

**Pengaruh Terapi Inhalasi Uap Dengan Aromaterapi *Eucalyptus*
Dengan Dalam Mengurangi Sesak Nafas Pada Pasien Asma
Bronkial Di Desa Dersalam
Kecamatan Bae Kudus**

Icca Narayani Pramudaningsih¹, Erlina Afriani²

¹Dosen Akademi Keperawatan Krida Husada

²Mahasiswa Akademi Keperawatan Krida Husada
Email: iccanarayani14@gmail.com

ABSTRAK

Asma bronkial adalah tanggap reaksi berlebih dari bronkus akibat adanya obstruksi jalan nafas karena adanya *hipersekreasi*, *hiperinflamasi* dan *spasme* bronkus, sehingga akan mengakibatkan *dipsnea*, batuk dan mengi yang dapat terjadi dari beberapa menit hingga jam serta bergantian dengan periode bebas gejala³. Sesak nafas saat serangan asma mengakibatkan peningkatan kerja otot-otot pernafasan, sebagai bentuk mekanisme tubuh untuk tetap mempertahankan ventilasi paru, akan tetapi secara perlahan-lahan otot pernafasan akan mengalami kelemahan yang akan menimbulkan penyakit bertambah buruk, sehingga diperlukan tindakan untuk meningkatkan kekuatan otot pernafasan. Pemberian obat pada asma dapat dengan berbagai macam cara yaitu parenteral, oral atau inhalasi. Penggunaan obat pereda secara inhalasi pada serangan asma sangat bermanfaat dan justru sangat dianjurkan. Salah satu tanaman yang sering digunakan sebagai obat secara inhalasi adalah genus *Eucalyptus*, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pengaruh terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus* dalam mengurangi sesak nafas pada penderita asma bronkial di Desa Dersalam Kecamatan Bae Kudus Quesy eksperimen dengan menggunakan bentuk rancangan *one group pre test-post test* dengan jumlah sampel sebanyak 16 orang dengan menggunakan teknik *purposive* sampling, 8 sampel intervensi dan 8 sampel kontrol. Hasil dari penelitian ini adalah Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* di peroleh data *p value* $0,007 < (\alpha) 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh Terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus* terhadap penurunan sesak nafas pada pasien Asma Bronkial

Kata kunci : Asma Bronkial, Sesak nafas, Inhalasi uap aromaterpi *eucalyptus*

ABSTRACT

Bronchial asthma is responsive to excessive bronchial reactions due to airway obstruction due to hypersecretion, inflammation and bronchial spasm, which will result in dyspnea, coughing and wheezing which can occur from a few minutes to hours and alternates with the symptom free period. Shortness of breath during an asthma attack results in increased work of the respiratory muscles, as a form of the body's mechanism to maintain lung ventilation, but slowly the respiratory muscles will experience weakness that will cause the disease to worsen, so action is needed to increase respiratory muscle strength. Giving medicine in asthma can be in various ways, namely parenteral, oral or inhalation. The use of inhalational relievers in asthma attacks is very beneficial and is highly recommended. One plant that is often used as an inhalation drug is the genus Eucalyptus. The purpose of this study was to determine the effect of steam inhalation therapy with aromatherapy eucalyptus in reducing shortness of breath in bronchial asthma sufferers in Dersalam Village, Bae Kudus District, Quesy experiment using a one group design pre test-post test with a total sample of 16 people using purposive sampling technique, 8 intervention samples and 8 control samples. The results of this study are Wilcoxon Signed Rank Test results obtained data p value $0.007 < (\alpha) 0.05$ so H_0 is rejected and H_1 is accepted which means there is influence Steam inhalation therapy with aromatherapy eucalyptus to decrease shortness of breath in Bronkhial Asthma patients

Keywords: *Bronchial Asthma, Shortness of breath, Inhalation of aromatherapy eucalyptus*

PENDAHULUAN

Asma bronkial adalah tanggap reaksi berlebih dari bronkus akibat adanya obstruksi jalan nafas karena adanya *hipersekreasi, hiperinflamasi dan spasme* bronkus, sehinggakan mengakibatkan *dyspnea*, batuk dan mengi. Yang dapat terjadi dari beberapa menit hingga jam serta bergantian dengan periode bebas gejala.¹ Asma merupakan salah satu penyakit yang tidak menular dan menjadi penyebab utama kematian secara global.

Asma adalah penyakit gangguan pernapasan yang dapat menyerang anak-anak hingga orang dewasa, tetapi penyakit ini lebih banyak terjadi pada anak-anak. Sedangkan asma bronkial adalah kondisi medis yang menyebabkan jalan napas paru-paru membengkak dan menyempit. Karena pembengkakan ini, jalur udara menghasilkan lendir yang berlebihan sehingga sulit untuk bernapas, yang menyebabkan batuk, napas pendek, dan mengi. Di Indonesia, prevalensi asma menurut data Survei Kesehatan Rumah Tangga 2004 sebesar 4%. Sedangkan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar

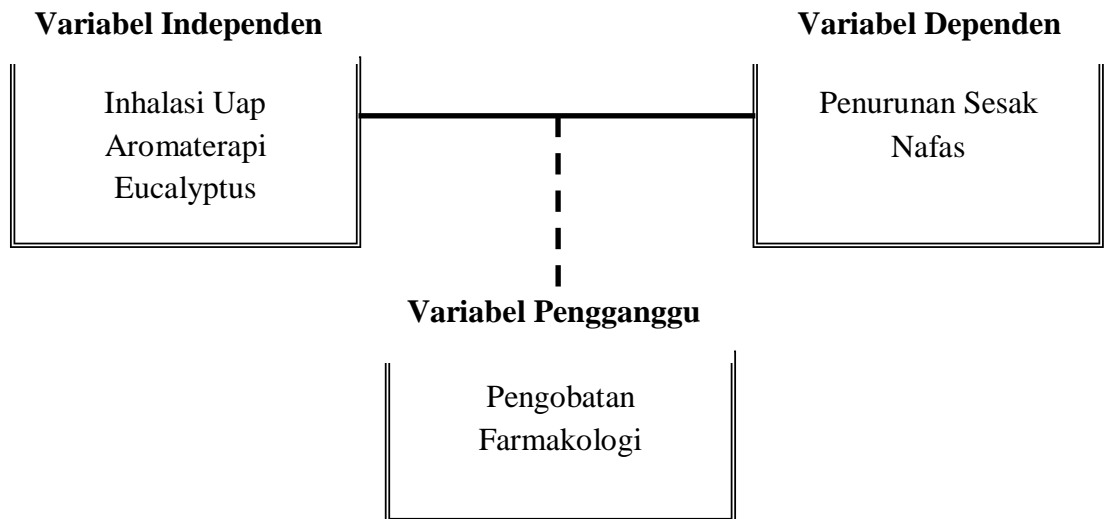
(Riskesdas) tahun 2007, prevalensi asma untuk seluruh kelompok usia sebesar 3,5% dengan prevalensi penderita asma pada anak usia 1 - 4 tahun sebesar 2,4% dan usia 5 - 14 tahun sebesar 2,0%². Di Jawa Tengah pada tahun 2016 terdapat sekitar 84.432 penderita asma, sedangkan dikabupaten Kudus penderita asma tercatat sebanyak 668 penderita, sesuai dengan profil kesehatan provinsi Jawa Tengah tahun 2016.

Sesak nafas saat serangan asma mengakibatkan peningkatan kerja otot-otot pernafasan, sebagai bentuk mekanisme tubuh untuk tetap mempertahankan ventilasi paru, akan tetapi secara perlahan-lahan otot pernafasan akan mengalami kelemahan yang akan menimbulkan penyakit bertambah buruk, sehingga diperlukan tindakan untuk meningkatkan kekuatan otot pernafasan. Pemberian obat pada asma dapat dengan berbagai macam cara yaitu parenteral, oral atau inhalasi. Pemberian obat secara inhalasi mempunyai beberapa keuntungan yaitu obat dapat sampai pada organ target dalam bentuk aerosol agar terdeposisi di paru, onset kerjanya cepat, dosis obat kecil, efek samping minimal karena konsentrasi obat di dalam darah sedikit atau rendah, mudah digunakan, serta tercapainya efek terapeutik. Penggunaan obat pereda secara inhalasi pada serangan asma sangat bermanfaat dan justru sangat dianjurkan, namun demikian penggunaannya masih belum banyak.²

Pemberian obat secara inhalasi mempunyai beberapa keuntungan yaitu obat dapat sampai pada organ target dalam bentuk aerosol agar terdeposisi di paru, onset kerjanya cepat, dosis obat kecil, efek samping minimal karena konsentrasi obat di dalam darah sedikit atau rendah, mudah digunakan, serta tercapainya efek terapeutik. Penggunaan obat pereda secara inhalasi pada serangan asma sangat bermanfaat dan justru sangat dianjurkan, namun demikian penggunaannya masih belum banyak. Hal ini dimungkinkan karena penggunaannya yang belum banyak diketahui dan harga obat masih mahal³. Salah satu tanaman yang sering digunakan sebagai obat secara inhalasi adalah genus *Eucalyptus*, biasanya industri farmasi menggunakan daun dari *Eucalyptus* karena mengandung terpen, derivat porphyrin dan senyawa fenolik lainnya untuk berbagai aktivitas farmakologi.⁴

METODE

Berdasarkan tujuan penelitian, tinjauan kepustakaan dan pemikiran penulis, maka secara skematis kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Jenis penelitian Quasy eksperimen dengan menggunakan bentuk rancangan *one group pre test-post test* digunakan dalam penelitian ini. Desain ini bertujuan mengidentifikasi hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan dua kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Penelitian Terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus* dalam mengurangi sesak nafas pada penderita asma bronkial” dilakukan di Desa Dersalam Kecamatan Bae Kudus dan dilaksanakan pada tanggal 5 Nopember- 3 Desember 2018.

Populasi dalam penelitian ini adalah setiap responden yang memenuhi karakteristik yaitu penderita Asma Bronkhial sebanyak 16 orang. Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, Purposive sampling adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu.⁵ Sampel dalam penelitian ini adalah yang memenuhi karakteristik yaitu penderita asma Bronkhial yang berjumlah 16 orang.

Jadi sampel dalam penelitian ini 16 orang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan intervensi : kelompok kontrol 8 orang dan

kelompok intervensi 8 orang. Instrumen penelitian menggunakan wawancara dan menggunakan lembar observasi untuk mengetahui *respiratori rate* dan observasi terhadap keluhan sesak nafas dengan menggunakan skala sesak nafas *American Thoracic Society (ATS)*.

Tahap Kegiatan Lapangan

Peneliti memilih sampel sesuai dengan kriteria inklusi, Pengambilan data tingkat sesak nafas dilakukan pada responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden, Setelah calon responden bersedia dan telah setuju, selanjutnya responden tersebut akan dilakukan pengukuran skala sesak nafas sebagai pengukuran pra test, Sejumlah 8 responden yang masuk ke dalam kelompok perlakuan diberikan terapi inhalasi uap dengan aromaterapi eucalyptus selama tiga puluh hari setiap pagi hari dengan durasi 20-30 menit. Sedangkan pada kelompok kontrol diberikan terapi relaksasi biasa yang berbeda pada kelompok perlakuan. Setelah selesai dilakukan perlakuan maka kedua kelompok dites skala sesak nafas menggunakan *American Thoracic Society (ATS)*

HASIL

4.1. Karakteristik Rsponden

a. Jenis Kelamin

1) Kelompok Intervensi

Tabel 4.1

Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin pada kelompok Intervensi

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase%
Laki-laki	5	62.5
Perempuan	3	37.5
Total	8	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui bahwa sebagian besar jenis kelamin pada kelompok intervensi adalah perempuan sebanyak 3 orang (37.5%) dan laki-laki sebanyak 5 orang (62.5%)

2) Kelompok Kontrol

Tabel 4.4
Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin pada kelompok kontrol

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase%
Laki-laki	6	75.0
Perempuan	2	25.0
Total	8	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui bahwa sebagian besar jenis kelamin pada kelompok kontrol adalah perempuan. sebanyak 2 orang (25.0%) dan laki-laki sebanyak 6 orang (75.0%)

4.2. Analisa Bivariat

Tabel 4.3
Pengaruh sebelum dan sesudah Terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus* dalam mengurangi sesak nafas pada penderita asma bronkial di Desa Dersalam Kecamatan Bae Kudus

No	Kelompok	Nilai dalam skala sesak nafas	Frekuensi skala sesak nafas (ATS)	
			Pre Test	Post Test
1	Eksperimen	0 = -	0	0
2		1 = Ringan	0	5
3		2 = Sedang	0	2
4		3 = Berat	5	1
5		4 = Sangat Berat	3	0
Jumlah			8	8
Mean Ranks			0,00	4,50
Uji Non Parametrix Wilcoxon			Sign 0,007	
Uji Mann Whitney			Sign 0,397	Sign 0,006

Tabel 4.4
Pengaruh sebelum dan sesudah Terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus* dalam mengurangi sesak nafas pada penderita asma bronkial di Desa Dersalam Kecamatan Bae Kudus

No	Kelompok	Nilai dalam skala sesak nafas	Frekuensi skala sesak nafas (ATS)	
			Pre Test	Post Test
1	Kontrol	0 = -	0	0
2		1 = Ringan	0	0
3		2 = Sedang	3	2
4		3 = Berat	2	4
5		4 = Sangat Berat	3	2
Jumlah			8	8
Mean Ranks			1,55	1,55
Uji Non Parametix Wilcoxon			Sign 1,00	
Uji Mann Whitney			Sign 0,397	Sign 0,006

Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank Test pengaruh terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus* dalam mengurangi sesak nafas pada penderita asma bronkial pada kelompok eksperimen hasilnya signifikan sebesar $p\text{-value } 0,007 < (\alpha) 0,05$, maka H_0 ditolak artinya adanya pengaruh signifikan penurunan nilai skala sesak nafas pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank Test pengaruh terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus* dalam mengurangi sesak nafas pada penderita asma bronkial pada kelompok kontrol hasilnya signifikan sebesar $p\text{-value } 1,00 > (\alpha) 0,05$ H_0 diterima artinya tidak ada pengaruh signifikan penurunan nilai skala sesak nafas pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Uji dengan Uji Mann Whitney U untuk mengetahui besarnya beda nilai dari skala sesak nafas saat pre test maupun post test pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Hasil Analisa data menggunakan tehnik Uji Man Whitney U saat sebelum dilakukan pretest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlihat signifikan sebesar $0,397 > (\alpha) 0,05$ artinya tidak ada pengaruh signifikan penurunan nilai skala sesak nafas pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Uji Mann Whitney U pada saat setelah diberikan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlihat signifikan sebesar $0,006 < (\alpha) 0,05$ artinya ada pengaruh signifikan penurunan nilai skala sesak nafas pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen pre test menunjukkan dari sebelumnya 5 responden mengalami sesak berat dan 3 responden mengalami sesak sangat berat, kemudian setelah diberikan Terapi inhalasi uap dengan aromaterapi eucalyptus terdapat 5 responden sesak nafas dengan derajat ringan, 2 responden dengan derajat sedang dan 1 responden dengan derajat berat. Pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol pre test dari sebelumnya 2 responden mengalami sesak berat, 3 responden mengalami sesak ringan dan sesak berat kemudian post test terdapat 4 responden mengalami sesak nafas frekuensi berat, serta 2 responden mengalami sesak nafas derajat ringan dan sangat berat.

PEMBAHASAN

- a. Hasil Pengukuran Skala Sesak Nafas Sebelum Pemberian Terapi Inhalasi uap dengan *Aromaterapi Eucalyptus*.

Berdasarkan tabel tabulasi sebelum dilakukan pemberian terapi Inhalasi uap dengan *aromaterapi eucalyptus* terhadap penurunan sesak nafas pada pasien Asma Bronkhial, menunjukkan bahwa responden sebelum dilakukan pemberian terapi Inhalasi uap dengan *aromaterapi eucalyptus* dengan derajat sesak nafas berat sebanyak 5 responden. Dan pada kelompok kontrol yang mengalami derajat sesak nafas sedang dan sangat berat sebanyak 3 responden.

Asma didefinisikan sebagai gangguan inflamasi kronik saluran napas dengan banyak sel yang berperan, khususnya sel mast, eosinofil, dan limfosit T. Pada orang yang rentan inflamasi ini menyebabkan episode mengi berulang, sesak nafas, rasa dada tertekan, dan batuk, khususnya pada malam hari atau dini hari. Gejala ini biasanya berhubungan dengan penyempitan jalan napas yang luas namun bervariasi, yang paling tidak sebagian bersifat reversibel baik secara spontan maupun dengan pengobatan. Inflamasi ini juga berhubungan dengan hiperaktivitas jalan napas terhadap berbagai rangsangan (Lenfant and Khaltaev, 2002)

Asma bronkial adalah tanggap reaksi berlebih dari bronkus akibat adanya obstruksi jalan nafas karena adanya *hipersekreasi*, *hiperinflamasi* dan *spasme* bronkus, sehingga akan mengakibatkan *dyspnea*, batuk dan mengi, dapat terjadi dari beberapa menit hingga jam serta bergantian dengan periode bebas gejala¹. Penderita asma bronkial hipersensitif dan hiperaktif terhadap rangsangan dari luar, seperti debu rumah, bulu binatang, asap, dan bahan lain penyebab alergi. Gejala kemunculannya sangat mendadak, sehingga gangguan asma bisa datang secara tiba-tiba. Jika tidak mendapat pertolongan secepatnya, risiko kematian bisa datang. Gangguan asma bronkial juga bisa muncul lantaran adanya radang yang mengakibatkan penyempitan saluran pernafasan bagian bawah. Penyempitan ini akibat berkerutnya otot polos saluran pernafasan, pembengkakan selaput lendir, dan pembentukan timbunan lendir yang berlebihan.⁶

b. Hasil Pengukuran Skala Sesak Nafas Setelah Pemberian Terapi Inhalasi uap dengan *Aromaterapi Eucalyptus*

Berdasarkan tabel 4.3 sesudah dilakukan pemberian Terapi Inhalasi uap dengan Aromaterapi Eucalyptus terhadap penurunan sesak nafas pada pasien Asma Bronkhial didapatkan nilai skala sesak nafas dengan derajat ringan sebanyak 5 responden, sedangkan untuk derajat sedang sebanyak 2 responden dan 1 responden untuk derajat berat. Sedangkan untuk kelompok kontrol pada tabel 4.4 yang mengalami sesak nafas dengan derajat berat sebanyak 4 responden, sebagian mengalami nilai skala nafas dengan derajat sedang yaitu dengan 2 responden, terdapat persamaan antara derajat sedang dan ringan yaitu sebanyak 2 responden, tidak ada yang mengalami derajat sesak nafas ringan.

Adanya perbedaan skala sesak nafas pada responden sebelum dilakukan Terapi Inhalasi uap dengan *Aromaterapi Eucalyptus* dan sesudah dilakukan terapi inhalasi uap dengan *Aromaterapi Eucalyptus*. Salah satu terapi untuk mengurangi sesak nafas pada penderita asma adalah dengan melakukan terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus*. Terapi inhalasi uap adalah salah satu cara yang diperkenalkan dalam penggunaan metode terapi yang paling sederhana dan cepat.

Setelah dilakukan terapi inhalasi Inhalasi uap dengan *Aromaterapi Eucalyptus reponden sesak nafasnya berkurang hal ini dikarenakan minyak Eucalyptus* memiliki mengandung senyawa kimia 1,8-sineol yang memiliki aktifitas antiseptik dan ekspektoran yang digunakan pada pelega hidung dan tenggorokan sehingga dapat mengurangi sesak nafas pada penderita asma⁶. Pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa pemberian Inhalasi uap dengan Aromaterapi Eucalyptus, sehingga pada kelompok eksperimen mengalami penurunan sesak nafas sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan sesak nafas

- c. Analisa Terapi inhalasi uap dengan aromaterapi eucalyptus dalam mengurangi sesak nafas pada penderita asma bronkial

Hasil Penelitian menunjukkan adanya pengaruh nilai sesak nafas sebelum dan sesudah diberikan terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* di peroleh data *p value* $0,007 < (\alpha) 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh Terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus* terhadap penurunan sesak nafas. Pada *Uji Mnn Whitney U* menunjukkan *p value* $0,006 < (\alpha) 0,05$, yang mempunyai arti terdapat perbedaan antara nilai skala sesak nafas kelompok eksperimen yang mendapat terapi Terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus* dengan nilai skala sesak nafas kelompok kontrol tanpa diberikan Terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus*.

Pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus* didapatkan 5 responden mengalami sesak nafas dengan derajat berat dan sangat berat 3 responden. Setelah diberikan terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus* sesak nafas pada responden derajat Ringan sebanyak 5 responden, 2 responden pada derajat sesak nafas sedang dan 1 responden pada derajat sesak Berat. Pada kelompok kontrol pada saat pre test didapatkan responden dengan sesak nafas derajat berat terdapat 2 responden, 3 responden dengan derajat sesak nafas ringan dan 3 responden dengan derajat sesak nafas sangat berat. Setelah dilakukan post test 4 responden mengalami sesak nafas derajat berat, 2 responden mengalami derajat

sesak nafas ringan dan 2 responden mengalami derajat sesak nafas sangat berat.

Sesak nafas yang dialami oleh responden pertama dan responden kedua yang menderita asma bronkial adalah akibat dari beberapa pemicu diantaranya yaitu polusi di dalam ruangan, polusi di luar ruangan, cuaca, stres dan emosi. Pemberian aromaterapi menggunakan minyak atsiri (*essential oil*) untuk mengurangi sesak nafas pada penderita asma dapat memberikan dampak langsung terhadap indra penciuman dengan cepat atau disebut "*olfaction*". Jika minyak atsiri dihisap, reseptor *olfactory* memberikan stimulus dan meneruskannya pada pusat emosi di otak atau "*limbic system*". *Limbic system* berhubungan langsung dengan otak yang mengatur ingatan, pernafasan, sistem sirkulasi darah dan juga kelenjar-kelenjar endokrin yang mengatur jumlah hormon pada tubuh. Sifat dari minyak, keharuman dan efeknya menentukan stimulasi pada sistem tersebut. Minyak atsiri *terabsorpsi* antara 20 menit hingga 2 jam, minyak atsiri akan *berpenetrasi* ke dalam sel dan *terdispersi* ke dalam tubuh sangat cepat.⁷

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Vilela, et al.⁷ Menunjukkan 1,8-*sineol* menghambat *fungi aspergillus flavus* dan *aspergillus parasiticus* secara parsial dengan tingkat tertinggi 13.492 uL dan produksi *aflatoksin B1* berkurang. Diketahui bahwa kedua spesies fungi ini dapat menimbulkan penyakit *aspergilosis*. *Aspergilosis* adalah penyakit jamur yang muncul dengan berbagai sindroma klinis yang disebabkan oleh spesies *aspergillus*. Seperti penderita dengan penyakit paru kronis (terutama asma) dan penderita yang alergi terhadap jamur ini dapat menyebabkan kerusakan bronkus dan penyumbatan bronkus *intermiten*. Keadaan ini disebut sebagai *allergic bronchopulmonary aspergillosis* (ABPA). Kemudian, hasil penelitian Najib dkk dalam penelitiannya menyebutkan terdapat bukti yang menunjukkan bahwa uap minyak esensial dari *eucalyptus* efektif sebagai antibakteri dan layak dipertimbangkan penggunaannya dalam pengobatan atau pencegahan pasien dengan infeksi saluran pernafasan di rumah sakit. Menurut Dornish dkk dalam Zulnely, Gusmailina dan Kusmiati menyebutkan bahwa minyak atsiri *eucalyptus* dapat dimanfaatkan

sebagai obat herbal diantaranya untuk mengurangi sesak nafas karena flu atau asma.⁸

Pemberian aromaterapi menggunakan minyak atsiri (*essential oil*) untuk mengurangi sesak nafas pada penderita asma dapat memberikan dampak langsung terhadap indra penciuman dengan cepat atau disebut "*olfaction*". Jika minyak atsiri dihisap, reseptor *olfactory* memberikan stimulus dan meneruskannya pada pusat emosi di otak atau "*limbic system*". *Limbic system* berhubungan langsung dengan otak yang mengatur ingatan, pernafasan, sistem sirkulasi darah dan juga kelenjar-kelenjar endokrin yang mengatur jumlah hormon pada tubuh. Sifat dari minyak, keharuman dan efeknya menentukan stimulasi pada sistem tersebut. Minyak atsiri *terabsorbsi* antara 20 menit hingga 2 jam, minyak atsiri akan *berpenetrasi* ke dalam sel dan *terdispersi* ke dalam tubuh sangat cepat.⁹

Terapi inhalasi uap menggunakan aromaterapi *eucalyptus* dilakukan dengan menghirup uap air panas yang sebelumnya sudah ditambahkan aromaterapi *eucalyptus* sebanyak 3-5 tetes. Terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus* dapat dilakukan dengan cara mempersiapkan alat dan bahan seperti *essential oil eucalyptus*, air panas yang masih mengeluarkan uap, satu mangkuk besar dan handuk. Langkah pertama ambil satu mangkuk besar air panas yang masih mengeluarkan uap dan tambahkan *essential oil eucalyptus* sebanyak 3-5 tetes, hal ini bertujuan untuk merubah *essential oil eucalyptus* dalam bentuk *aerosol* dan dapat sampai pada organ saluran pernafasan dan terdeposisi di paru. Langkah kedua posisikan kepala responden diatas mangkuk air panas, hal ini bertujuan untuk memfokuskan uap pada saluran pernafasan. Langkah ketiga menutup kepala responden dan mangkuk dengan handuk, hal ini bertujuan untuk meminimalisir ruang dan dapat mengoptimalkan uap yang akan dihirup. Langkah keempat instruksikan pada responden untuk menghirup uap yang dihasilkan dari air panas dan *essential oil eucalyptus* secara perlahan dan rileks, hal ini bertujuan untuk mengatur pola nafas responden dan ketika uap dihirup, diharapkan reseptor *olfactory* memberikan stimulus dan meneruskannya pada pusat emosi di otak atau "*limbic system*", *limbic system* berhubungan langsung dengan otak yang

mengatur pernafasan. Langkah kelima anjurkan kepada responden untuk rutin melakukan terapi selama tujuh hari berturut-turut dengan durasi waktu 10-15 menit, hal ini bertujuan untuk mengoptimalkan terapi dalam mengurangi sesak nafas.

SIMPULAN DAN SARAN

a. Simpulan

- 1) Skala sesak nafas sebelum diberikan terapi inhalasi Terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus* pada kelompok eksperimen sebagian besar mengalami sesak nafas derajat berat berat sebanyak 5 responden dan pada kelompok kontrol didapatkan sebagian besar sesak nafas pada derajat sangat berat dan ringan sebanyak 3 responden
- 2) Skala sesak nafas sesudah diberikan terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus* pada kelompok eksperimen sebagian besar mengalami sesak nafas derajat ringan sebanyak 5 responden dan pada kelompok kontrol didapatkan sesak nafas pada derajat berat sebanyak 4 responden.
- 3) Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* di peroleh data *p value* $0,007 < (\alpha)$ $0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh Terapi inhalasi uap dengan aromaterapi *eucalyptus* terhadap penurunan sesak nafas pada pasien Asma Bronkhial.

b. Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan yaitu sebagai berikut:.

1. Responden

Responden bisa menggunakan aromaterapi *eucalyptus* sebagai alternatif lain dalam aroma terapi dengan menggunakan metode inhalasi uap dalam mengurangi sesak nafas pada pasien asma bronkhial.

2. Puskesmas

Dapat menjadi referensi tindakan non komplementer dalam pemberian asuhan keperawatan khususnya di keperawatan keluarga khususnya dalam pemberian aroma terapi alternatif lain dengan

menggunakan metode inhalasi uap dalam mengurangi sesak nafas pada pasien asma bronkhial

3. Perkembangan Ilmu Keperawatan

Diharapkan pengembangan ilmu keperawatan semakin maju sebagai bahan acuan untuk penelitian lebih lanjut

DAFTAR PUSTAKA

1. Mubarak, W dkk. 2015. *Standar Asuhan Keperawatan dan Prosedur Tetap Dalam Praktik Keperawatan*, 98. Jakarta: Salemba Medika
2. Departemen Kesehatan. 2013. *Asma di Indonesia*. <http://www.depkes.id>
3. Bambang Supriyanto; Heda Melinda D Nataprawira. *Terapi Inhalasi pada Asma Anak*. 2002; 4 (2); 67-72.
4. Harris Ruslan. 1993 . *Tanaman Minyak Atsiri*. Jakarta: Penebar Swadaya
5. Notoadmodjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
6. Nur Arif Amin Huda, dkk. 2016. *Asuhan Keperawatan Praktis Berdasarkan Penerapan Diagnosa Nanda, NIC, NOC Dalam Berbagai Kasus Edisi Revisi Jilid 2*. Yogyakarta: Mediacion
7. Vilela GR, Almeida GS, D'Arce MA, Moraes MH, Brito JO, Silva MF, et al. *Activity of essential oil and its major compound 1,8-cineole, from Eucalyptus globulus Labill., against the storage fungi Aspergillus flavus Link and Aspergillus parasiticus Speare*. J Stored Prod Res. 2009;45(2):108-11
8. Zulnely Z, Gusmalina, Kusmiati E. *Prospek Eucalyptus Citriodora sebagai Minyak Atsiri Potensial*. 2015. Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Biodiversitas Indonesia;1:120-6. Universitas Sebelas Maret
9. Harris Ruslan. 1993 . *Tanaman Minyak Atsiri*. Jakarta: Penebar Swadaya