

Efektivitas Uap Minyak Kayu Putih untuk Menurunkan Sesak Nafas pada Penderita Asma : *Literatur Review*

Putri Nurfitriani¹, Vika Aulia Pratiska², Vinne Maharani³, Nabilla Larasyati⁴, Achmad Chudaivih⁵, Muhammad Asyrofi⁶

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, 45132, Jawa Barat, Indonesia

^{2,3,4,5,6}Diploma Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, 45132, Jawa barat, Indonesia

Email Korespondensi: putrinurfitriani@fikes.ummada.ac.id

Abstract: *Asthma is a respiratory disease affecting 339 million people worldwide, which can be treated through various methods, including eucalyptus oil vapor, a non-pharmacological therapy. A literature review examining the effectiveness of eucalyptus oil vapor in reducing breathlessness among asthma patients, conducted using PubMed and Google Scholar databases, analyzed six articles from a pool of 280. Research findings revealed that eucalyptol (cineole) content possesses mucolytic and bronchodilatory properties, and vapor benefits include expanding respiratory passages, thereby facilitating breathing. Consequently, eucalyptus oil vapor emerges as an efficient self-management method for asthma patients, presenting no known side effects.*

Keywords: *Asthma, Shortness Of Breath, Eucalyptus Oil, Self Management*

Abstrak: Asma adalah penyakit saluran pernapasan yang dialami oleh 339 juta orang di seluruh dunia. Asma dapat diobati dengan berbagai cara, tetapi uap minyak kayu putih, terapi nonfarmakologi, adalah salah satunya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat seberapa efektif uap minyak kayu putih dalam mengurangi sesak nafas pada orang yang menderita asma dengan melakukan ulasan literatur. Untuk menemukan artikel, database PubMed dan Google Scholar digunakan untuk mencari kata kunci seperti "Asma", "Sesak Nafas", "Uap Minyak Kayu Putih", "Manajemen Diri", "Minyak Kayu Putih", "Sesak Nafas", "Asma", dan "Self Management." Dari 280 artikel yang ditemukan, enam artikel memenuhi kriteria inklusi dan dipilih Hasil penelitian menunjukkan bahwa kandungan eucalyptol (cineole), yang memiliki sifat mukolitik dan bronkodialis, bersama dengan manfaat lain uap, yaitu memperluas saluran pernafasan, yang memudahkan bernafas. Singkatnya, uap minyak kayu putih dapat digunakan sebagai salah satu metode pengendalian diri yang efisien yang tidak memiliki efek samping bagi penderita asma.

Kata Kunci: Asma, Sesak Nafas, Minyak Kayu Putih, Manajemen Diri

1. PENDAHULUAN

Asma merupakan gangguan pada sistem pernapasan yang dapat terjadi pada semua kelompok usia, meskipun populasi anak dilaporkan memiliki tingkat kerentanan tertinggi (Sekarlati dkk., 2021). Prevalensi global penyakit ini dilaporkan oleh WHO mencapai lebih dari 339 juta individu yang terdiagnosis asma (Annisa Fitria & Saftarina, 2020). Di tingkat nasional, data terbaru yang dirilis oleh Kebijakan Pembangunan dkk. (2023) menunjukkan jumlah penderita asma di Indonesia mencapai 877.531 orang, dengan 156.977 kasus asma tercatat di Provinsi Jawa Barat.

Penelitian Safriana L. (2017) mengidentifikasi faktor utama pemicu kekambuhan asma, dengan variasi cuaca (terutama paparan udara dingin) sebagai penyebab dominan, diikuti oleh reaksi alergi terhadap jenis makanan tertentu seperti camilan kemasan dan mie instan, serta paparan alergen hirup seperti bulu hewan domestik dan partikel debu

lingkungan. Studi ini juga menemukan bahwa anak-anak dengan riwayat asma cenderung mengalami kombinasi beberapa pemicu, termasuk alergi makanan, alergen hirup, dan fluktuasi cuaca. Sementara pada dewasa, Dandan dkk. (2022) mengungkapkan bahwa faktor intrinsik seperti kondisi emosional (stres berlebihan) dan perubahan hormonal yang dipengaruhi aspek psikologis dapat menjadi determinan signifikan dalam memicu serangan asma.

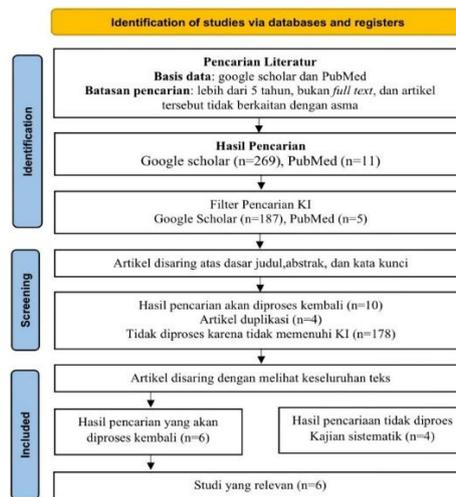
Meskipun asma tidak memiliki kurasi farmakologis definitif, penerapan strategi manajemen diri yang efektif memungkinkan pasien untuk lebih mengatur kondisi mereka dan memitigasi eskalasi gejala. Studi Halawa et al. (2019) menekankan bahwa kapasitas self-management yang terstruktur berpotensi meningkatkan kualitas hidup penderita melalui optimalisasi adaptasi fungsional, sehingga memfasilitasi kemampuan mempertahankan aktivitas harian tanpa disrupsi signifikan. Temuan ini selaras dengan kerangka teoritis Alhadi et al. (2021), yang menyatakan bahwa literasi kesehatan terkait asma—meliputi pemahaman mekanisme pemicu kekambuhan, teknik kontrol diri, dan respons terhadap eksaserbasi—merupakan determinan kritis dalam keberhasilan regulasi penyakit. Lebih spesifik, kompetensi dalam mengidentifikasi faktor eksaserbasi (seperti alergen atau stres), kepatuhan terhadap protokol terapeutik, serta kemampuan merancang intervensi mandiri selama episode akut tercatat sebagai komponen esensial dalam model manajemen holistik asma.

Dari penjelasan di atas pengetahuan tentang *self management* untuk seseorang yang memiliki riwayat penyakit asma sangat penting untuk mencegah kekambuhan yang dapat menyebabkan komplikasi. Salah satu *self management* yang dapat dilakukan berupa teknik nonfarmakologi yaitu menghirup uap minyak kayu putih. Selain praktis dan minim efek samping minyak kayu putih juga sangat membantu untuk pertolongan pertama bagi penderita asma yang mengalami kekambuhan pada saat keadaan darurat. Maka penulis tertarik untuk membuat artikel tentang “Efektivitas Uap Minyak Kayu Putih untuk Penderita Asma”.

2. METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan analisis data sekunder dengan memanfaatkan hasil kajian terdahulu, bukan melalui pengumpulan data primer. Strategi pencarian literatur dilakukan menggunakan operator Boolean (AND, OR, NOT) untuk mempersempit cakupan pencarian dan meningkatkan presisi hasil. Pada platform Google Scholar, kombinasi kata kunci “Asma”, “Sesak Nafas”, dan “Uap Minyak Kayu Putih”

menghasilkan 269 artikel, sementara pencarian di PubMed dengan istilah “Eucalyptus oil”, “shortness of breath”, dan “asthma” memperoleh 11 artikel. Total 280 artikel berhasil diidentifikasi, namun 274 di antaranya dieksklusi berdasarkan kriteria berikut: (1) publikasi terbit lebih dari lima tahun, (2) keterbatasan akses teks lengkap, (3) ketidakrelevanan topik dengan fokus penelitian, serta (4) intervensi non-minyak kayu putih. Setelah proses seleksi, enam artikel memenuhi syarat inklusi dan dipilih sebagai bahan tinjauan sistematis.



Gambar 1

3. HASIL PENELITIAN

Terdapat total 6 artikel yang telah di review dalam penulisan ini. Beberapa penemuan dalam artikel yang di review menunjukkan beberapa pengelolaan sesak nafas pada penderita asma seperti uap minyak kayu putih. Semua pengelolaan yang diberikan dilakukan pada pasien dewasa dengan asma. Sebagian besar hasil penelitian menunjukkan pengelolaan sesak yang diberikan secara signifikan mampu membantu mengurangi sesak nafas pada asma. Hasil artikel yang di review dijelaskan dalam tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1. Artikel yang diseleksi

Nomor Artikel	Judul	Penulis (tahun)
1	<i>White oil vapor effectively reduce breathlessness in bronchial asthma patients</i>	(Zulkarnain dkk., 2022)
2	Efektivitas senam yoga dengan kolaborasi uap minyak kayu putih pada lansia dengan asma bronchial	(Harjuansa & Pudang Binoriang, 2023)
3	Efektivitas minyak kayu putih terhadap penurunan	(Hidayat dkk., 2024)

sesak nafas pada pasien asma
di RSUD A. Dadi Tjokrodipo
Bandar Lampung

- | | |
|---|---|
| 4 | Pengaruh Terapi Inhalasi Sederhana Terhadap Frekuensi Sesak Nafas pada Anak Dengan Asma Bronchial di Puskesmas Srimulyo Kecamatan Suoh Kabupaten Lampung Barat Tahun 2024 (Wahyu dkk., 2024) |
| 5 | Pengaruh Terapi Inhalasi Uap Dengan Aromaterapi Eucalyptus Dengan Dalam Mengurangi Sesak Nafas Pada Pasien Asma Bronkial Di Desa Dersalam Kecamatan Bae Kudus (Narayani Pramudaningsih I, 2019) |
| 6 | Penerapan Terapi Uap Minyak Kayu Putih (Eucalyptus oil) Terhadap Sesak Nafas Pada Penderita Asma Bronkial Di RSUD Karanganyar (Yuni Pratama & Dwi Prajayanti, 2023) |

Tabel 2. Hasil Penelitian Artikel yang Direview

Nomor Artikel	HASIL
1	Analisis statistik Spearman Rho ($p=0,000$) mengonfirmasi efektivitas uap minyak kayu putih dalam menurunkan keluhan sesak napas penderita asma secara signifikan.
2	Studi kasus mengungkapkan peningkatan pengetahuan pasien dalam manajemen asma melalui kombinasi senam khusus asma dan aromaterapi minyak kayu putih yang dilakukan dalam tiga sesi terstruktur.
3	Uji statistik menunjukkan dampak signifikan minyak kayu putih terhadap reduksi sesak napas ($p=0,000$), mengindikasikan hubungan kausal yang kuat antara intervensi dan perbaikan gejala.
4	Data dari Puskesmas Srimulyo (Lampung Barat, 2024) membuktikan pengaruh terapi inhalasi berbasis uap terhadap penurunan frekuensi sesak napas pada pasien pediatrik asma bronkial ($p<0,05$).
5	Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test ($p=0,007$) menolak hipotesis nol (H_0), mengvalidasi bahwa terapi inhalasi aromaterapi kayu putih secara statistik berdampak pada perbaikan gejala asma bronkial.
6	Observasi klinis menunjukkan perubahan klasifikasi derajat asma dari sedang ke ringan pada dua pasien setelah tiga hari intervensi uap minyak kayu putih, meskipun respons individual bervariasi.

4. PEMBAHASAN

Penelitian terbaru menunjukkan konsistensi manfaat terapi uap minyak kayu putih untuk meredakan gejala asma. Enam studi yang dilakukan antara tahun 2019 hingga 2024 mengonfirmasi bahwa senyawa aktif dalam minyak kayu putih, terutama eucalyptol (1,8-cineole), berperan signifikan dalam mengurangi sesak napas pada penderita asma. Penelitian oleh Zulkarnain dkk. (2022) dan Harjuansa & Pudang B. (2023) mengungkapkan bahwa cineole bekerja sebagai mukolitik untuk mengencerkan dahak sekaligus bronkodilator yang melebarkan saluran pernapasan. Efek ini berasal dari ekstrak daun *Melaleuca leucadendra* yang dominan mengandung senyawa tersebut (Maftuchah dkk., 2020).

Studi lain seperti Hidayat dkk. (2024), Narayani Pramudaningsih I. (2019), serta Yuni Pratama & Dwi Prajayanti (2023) membandingkan frekuensi sesak napas sebelum dan sesudah terapi inhalasi uap minyak kayu putih. Hasilnya menunjukkan penurunan keluhan pada mayoritas partisipan, baik dewasa maupun anak-anak. Penelitian Wahyu dkk. (2024) di Lampung Barat juga menyoroti efektivitas terapi ini pada pasien anak dengan asma bronkial, di mana gejala sesak napas berkurang secara signifikan.

Mekanisme kerja terapi ini tidak hanya bergantung pada senyawa cineole, tetapi juga manfaat fisikal dari uap itu sendiri. Menurut Astuti dkk. (2023), uap membantu melembapkan saluran pernapasan, melonggarkan dahak, dan mempertahankan kelembapan mukosa bronkial. Hal ini sejalan dengan teori Rihiantoro Tori (2014) yang menjelaskan bahwa inhalasi uap dapat melebarkan bronkus, mengurangi suara napas abnormal (mengi), dan memperbaiki keluhan sesak. Kombinasi efek farmakologis dan fisikal ini menjadikan terapi uap minyak kayu putih sebagai opsi manajemen mandiri yang praktis bagi penderita asma.

5. KESIMPULAN

Analisis integratif dari enam kajian ilmiah mengungkapkan bahwa terapi uap minyak kayu putih secara signifikan mengurangi keluhan sesak napas pada individu dengan asma. Efek terapeutik ini terutama dimediasi oleh senyawa eucalyptol (1,8-cineole) yang berperan sebagai agen mukolitik untuk mengencerkan sekresi saluran napas sekaligus bronkodilator alami yang melonggarkan konstriksi bronkial. Di samping efek farmakologis tersebut, komponen uap dalam terapi turut berkontribusi melalui mekanisme fisikal, seperti meningkatkan kelembapan mukosa pernapasan dan membuka lumen saluran udara.

Kombinasi antara aktivitas senyawa bioaktif dan stimulasi uap ini menjadikan intervensi tersebut sebagai strategi penanganan mandiri yang efisien, aman, dan mudah diadaptasi, khususnya dalam situasi eksaserbasi asma akut.

REFERENSI

- Annisa Fitria, D., & Saftarina, F. (2020). Penatalaksanaan Holistik Asma Persisten Sedang Pada Pasien Perempuan 36 Tahun Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga. *Jurnal Kesehatan Santika Meditory*, 4. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Astuti, Y. D., Kartikasari, D., & Purwati, E. (2023). Penerapan Terapi Inhalasi Uap Sederhana dan Fisioterapi Dada untuk Menurunkan Frekuensi Nafas pada Pasien dengan Bronkopneumonia di Ruang Ismail II RS Roemani Muhammadiyah Semarang. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(12), 3918–3923. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i12.11617>
- Dandan, J. G., Frethernety, A., & Parhusip, M. B. E. (2022). Literature Review: Gambaran Faktor-Faktor Pencetus Asma Pada Pasien Asma. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 10(2), 1–5. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v10i2.3492>
- Halawa, T., Adang, Y., & G3. (2019). Gambaran Praktik Self-Management Pada Pasien Penderita Asma. *JKSI*, 4.
- Harjuansa, R., & Pudang Binoriang, D. (2023). Efektivitas Senam Yoga Dengan Kolaborasi Uap Minyak Kayu Putih pada Lansia Dengan Asma Bronkial. <https://publikasi.medikasuherman.ac.id/i>
- Hidayat, A. R., Yulendasari, R., Chrisanto, E. Y., & Keswara, U. R. (2024). Efektivitas Minyak Kayu Putih Terhadap Penurunan Sesak Napas Pada Pasien Asma di RSUD A. Dadi Tjokrodipo Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 6(7), 2885–2897. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i7.12807>
- Kebijakan Pembangunan, B., Kementerian, K., & Ri, K. (2023). Dalam Angka Tim Penyusun SKI 2023.
- Maftuchah, M., Christine, P. I., & Jamaluddin, M. (2020). The Effectiveness of Tea Tree Oil and Eucalyptus Oil Aromatherapy for Toddlers with Common Cold. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 131–137. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i2.6360>
- Narayani Pramudaningsih, I. A. E. (2019). Pengaruh Terapi Inhalasi Uap Dengan Aromaterapi Eucalyptus Dalam Mengurangi Sesak Nafas Pada Pasien Asma Bronkial di Desa Dersalam Kecamatan Bae Kudus.
- Rihiantoro, T. (2014). Pengaruh Pemberian Bronkodilator Inhalasi Dengan Pengenceran dan Tanpa Pengenceran NaCl 0,9% Terhadap Fungsi Paru Pada Pasien Asma.
- Safriana, L. (2017). Faktor-Faktor Pencetus Kekambuhan Asma Pada Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Sibelakota Surakarta.

- Sekarlati, T., Maryuni, S., Studi Ilmu Keperawatan Malahayati, P., & Lampung Korespondensi Penulis, M. (2021). Penyuluhan Kesehatan Tentang Asma. *Journal of Public Health Concerns*, 1(2).
- Shintya Alhadi, C., Heriyani, F., & Ira Nurrasyidah, I. (2021). Literature Review: Hubungan Tingkat Pengetahuan Asma Dengan Kualitas Hidup Penderita Asma.
- Wahyu, R., Arisandi, G., Pemila, U., Andora, N., Program, S., Keperawatan, F., Kesehatan, M., Indonesia, K. B., Lampung, P., & Lampung, I. (2024). Pengaruh Terapi Inhalasi Sederhana Terhadap Frekuensi Sesak Nafas pada Anak Dengan Asma Bronkial di Puskesmas Srimulyo Kecamatan Suoh Kabupaten Lampung Barat. *MOTEKAR: Jurnal Multidisiplin Teknologi dan Arsitektur*.
- Yuni Pratama, O., & Dwi Prajayanti, E. (2023). Penerapan Terapi Uap Minyak Kayu Putih (Eucalyptus Oil) Terhadap Sesak Nafas Pada Penderita Asma Bronkial di RSUD Karanganyar. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Zulkarnain, F., Karim, A., Vanchapo, A. R., Ilmu, S. T., Faathir, K., Tangerang, H., Magister, D., Stikes, K., & Husada, F. (2020). Uap Minyak Kayu Putih Efektif Menurunkan Sesak Napas Pada Pasien Asma Bronkial.