
**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN AROMATERAPI PEPPERMINT SEBAGAI CARA
UNTUK MENINGKATKAN PEMBERSIHAN JALAN NAFAS PADA PASIEN
INFEKSI SALURAN PERNAFASAN AKUT (ISPA)**

Oleh;

Gigih Kenanga Sari¹⁾

¹⁾ Program Studi Farmasi, Universitas An Nuur, Email: gigihkenangasariapt@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Bersihan jalan napas yang tidak efektif pada pasien ISPA merupakan masalah yang harus segera diatasi. Bersihan jalan napas yang tidak efektif disebabkan oleh adanya penyumbatan lendir pada saluran napas yang terinfeksi. Akibatnya, dalam hal ini penderita infeksi saluran pernafasan akut mengalami penurunan kadar oksigenasi. Alternatif untuk meningkatkan bersihan jalan nafas adalah dengan pemberian aromaterapi peppermint. Tujuan aromaterapi peppermint adalah untuk meningkatkan pembersihan saluran napas berkat sifat antibakteri, antiinflamasi, dekongestan, dan ekspektoran. **Metode :** penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek yang dimasukkan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik purposive sampling adalah dua orang pasien dengan masalah bersihan jalan napas tidak efektif dengan diagnosis infeksi saluran pernafasan akut. **Hasil :** penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan bersihan jalan nafas pada subjek penderita ISPA setelah pemberian aromaterapi peppermint. Peningkatan bersihan saluran nafas dipengaruhi oleh kandungan antibakteri, anti inflamasi, antispasmodik, dekongestan dan ekspektoran pada daun peppermint, didukung dengan peningkatan kemampuan batuk secara efektif sehingga dahak lebih mudah keluar. **Kesimpulan :** Pasien memerlukan konsistensi dalam memberikan aromaterapi peppermint sebagai tindakan non farmakologis untuk meningkatkan bersihan jalan nafas pada penderita infeksi saluran pernapasan akut.

Kata kunci : Pembersihan Jalan Nafas ISPA Peppermint

**EFFECTIVENESS OF USE OF PEPPERMINT AROMATHERAPY AS A WAY TO
IMPROVE RESPIRATORY CLEANING IN PATIENTS WITH ACUTE
RESPIRATORY TRACT INFECTIONS (ARI)**

By;

Gigih Kenanga Sari¹⁾

¹⁾ Pharmacy Study Program, An Nuur University, Email:gigihkenangasariapt@gmail.com

ABSTRACT

Background: Ineffective airway clearance in ARI patients is a problem that must be addressed immediately. Ineffective airway clearance is caused by mucus blockage in the infected airway. As a result, in this case sufferers of acute respiratory infections experience a decrease in oxygenation levels. An alternative to improve airway clearance is by administering peppermint aromatherapy. The aim of peppermint aromatherapy is to promote airway clearance thanks to its antibacterial, anti-inflammatory, decongestant and expectorant properties. **Method:** descriptive research with a case study approach. The subjects included in this study using a purposive sampling technique were two patients with ineffective airway clearance problems with a diagnosis of acute respiratory tract infection. **Results:** This study showed an increase in airway clearance in subjects suffering from ARI after administering peppermint aromatherapy. Increasing respiratory tract clearance is influenced by the antibacterial, anti-inflammatory, antispasmodic, decongestant and expectorant content of peppermint leaves, supported by increasing the ability to cough effectively so that phlegm comes out more easily. **Conclusion:** Patients need consistency in providing peppermint aromatherapy as a non-pharmacological measure to improve airway clearance in sufferers of acute respiratory tract infections.

Keywords: Airway Cleaning ISPA Peppermint

PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2016, kasus infeksi pernafasan akut (ISPA) secara global diperkirakan mencapai 18,8 miliar dan kematian diperkirakan mencapai 4 juta setiap tahunnya. Angka kejadian ISPA di negara berkembang 2 sampai 10 kali lebih tinggi dibandingkan di negara maju. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh faktor etiologi dan faktor risiko. Prevalensi ISPA di Indonesia berdasarkan diagnosis dan gejala pada petugas kesehatan pada tahun 2013 mencapai 25% dan pada tahun 2018 sebesar 9,3%.

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) merupakan suatu kondisi peradangan pada saluran pernapasan yang disebabkan oleh virus, jamur, dan bakteri. ISPA menginfeksi mulai dari hidung (saluran pernafasan bagian atas) hingga alveoli (saluran pernafasan bagian bawah) dengan disertai gejala seperti batuk, demam, pilek, sesak nafas dan mengi (Dary dan Pajara, 2018). Munculnya batuk, pilek, bersin dan sakit tenggorokan menandakan adanya infeksi pada saluran pernafasan, hal ini merangsang produksi sekret. Efek hipersekreasi dapat mengganggu pertukaran gas sehingga menimbulkan obstruksi jalan napas yang ditandai dengan sesak napas, penurunan saturasi oksigen, peningkatan PaCO₂, dan sianosis. Oleh karena itu permasalahan

yang sering ditemukan pada ISPA adalah tidak efektifnya bersihan jalan nafas dan tidak efektifnya pola pernafasan (Wong, 2015).

Pengobatan awal penyakit ISPA seringkali menggunakan obat simtomatik (mengobati gejala awal) yang dapat dibeli secara gratis di apotik atau apotik (Maula & Rusdiana, 2016). Terapi komplementer merupakan salah satu alternatif tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan gangguan pernafasan. Terapi komplementer yang dimaksud terdiri dari inhalasi sederhana (inhalasi uap panas) dengan aromaterapi peppermint untuk memberikan rasa tenang dan relaksasi (Siswantoro, 2015). Minyak peppermint merupakan salah satu dari beberapa jenis minyak atsiri untuk meredakan batuk dan pilek (Juwita & Efriza, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Juwita & Efriza (2018), manfaat minyak peppermint antara lain meredakan sakit kepala, meredakan kecemasan, serta meredakan batuk dan pilek. Selain itu, minyak peppermint dapat mengatasi masalah tidak efektifnya pembersihan saluran pernafasan. Dengan kriteria hasilnya, laju pernafasan menurun dan penumpukan air liur berkurang. Aroma peppermint pada minyak peppermint mempunyai sifat antiinflamasi dan antibakteri, sehingga penggunaan aromaterapi minyak

peppermint dapat membantu penyembuhan infeksi akibat serangan bakteri dan merelaksasi bronkus sehingga pernapasan menjadi lebih baik (Siswantoro, 2015). Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui seberapa efektif aromaterapi peppermint dalam meningkatkan bersihan jalan nafas pada penderita ISPA.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui perubahan bersihan jalan nafas pada individu dengan ISPA sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi peppermint. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan proses kefarmasian

HASIL

Bersihan Jalan Nafas pada Subjek Penelitian Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Peppermint

Subyek Penelitian 1

| Data | Sebelum | Sesudah |
|-----------------|---|---|
| Data Mayor : | Ny. A mengeluh batuk berdahak, dahak sulit untuk dikeluarkan. | Ny. A mengatakan bisa batuk, dahak keluar namun sedikit |
| Data Subyektif | | |
| Data Obyektif : | Ny. A tidak dapat batuk efektif Ny. A bernapas lewat mulut, karena hidung tersumbat ingus. Terdengar suara napas tambahan ronkhi + + + + - - | Ny. A dapat batuk efektif namun dahak keluar sedikit Dahak kental berwarna putih kekuningan Terdengar suara napas tambahan ronkhi sedikit berkurang - + + + |

mulai dari tahap evaluasi hingga evaluasi yang berasal dari responden, keluarganya dan rekam medisnya. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 3 orang responden yang menderita ISPA dengan masalah bersihan jalan nafas dengan kriteria d inklusi antara lain: Responden mempunyai masalah saluran nafas tidak efektif, pelepasan jalan nafas responden terdiagnosis ISPA. Hasil penelitian ini akan dianalisis secara deskriptif berdasarkan pernyataan subjektif responden dan keluarga responden. Peneliti juga melakukan analisis deskriptif terhadap data status kesehatan yang ditampilkan.

| | | | |
|------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| | | - | - |
| Data Minor : | Ny. A mengatakan tidak merasa sesak | Ny. A mengatakan tidak merasa sesak | |
| Data Subyektif : | | | |
| Data Obyektif : | RR Ny. A sebanyak 26x/ menit | RR Ny. A sebanyak 24x/ menit | |

Subyek Penelitian 2

| Data | Sebelum | Sesudah |
|------------------|---|---|
| Data Mayor : | Ny. B mengeluh batuk berdahak, dahak bisa keluar meskipun sedikit | Ny. B mengatakan bisa batuk, dahak bisa keluar sedikit |
| Data Subyektif | | |
| Data Obyektif : | Ny. B mampu batuk efektif, namun dahak keluar sedikit Dahak kental berwarna putih kekuningan Terdengar suara napas tambahan ronkhi - + + + - - | Ny. B dapat batuk efektif dan dahak bisa dikeluarkan meskipun sedikit Dahak kental berwarna putih kekuningan Terdengar suara napas tambahan ronkhi berkurang - + - + - - |
| Data Minor : | Ny. B mengatakan tidak merasa sesak setelah memakai oksigen | Ny. B mengatakan tidak merasa sesak |
| Data Subyektif : | | |
| Data Obyektif : | RR Ny. B sebanyak 25x/ menit | RR Ny. B sebanyak 22x/ menit |

Subyek Penelitian 3

| Data | Sebelum | Sesudah |
|-----------------|--|---|
| Data Mayor : | Ny. C mengatakan bisa batuk, dahak keluar namun sedikit | Ny. C mengatakan bisa batuk dan dahak bisa keluar |
| Data Subyektif | | |
| Data Obyektif : | Ny. C mampu batuk efektif, namun dahak keluar sedikit Dahak encer berwarna putih jernih Terdengar suara napas tambahan ronkhi - + + - - - | Ny. C dapat batuk efektif Dahak encer berwarna putih jernih Terdengar suara napas tambahan ronkhi berkurang - - + - - - |

| | | |
|------------------|------------------------------------|------------------------------|
| Data Minor : | Ny. C mengatakan sudah tidak sesak | Ny. C mengatakan tidak sesak |
| Data Subyektif : | baik saat duduk ataupun berbaring | |
| Data Obyektif : | RR Ny. C sebanyak 23x/ menit | RR Ny. C sebanyak 20x/ menit |

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian efektivitas penggunaan aromaterapi peppermint terhadap peningkatan bersihan jalan nafas pada pasien ISPA selama 1 hari diperoleh data dari 3 subjek yang ditemukan masalah pembersihan pernafasan yang tidak efektif diperlakukan terkait dengan hipersekresi saluran napas. Hipersekresi saluran napas dapat mengganggu proses pernafasan sehingga penderita merasa sesak napas. Hal ini juga mempengaruhi tingkat oksigenasi orang yang menderita ISPA.

Subjek mengeluhkan batuk berdahak, dahak sulit dikeluarkan, dan hidung tersumbat. Ketiga subjek mengeluh batuk dan sesak nafas. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Wong (2015) yang menyatakan bahwa terjadinya batuk, pilek, bersin dan nyeri tenggorokan pada penderita ISPA menandakan adanya infeksi saluran pernafasan sehingga merangsang produksi sekret. Oleh karena itu permasalahan yang sering muncul pada ISPA adalah tidak efektifnya pembersihan jalan nafas. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan air liur kedua subjek. Pada

subjek I, air liur yang dihasilkan kental dan berwarna kuning putih. Sedangkan pada subjek III, dahak yang dihasilkan encer dan berwarna putih bersih. Perubahan air liur pada kedua subjek mempunyai kemungkinan penyebabnya, seperti dijelaskan Marcin (2020). Dahak yang bening merupakan lendir yang normal diproduksi tubuh untuk menjaga kelembapan saluran pernafasan dan mengandung antibodi, namun jika terjadi peningkatan produksi lendir akan terlihat masalah pernafasan yang disebabkan oleh alergen, virus bronkitis dan virus pneumonia. Selain itu, terjadi perubahan konsistensi dahak menjadi lebih kental yang berhubungan dengan proses infeksi. Menurut Sylvia (2011), dahak berwarna kuning dapat disebabkan oleh proses infeksi dan merupakan gejala penyakit bronkitis, sinusitis, dan pneumonia.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti meyakini terdapat perbedaan proses infeksi pada kedua subjek. Pada subjek I, II dan III terdapat proses infeksi awal yang dapat disebabkan oleh alergen dan virus, ditandai dengan cairan berwarna putih dan dahak berwarna encer.

Sedangkan subjek mengalami infeksi yang ditandai dengan dahak kental berwarna putih hingga kuning. Dari hasil penelitian ditemukan adanya tambahan suara pernafasan rhonchi pada kedua subjek. Hal ini sejalan dengan pendapat Djjojodibroto (2016) yang menyatakan bahwa pada pemeriksaan fisik biasanya terdengar bunyi mengi atau ronki jika produksi air liur meningkat. Ketiga subjek terdapat perubahan lokalisasi suara rhonchi. Pada subjek I, bunyi ronki ditemukan pada lobus atas dan tengah paru kanan, serta pada lobus atas dan lobus bawah paru kiri. Sedangkan pada subjek II dan III ditemukan bunyi rhonchi yang dominan berada pada lobus atas dan lobus tengah paru kanan. Perbedaan letak bunyi ronki menandakan adanya infeksi yang menyebabkan hipersekresi lendir pada tempat tersebut. Dari hasil penelitian ditemukan adanya suara ronki pada paru kanan pada kedua subjek yang menandakan adanya infeksi pada paru kanan. Hal ini sesuai dengan penjelasan Timurawan (2017) bahwa paru kanan lebih mudah terinfeksi karena ukurannya lebih besar dibandingkan paru kiri dan bronkus kiri lebih panjang dan sempit dibandingkan bronkus kanan. Menurut peneliti, hal ini juga dipengaruhi oleh jumlah lobus pada paru kanan yang lebih banyak, sehingga paru kanan lebih banyak mengandung udara dibandingkan paru kiri.

Jika udara yang Anda hirup terkontaminasi oleh banyak bakteri dan virus, maka paru-paru kanan lebih banyak terpapar bakteri dan virus tersebut. Oleh karena itu, paru-paru kanan lebih rentan terkena infeksi dibandingkan paru-paru kiri. Berdasarkan hasil penelitian subjek I dan subjek II setelah pemberian aromaterapi mint, diperoleh hasil bahwa aromaterapi mint efektif meningkatkan kemampuan batuk, mengencerkan dahak, mengurangi dispnea dan memperbaiki laju pernapasan pada pasien dengan masalah bersihan jalan napas. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Siswantoro (2015) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi mint inhalasi sederhana dalam mengurangi sesak napas dan meningkatkan bersihan saluran napas.

Menurut Runiari (2010), minyak atsiri mempunyai efek terapeutik seperti antibakteri, antivirus, anti inflamasi, dekongestan, ekspektoran, sedatif dan merangsang sistem limbik otak. Sistem limbik merupakan area yang mempengaruhi emosi dan memori dan terhubung langsung dengan kelenjar adrenal, kelenjar pituitari, hipotalamus, bagian tubuh yang mengatur detak jantung, tekanan darah, stres, keseimbangan hormon dan pernapasan. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti meyakini bahwa aromaterapi peppermint dapat meningkatkan pembersihan saluran

napas karena sifat antibakteri, antiinflamasi, dekonjestan, dan ekspektoran. Aromaterapi dengan inhalasi daun mint diterima oleh reseptor penciuman, kemudian rangsangan diterima oleh sistem limbik. Bagian dari sistem limbik adalah hipotalamus, salah satu tugasnya mengatur sistem pernafasan dengan membuka saluran pernafasan. Ketika otot-otot saluran napas menjadi lebih rileks, air liur akan lebih mudah dikeluarkan dan sesak napas akan berkurang, sehingga memungkinkan peningkatan bersihan jalan napas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat peningkatan bersihan jalan nafas pada pasien ISPA pasca pemberian aromaterapi peppermint. Hasil penelitian ini sesuai dengan kriteria hasil yang diharapkan peneliti yaitu berkurangnya produksi air liur, peningkatan kemampuan batuk efektif, berkurangnya sesak nafas.

DAFTAR PUSTAKA

WHO. 2016. Acute Respiratory Infection (ARI) Report 2016. (Online). (<https://doi.org/https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/acuterespiratoryinfection>), Accessed on February 28th 2022.

Dary, Sujana, T., & Pajara, J. N. 2018. Strategi Tenaga Kesehatan Dalam Menurunkan Angka Kejadian ISPA Pada Balita Di Wilayah Binaan Puskesmas Getasan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. 2 (9) 142-152. <http://jurnal.ukh.ac.id/>

Wong, Donna L. 2015. Buku Ajar Pediatrik. EGC: Jakarta.

Maula, R.E., Rusdiana, T., 2016. Terapi Herbal dan Alternatif pada Flu Ringan atau ISPA non- spesifik. *Farmasetika*. 2(1) 7-10. <http://jurnal.unpad.ac.id/>

Siswanto, E. 2015. Pengaruh Aroma Terapi Daun Mint Terhadap Penurunan Sesak Napas Pasien Tuberculosis Paru. *Jurnal Stikes Dian Husada Mojokerto*. 1(7) 49-56. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/>

Juwita, L & Efriza, E. 2018. Pengetahuan Terhadap Pelaksanaan Timbang Terima Pasien. *Real In Nursing Journal (RNJ)*. 1(2) 60-66. <http://ojs.fdk.ac.id/>

Marcin, Ashley. 2022. Yellow, Brown, Green, And More: What Does The Color Of My Phlegm Mean?. (Online). (<https://healthline.com/>), Accessed on June 20th 2020.

Sylvia, A Price, Lorainne, M. Wilson. 2011. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.

Djojodibroto. 2016. *Respirologi (Respiratory Medicine)*. Jakarta: EGC.

Timurawan, AR. 2017. Anatomi Tubuh.

Google Books. (Online).

(<http://books.google.co.id/>), Accesed on June 20th 2022.

Amelia, S., Oktorina, R., & Astuti, N.

2018. Aromaterapi Peppermint

Terhadap Masalah Ketidakefektifan

Bersihan Jalan Nafas Anak Dengan

Bronkopneumonia. Real in Nursing

Journal. 1 (2) 77-83.

<http://ojs.fdk.ac.id/>

Runiari, N. 2010. Asuhan Pada Klien

Dengan Hyperemesis Gravidarum.

Jakarta: Salemba.