

**PENERAPAN INHALASI SEDERHANA MENGGUNAKAN DAUN MINT
(MENTHA PIPERITA) TERHADAP PENURUNAN SESAK NAFAS
PADA PASIEN TB PARU**

**APPLICATION OF SIMPLE INHALATION USING MINT LEAVES
(MENTHA PIPERITA) TO REDUCE SHORTNESS OF BREATH
IN PULMONARY TUBERCULOSIS PATIENTS**

Leni Sundari¹, Nury Luthfiyatil Fitri², Janu Purwono³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email : lenisundari88025@gmail.com

ABSTRAK

Tuberculosis paru merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh bakteri (*mycobacterium tuberculosis*). Sampai saat ini merupakan masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Salah satu gejala TB Paru yang memiliki kemiripan dengan penyakit lain adalah sesak nafas. Sesak nafas merupakan gejala nyata adanya gangguan trakeobronkial, parenkim paru dan rongga pleura. Saat terjadi sesak nafas, ada peningkatan kerja pernafasan akibat bertambahnya resistensi elastis paru. Salah satu penatalaksanaan untuk membantu menurunkan sesak nafas yaitu dengan cara memberikan inhalasi sederhana. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subyek yang digunakan yaitu pasien TB paru dengan masalah keperawatan bersihan jalan nafas tidak efektif. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan inhalasi sederhana selama 3 hari, terjadi penurunan sesak nafas pada Ny. I. Kesimpulan: penerapan inhalasi sederhana menggunakan daun mint mampu mengatasi penurunan sesak nafas pada pasien TB Paru. Bagi pasien TB Paru dengan masalah sesak nafas hendaknya dapat menerapkan inhalasi sederhana sama seperti yang dicontohkan penulis saat penerapan secara mandiri terutama ketika sesak nafas terjadi.

Kata Kunci : TB Paru, Inhalasi Sederhana, Daun Mint

ABSTRACT

Pulmonary tuberculosis is an infectious disease caused by bacteria (*mycobacterium tuberculosis*). Until now, it is a public health problem around the world. One of the symptoms of pulmonary tuberculosis that is similar to other diseases is shortness of breath. Shortness of breath is a clear symptom of tracheobronchial disorders, lung parenchyma and pleural cavity. When shortness of breath occurs, there is an increase in the work of breathing due to increased elastic resistance of the lungs. One of the treatments to help reduce shortness of breath is by giving simple inhalations. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were pulmonary tuberculosis patients with ineffective airway clearing nursing problems. Data analysis was performed using descriptive analysis. The results of the application showed that after applying simple inhalation for three days, there was a decrease in shortness of breath in Mrs. I. With this, the application of simple inhalation using mint leaves can reduce shortness of breath in pulmonary tuberculosis patients. pulmonary tuberculosis patients with shorness of breath should be able to apply the same simple inhalation as the author exemplified when implementing it independently, especially when shortness of breath occurs.

Keywords : Pulmonary Tuberculosis, Simple Inhalation, Mint Leaves

PENDAHULUAN

Tuberkulosis atau TBC adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh infeksi bakteri *Mycobacterium tuberculosis*. Bakteri masuk di dalam paru-paru akan berkembang biak terutama pada orang dengan daya tahan tubuh yang rendah dan menyebar melalui pembuluh darah atau kelenjar getah bening.¹

Tuberkulosis paru merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh bakteri (*mycobacterium tuberculosis*). Sampai saat ini merupakan masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Menurut laporan tahun 2016, diperkirakan ada 147.000 yang baru kasus TB Paru pada orang secara global, dan 12.500 kematian karena penyakit tersebut.²

Secara global pada tahun 2016 menurut World Health Organization (WHO), terdapat 10,4 juta kasus insiden TBC (CI 8,8 juta - 12, juta yang setara dengan 120 kasus per 100.000 penduduk. Lima negara dengan insiden kasus tertinggi yaitu India,, Indonesia, China, Philipina, dan Pakistan. Sebagian besar estimasi insiden TBC pada tahun 2016 terjadi di Kawasan Asia Tenggara (45%) dimana Indonesia merupakan salah satu didalamnya dan 25% nya terjadi di Kawasan Afrika.

Salah satu gejala TB Paru yang memiliki kemiripan dengan penyakit lain adalah sesak nafas. Sesak nafas merupakan gejala nyata

adanya gangguan trakeobronkhial, parenkim paru dan rongga pleura. Upaya untuk mengurangi gejala klinis sesak nafas pada pasien Tuberkulosis Paru selain menggunakan obat-obatan medis dapat mengurangi sesak nafas yaitu dengan memberikan aromaterapi daun mint dengan inhalasi sederhana atau metode penguapan.³

Inhalasi sederhana adalah memberikan obat dengan cara dihirup dalam bentuk uap ke dalam saluran pernafasan yang di lakukan dengan bahan dan cara yang sederhana serta dapat di lakukan dalam lingkungan keluarga. Inhalasi uap sederhana menggunakan uap air yang sudah mendidih yang dihirup guna mengurangi sesak nafas biasanya menggunakan bahan alami seperti daun mint yang akan menghasilkan uap menthol untuk proses inhalasi.

Daun mint merupakan daun yang mengandung menthol sehingga sering digunakan juga sebagai bahan baku obat flu. Daun mint akan melonggarkan bronkus sehingga akan melancarkan pernafasan. Aromaterapi menthol yang terdapat pada peppermint memiliki anti inflamasi, sehingga nantinya akan membuka saluran pernafasan. Selain itu, peppermint juga akan mengobati infeksi akibat serangan bakteri. Karena peppermint memiliki sifat antibakteri. Peppermint akan melonggarkan bronkus sehingga akan melancarkan pernafasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Vitrilina tentang pengaruh inhalasi sederhana menggunakan aromaterapi daun mint (*mentha piperita*) terhadap penurunan sesak nafas pada pasien tuberculosis paru.⁴

Tujuan penerapan inhalasi sederhana menggunakan daun mint (*Mentha Piperita*) adalah untuk mengatasi masalah keperawatan bersihan jalan nafas tidak efektif pada pasien Tb Paru.

METODE

Desain penelitian karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subyek penerapan yang diambil adalah pasien TB Paru yang terdiri dari satu pasien yang mengalami bersihan jalan nafas tidak efektif. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan lembar observasi nilai *respiratory rate* (RR) sebelum dan setelah pemberian inhalasi sederhana menggunakan daun mint. Pengkajian pengukuran intensitas pernapasan mengacu pada *Respiratory Rate* (RR).

HASIL

Gambaran karakteristik subyek serta data-data yang didapatkan pada saat pengkajian sesuai dengan tahapan rencana penerapan adalah sebagai berikut. Keluhan saat ini : Klien sesak saat bernafas, batuk berdahak namun tidak dapat dikeluarkan, kurang

nafsu makan, mual, BB sebelum sakit 50kg, BB saat sakit 40kg dan demam. Pengkajian tanda-tanda vital : TD : 120/90 mmHg, Nadi : 98 x/menit, Suhu : 38,5°C, dan RR : 30x/menit. Adapun hasil pengkajian nilai *respiratory rate* (RR) sebelum dan setelah penerapan inhalasi sederhana dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Respiratory Rate (RR) dan Karakteristik Sputum Sebelum dan Setelah Penerapan Inhalasi Sederhana.

| Nilai | <i>Respiratory Rate</i> (RR) Hari ke-1 (Tgl.01-07-2020) | | <i>Respiratory Rate</i> (RR) Hari ke-2 (Tgl.02-07-2020) | | <i>Respiratory Rate</i> (RR) Hari ke-3 (Tgl.03-07-2020) | |
|-------|---|-------|---|-------|---|-------|
| | Pre | post | pre | post | pre | post |
| RR | 30x/m | 28x/m | 28x/m | 26x/m | 26x/m | 24x/m |

Berdasarkan tabel 1. diatas dapat diketahui bahwa pada hari pertama sebelum dilakukan inhalasi sederhana nilai RR 30x/menit sedangkan setelah dilakukan inhalasi RR menjadi 28x/menit dan sputum tidak dapat dikeluarkan. Hari kedua sebelum dilakukan inhalasi sederhana nilai RR 28x/menit sedangkan setelah dilakukan inhalasi sederhana RR menjadi 26x/menit dan sputum dapat dikeluarkan dan berwarna agak keputihan. Dan pada hari ketiga sebelum dilakukan inhalasi sederhana RR 24x/menit sedangkan setelah dilakukan inhalasi sederhana RR menjadi 20xmenit

dan sputum dapat dikeluarkan dan berwarna agak keputihan. Inhalasi sederhana menggunakan daun mint dilakukan 3 kali sehari pagi, siang dan sore masing-masing selama 15 menit dan dilakukan selama 3 hari. Setelah dilakukan penerapan inhalasi sederhana *respiratory rate* (RR) pada subyek (Ny. I) mengalami penurunan dimana nilai RR Ny. I setelah dilakukan inhalasi sederhana selama 3 hari yaitu 20x/menit.

PEMBAHASAN

Tuberculosis (TB) adalah penyakit infeksius kronik dan berulang yang biasanya mengenai paru, meskipun semua organ dapat terkena. Disebabkan oleh *Mycobacterium tuberculosis*. Salah satu gejala TB Paru yang memiliki kemiripan dengan penyakit lain adalah sesak nafas. Saat terjadi sesak nafas, ada peningkatan kerja pernafasan akibat bertambahnya resistensi elastis paru. Upaya untuk mengurangi gejala klinis sesak nafas pada pasien Tuberkulosis Paru selain menggunakan obat-obatan medis dapat mengurangi sesak nafas yaitu dengan memberikan aromaterapi daun mint dengan inhalasi sederhana atau metode penguapan yang dilakukan selama 3 kali sehari selama 3 hari.

Nilai *respiratory rate* (RR) sebelum dilakukan tindakan inhalasi sederhana pada

subyek (Ny. I) yaitu 30x/menit. Dalam upaya membantu menurunkan sesak napas pada Ny. I dapat memberikan tindakan inhalasi sederhana menggunakan daun mint.

Inhalasi sederhana adalah memberikan obat dengan cara dihirup dalam bentuk uap ke dalam saluran pernafasan yang dilakukan dengan bahan dan cara yang sederhana serta dapat dilakukan dalam lingkungan keluarga. Memberikan inhalasi atau menghirup uap hangat bertujuan untuk relaksasi saluran pernafasan, menekan proses peradangan dan pembengkakan selaput lendir, mengencerkan dan memudahkan pengeluaran dahak, dan melegakan pernafasan.⁵

Setelah dilakukan tindakan inhalasi sederhana selama 3 hari dari tanggal 01 s.d 03 Juli 2020, sesak nafas pada subyek mengalami penurunan yang ditandai dengan nilai *respiratory rate*(RR) dalam batas normal yaitu 20x/menit. Sesak nafas merupakan gejala nyata adanya gangguan trakeobronkhial, parenkim paru dan rongga pleura. Saat terjadi sesak nafas, ada peningkatan kerja pernafasan akibat bertambahnya resistensi elastis paru (seperti pada pneumonia, atelaktasis, dan penyakit pleura), dinding dada (obesitas, kifoskoliosis), atau meningkatnya resistensi nonelastisitas (empisema, asma, dan bronchitis). Upaya untuk mengurangi gejala klinis sesak nafas pada pasien Tuberkulosis

Paru selain menggunakan obat-obatan medis dapat mengurangi sesak nafas yaitu dengan memberikan aromaterapi daun mint dengan inhalasi sederhana atau metode penguapan.⁶

Hasil penerapan ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa memberikan inhalasi atau menghirup uap hangat bertujuan untuk relaksasi saluran pernafasan, menekan proses peradangan dan pembengkakan selaput lendir, mengencerkan dan memudahkan pengeluaran dahak, dan melegakan pernafasan.⁵

Aromaterapi peppermint adalah suatu penyembuhan yang berasal dari alam dengan menggunakan pepper sebagai tambahan baku. Kandungan yang terpenting dalam daun mint adalah menthol. Daun mint juga mengandung menthol yang dapat mempercepat sirkulasi, meringankan kembung, mual dan kram. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram karena memiliki efek anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal. Daun mint mengandung 30-45% menthol, 17-35% menthone, 5-13% menthylacetat, 2-5% limonene dan 2,5-4% neomenthol.

Aromaterapi menthol yang terdapat pada peppermint memiliki anti inflamasi,

sehingga nantinya akan membuka saluran pernafasan.⁷ Selain itu, peppermint juga akan mengobati infeksi akibat serangan bakteri. Karena peppermint memiliki sifat antibakteri.⁸

Peppermint akan melonggarkan bronkus sehingga akan melancarkan pernafasan. Inhalasi sederhana adalah menghirup uap hangat dari air mendidih yang telah diampur dengan aromaterapi sebagai penghangat, misalnya daun mint. Terapi inhalasi ditujukan untuk mengatasi bronkospasme, mengencerkan sputum, menurunkan hipereaktivitas bronkus serta mengatasi infeksi.

KESIMPULAN

Penerapan inhalasi sederhana menggunakan daun mint (*Mentha Piperita*) pada pasien Tb Paru mampu mengatasi ketidakefektifan bersihan jalan nafas dalam menurunkan nilai respiratory rate (RR) sesak nafas dan mampu mengatasi pengeluaran sputum

DAFTAR PUSTAKA

1. Sinta Sasika Novel, S.Si, 2011, *Ensiklopedia Penyakit Menular dan Infeksi*, EGC, Jakarta :45.
2. WHO. 2017. First Who Global Ministerial Conference Ending Tuberculosis in The Sustainable Development Era : A Multisectoral Response. Retrived from

(www.who.int/tb/feature_sarchiveGlobalMininsterialConfTB/en/).

Bedah Volume 4. alih bahasa: Subekti, B N, Jakarta: EGC.

3. Muttaqin, A. (2012). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Pernafasan*. Jakarta : Salemba Medika.
4. Hutabarat, V. (2019). *Pengaruh Inhalasi Sederhana Menggunakan Aromaterapi Daun Min (MENTHA PIPERITA) Terhadap Penurunan Sesak Nafas pada Pasien Tuberculosis Paru*. Diunduh pada tanggal 5 maret 2020 pukul 15.00 WIB dalam Website: <http://jurnalonline.lppmdianhusada.ac.id/index.php/article/download/30/9>.
5. Lusianah., Indriyani, E D & Suratun. (2012). *Prosedur Keperawatan*. Jakarta: TIM
6. Siswantoro, E. (2015). *Pengaruh Aroma Terapi Daun Mint Dengan Inhalasi Sederhana Terhadap Penurunan Sesak Nafas pada Pasien Tuberculosis Paru*. Diunduh pada tanggal 5 Maret 2020 pukul 15.00 WIB dalam Website: <http://jurnalonline.lppmdianhusada.ac.id/index.php/article/download/30/9>.
7. Nani Desiyani 2015, Terapi Inhalasi Sederhana, dilihat 15 mei 2020, <https://id.scribd.com/doc/189448799/TERAPI-INHALASI-SEDERHANA.com>
8. LeMone, ., Bruke, KM & Bauldoff, G. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal*