta ketahanan paru dan berdampak buruk pada balita(Gumilar, D., & Sugiyanto, 2023).

Didukung penelitian yang dilakukan oleh Yuhendri Putra (2019) bahwa Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) bisa disebabkan oleh faktor lingkungan yang bisa menjadi salah satu faktor pencetus terjadinya ISPA(Putra, Y., & Wulandari, 2019). Penanganan terhadap ISPA dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi menggunakan antibiotik, ekspektoran, bronkodilator, analgetik, antihistamin, dan kortikosteroid(Hidayat, C. T., & Sasmiyanto, 2022)(Asman Aulia dkk, 2022).

Penanganan ISPA secara nonfarmakologi salah satunya dengan penggunaan inhalasi aromaterapi *peppermint oil*. *Peppermint oil* ini adalah salah satu dari banyak jenis *essential oil* untuk meredakan batuk dan pilek pada balita. Manfaat dari *peppermint oil* tersebut adalah menghilangkan stres, penambah nafsu makan, dan juga pereda batuk pilek pada anak(Yunita Pratiwi Nanda, 2021). Menurut penelitian yang dialakukan oleh Juwita & Efriza (2018) manfaat dari *peppermint oil* meliputi pereda sakit kepala, menenangkan kecemasan, dan pereda batuk dan pilek(Juwita, L & Efriza, 2018).

Peppermint oil adalah salah satu dari banyak jenis *essential oil* untuk meredakan batuk pilek(Nuur, A. L., Wijayanti, E. T., & Mudzakkir, 2022). Kandungan utama dari *peppermint* adalah *menthol* yang bermanfaat menghasilkan efek dekongestan yang berkhasiat untuk mengencerkan lendir yang membantu hidung tersumbat sehingga menimbulkan perasaan lega dan mudah bernafas(Indah Yun Diniaty Rosidi, 2023). Selain itu, kandungan *monoterpen*, *menthofuran*, *sesquiterpene*, *triterpene*, *flavonoid*, *karotenoid*, *tamin* dan beberapa mineral lain juga ditemukan dari *peppermint essential oil*(Windyarti, M. L. N. Z., Lestari, F., 2023).

Peppermint mengandung antiseptik dan antibakteri dengan efek antitusif. Aroma menthol dari *peppermint oil* memiliki anti inflamasi, sehingga nantinya akan membuka saluran pernafasan. Selain itu *peppermint oil* juga akan membantu menyembuhkan infeksi akibat serangan bakteri. Karena *peppermint oil* memiliki sifat antibakteri, *peppermint oil* akan melonggarkan bronkus sehingga akan melancarkan pernafasan(Risma Birrang, 2022).

Menghirup minyak *peppermint* dapat membantu melegakan sinus dan tenggorokan yang gatal. Sebab *peppermint* bertindak sebagai *ekspetoran* yang dapat membantu membuka saluran udara, mebersihkan lendir dan mengurangi sumbatan(Ikandar, 2021).

Dalam penelitian ini teknik pemberian inhalasi sederhana menggunakan *peppermint oil* yang diteteskan pada tissu kering sebanyak 3 tetes, yang diberikan selama 7 hari yaitu 2 kali/sehari (pagi dan sore) dengan durasi 5 menit. Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa *peppermint oil* berpengaruh terhadap tanda gejala ISPA pada balita. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosa Tribuana dan Lara Fredrika (2023) menyatakan bahwa terapi inhalasi uap *essential oil peppermint* berpengaruh terhadap pasien ISPA dengan *p-value* 0,000(Rosa Tribuana dan Larra Fredrika, 2023). Didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Amelia (2018) tentang aromaterapi *peppermint oil* terhadap masalah keperawatan ketidak efektifan bersihkan jalan nafas dimana menunjukkan hasil diperoleh data *p-value* $0,002 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap masalah keperawatan ketidak efektifan bersihkan jalan nafas (Amelia, 2018).

KESIMPULAN

Ada pengaruh yang signifikan inhalasi *peppermint oil* terhadap gejala ISPA pada balita usia 4 tahun. Saran untuk tenaga kesehatan bisa salah satu alternatif bagi masyarakat untuk pengobatan ISPA pada balita.

REFERENCES

- Amelia, s dkk. (2018). Aromaterapi Peppermint Terhadap Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Bersihan Jalan Nafas Anaka dengan Bronkopneumonia. *Real In Nursing Journal (RNJ)*, 1 (2), 77–83.
- Aprillianti, P. R. K. . (2021). Asuhan keperawatan Besihan jalan Nafas Tidak Efektif pada Pasien Yang Mengalami Pneumonia Di Ruang IGD RSUP Sanglah Denpasar. *Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2021*.
- Asman Aulia dkk. (2022). *Asuhan Keperawatan Sistem Pernapasan Berbasis SDKI, SLKI Dan SIKI*. CV. Media sains Indonesia.
- Dr. Irwan. S.KM, M. K. (2017). *Etika dan perilaku kesehatan*. Cv.Ansolute Media.
- Gumilar, D., & Sugiyanto, G. (2023). Analisis Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian ISPA Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Langensari 1 Kecamatan Langensari Kota Banjar. *Indonesia Nursing Journal of Education and Clinic*, 2 (4), 169–182.
- Hidayat, C. T., & Sasmiyanto, S. (2022). Pemberian Inhalasi Sederhana Sebagai Upaya Penanggulangan Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) Pada Balita. *Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, Vol. 3, No, 87-91.
- Ikandar, S. (2021). Asuhan Keperawatan Oksigenasi Pemberian Minyak Peppermint Pada Anak Dengan ISPA Ringan di Wilayah Kerja Puskesmas Gedang Kota Bengkulu. *Doctoral Dissertation, STIKES Sapta Bakti*.
- Indah Yun Diniyat Rosidi, dkk. (2023). *Pelayanan Komplementer Bidan*. kaizen Media Publishing.
- Juwita, L & Efriza, J. N. (2018). Pengetahuan Perawat Terhadap Pelaksanaan Timbang Terima Pasien. *Real In Nursing Journal (RNJ)*, 1 (2), 60–66.
- Marleni, E. L., Halisyah, S., Tafdhila, Z., Salsabila, A., Meijery, D. A., & Risma, E. (2022). *Penanganan Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) Pada Anak Di Rumah rt 13 Kelurahan Pulokerto Kecamatan Gandus Palembang*. Vol. 5., 1–23.
- Nuur, A. L., Wijayanti, E. T., & Mudzakkir, M. (2022). Efektivitas penggunaan aromaterapi peppermint sebagai upaya meningkatkan bersihan jalan nafas pada penderita ISPA. *Kesehatan*.
- Putra, Y., & Wulandari, S. S. (2019). Faktor Penyebab Kejadian ISPA. *Jurnal Kesehatan*, 10 (1), 37–40.
- Rengga, W. D.P., Wicaksana, D.T., & Rahma, M. F. (2021). *SUPLEMEN MAKANAN PENINGKAT KEKEBALAN TUBUH, ANTIOKSIDAN DAN ANTIINFLAMASI YANG MENARGETKAN PATOGENESISI COVID-19*. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Rintho R. Rerung. (2022). *Udara dan Polusi Beresiko*. Media Sains Indonesia.
- Risma Birrang. (2022). *Aplikasi Terapi Komplementer di Kebidanan*. CV. Media sains Indonesia.
- Rosa Tribuana dan Larra Fredrika. (2023). Perbandingan Terapi Inhalasi Uap Minyak Kayu Putih dan Essential Oil Peppermint Untuk Pasien ISPA. *Ners Generation*, 02 (1), 46–54.
- Sulistianingsih, A., Wijayanti, Y., Kesehatan, F., & Muhammadiyah, U. (2022). Kombinasi Birth Ball Dan Latihan Pernafasan Dengan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 66–74.
- Windyarti, M. L. N. Z., Lestari, F., & L. S. P. (2023). The Effect Of Eucalyptus Oil Steam Therapy And peppermint Aromatherapy On Breathing Patterns In Under-Five Children Suffering From Upper Respiratory Track Infection. *Journal of Biomedical Sciences and Health*, 1, No, 50–55.
- Yunita Pratiwi Nanda. (2021). Efektivitas peppermint oil pada balita dengan masalah ketidakefektifan bersihan jalan nafas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.