



Studi Kasus Penerapan aromaterapi daun mint terhadap penurunan sesak nafas pada pasien asma bronkial di RSAU Dr. Esnawan Antariksa

Natasya Safitri^{1,*}, Sinta Fresia², Harwina Widya Astuti³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi D3 Keperawatan

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
Histori Artikel: Diajukan: 19 Juni 2025 Direvisi: 20 Juli 2025 Diterima: 5 Agustus 2026	Asma bronkial merupakan penyakit inflamasi kronis saluran napas yang sering menyebabkan sesak napas. Aromaterapi daun mint yang mengandung mentol diketahui dapat membantu melegakan pernapasan. Studi kasus ini bertujuan menggambarkan implementasi aromaterapi daun mint terhadap penurunan sesak napas pada pasien asma bronkial di RSAU dr. Esnawan Antariksa. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada dua pasien asma bronkial yang mengalami sesak napas. Intervensi berupa inhalasi aromaterapi daun mint menggunakan 5 tetes <i>essential oil</i> dalam 200 ml air hangat melalui diffuser selama 15 menit, tiga kali sehari selama tiga hari. Pengukuran dilakukan menggunakan <i>Borg Dyspnea Scale</i>, lembar observasi, dan <i>pulse oximeter</i>. Hasil menunjukkan penurunan tingkat sesak napas pada kedua pasien, dengan skor <i>Borg</i> menurun dari 5 menjadi 0 pada subjek 1 dan dari 4 menjadi 0 pada subjek 2. Aromaterapi daun mint berpotensi digunakan sebagai terapi komplementer untuk membantu mengurangi sesak napas pada pasien asma bronkial.
Kata kunci: Asma bronkial sesak napas aroma terapi daun mint mentol terapi komplementer	
Keywords: <i>Bronchial asthma</i> <i>dyspnea</i> <i>mint leaf aromatherapy</i> <i>menthol</i> <i>complementary therapy</i>	<i>Bronchial asthma is a chronic inflammatory disease of the airways that often causes dyspnea. Mint leaf aromatherapy, which contains menthol, is known to help relieve respiratory discomfort. This case study aimed to describe the implementation of mint leaf aromatherapy in reducing dyspnea among patients with bronchial asthma at RSAU dr. Esnawan Antariksa. The method used was a descriptive case study involving two patients with bronchial asthma who experienced dyspnea. The intervention consisted of inhalation of mint leaf aromatherapy using 5 drops of essential oil mixed with 200 ml of warm water through a diffuser for 15 minutes, three times a day for three days. Measurements were conducted using the Borg Dyspnea Scale, observation sheets, and a pulse oximeter. The results showed a reduction in dyspnea levels in both patients, with Borg Dyspnea Scale scores decreasing from 5 to 0 in Subject 1 and from 4 to 0 in Subject 2. Mint leaf aromatherapy has the potential to be used as a complementary therapy to help reduce dyspnea in patients with bronchial asthma.</i>
Penulis Korespondensi: Natasya safitri Email: natasyaasafitri04@gmail.com	Copyright © 2026 Author(s). All rights reserved

I. PENDAHULUAN

Asma bronkial merupakan penyakit inflamasi kronis pada saluran napas yang ditandai dengan hiperresponsivitas bronkus, penyempitan saluran napas, dan peningkatan produksi mukus sehingga menimbulkan gejala batuk, mengi, dan sesak napas (Budaya et al., 2025). Penyakit ini dapat terjadi pada berbagai kelompok usia dan menjadi salah satu masalah kesehatan yang memerlukan penanganan jangka panjang. Gejala yang muncul dapat bersifat ringan hingga berat dan berpotensi menurunkan kualitas hidup penderitanya apabila tidak ditangani secara optimal (Budaya et al., 2025).

Sesak napas atau *dyspnea* merupakan sensasi ketidaknyamanan saat bernapas yang ditandai dengan napas terasa pendek, berat, atau seperti kekurangan udara (Machfiroh, 2021). Pada pasien asma bronkial, sesak napas sering menjadi alasan utama pasien mencari pertolongan kesehatan karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut juga dapat menyebabkan penurunan kenyamanan, gangguan istirahat, serta meningkatkan kecemasan pasien (Machfiroh, 2021).

Dalam praktik keperawatan, sesak napas pada pasien asma bronkial dapat dikaitkan dengan diagnosis keperawatan pola napas tidak efektif, gangguan pertukaran gas, maupun bersihan jalan napas tidak efektif (PPNI, 2017). Masalah keperawatan tersebut muncul akibat adanya penyempitan jalan napas, peningkatan produksi sekret, dan gangguan ventilasi paru. Oleh karena itu, perawat memiliki peran penting dalam membantu mengurangi gejala dan meningkatkan kenyamanan pasien selama menjalani perawatan (PPNI, 2017).

Penatalaksanaan asma bronkial meliputi terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis bertujuan mengurangi inflamasi, mengontrol gejala, dan mempertahankan fungsi paru melalui penggunaan bronkodilator maupun obat antiinflamasi (Budaya et al., 2025). Meskipun demikian, terapi farmakologis belum sepenuhnya mampu mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan pasien sehingga diperlukan intervensi pendamping yang aman dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan.

Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan adalah aromaterapi daun mint. Aromaterapi merupakan terapi nonfarmakologis yang menggunakan minyak esensial dari ekstrak tumbuhan melalui inhalasi atau aplikasi topikal untuk memberikan efek relaksasi dan kenyamanan (Pertiwi & Wulandari, 2022). Penggunaan aromaterapi semakin banyak diterapkan karena relatif mudah, noninvasif, dan dapat digunakan sebagai terapi pendamping dalam berbagai kondisi kesehatan.

Daun mint mengandung *menthol*, *menthone*, dan minyak *esensial* yang memiliki efek antiinflamasi serta memberikan sensasi dingin pada saluran pernapasan (Butar-Butar & Sitepu, 2023). Kandungan *menthol* dapat membantu meningkatkan kenyamanan bernapas, mengencerkan *sputum*, dan memberikan efek relaksasi pada saluran napas (Butar-Butar & Sitepu, 2023). Oleh karena itu, aromaterapi daun mint berpotensi menjadi salah satu intervensi komplementer yang dapat diterapkan pada pasien asma bronkial yang mengalami sesak napas.

Penilaian tingkat sesak napas dapat dilakukan menggunakan *Borg Dyspnea Scale* yang merupakan instrumen subjektif dengan rentang skor 0–10 (Abu et al., 2025). Instrumen ini telah memiliki validitas dan reliabilitas yang baik untuk digunakan pada pasien dengan gangguan respirasi (Biswal et al., n.d.). Penggunaan *Borg Dyspnea Scale* memungkinkan tenaga kesehatan untuk mengevaluasi perubahan persepsi sesak napas sebelum dan sesudah intervensi secara lebih terukur.

Meskipun aromaterapi daun mint telah digunakan sebagai terapi komplementer pada beberapa gangguan respirasi, gambaran penerapannya dalam asuhan keperawatan pasien asma bronkial di RSAU dr. Esnawan Antariksa masih terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan aromaterapi daun mint sebagai intervensi komplementer dalam asuhan keperawatan pasien asma bronkial dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menggambarkan penerapan aromaterapi daun mint terhadap perubahan skala sesak napas, frekuensi napas, dan saturasi oksigen pada pasien asma bronkial di RSAU dr. Esnawan Antariksa.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam penerapan aromaterapi daun mint terhadap penurunan sesak napas pada pasien asma bronkial. Studi kasus dilakukan pada dua pasien yang dirawat di Ruang

Garuda RSAU dr. Esnawan Antariksa Jakarta Timur.

Pelaksanaan penelitian pada Subjek 1 dilakukan selama tiga hari, yaitu pada tanggal 04 April 2026, 07 April 2026, dan 08 April 2026. Sementara itu, penelitian pada Subjek 2 dilaksanakan pada tanggal 15 April 2026, 16 April 2026, dan 17 April 2026.

Subjek penelitian terdiri dari dua pasien dengan diagnosis medis asma bronkial yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi pasien berusia lebih dari 20 tahun, sadar *compos mentis*, kooperatif, mengalami sesak napas dengan frekuensi napas lebih dari 24 kali per menit, memiliki saturasi oksigen (SpO₂) lebih dari 94%, serta bersedia menjadi responden penelitian. Adapun kriteria eksklusi meliputi pasien yang tidak kooperatif, mengalami komplikasi berat seperti status asmatikus, gagal napas, atau pneumotoraks, serta pasien yang berada dalam kondisi kegawatan yang memerlukan tindakan medis segera.

Selama penelitian berlangsung, kedua pasien tetap mendapatkan terapi medis sesuai program pengobatan rumah sakit berupa bronkodilator (salbutamol) dan terapi suportif lainnya. Pemberian aromaterapi daun mint dalam penelitian ini berfungsi sebagai terapi komplementer dan bukan sebagai pengganti terapi medis utama yang sedang dijalani pasien.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *Borg Dyspnea Scale* untuk mengukur tingkat sesak napas, *pulse oximeter* untuk mengukur saturasi oksigen, Standar Operasional Prosedur (SOP) aromaterapi daun mint, serta lembar observasi untuk mencatat hasil pengamatan selama penelitian.

Intervensi dilakukan dengan memberikan aromaterapi daun mint menggunakan diffuser yang berisi 200 ml air hangat dan 5 tetes *essential oil* daun mint. Aromaterapi diberikan selama 15 menit setiap sesi, sebanyak tiga kali sehari selama tiga hari berturut-turut pada masing-masing subjek.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi sebelum dan sesudah intervensi. Parameter yang diamati meliputi tingkat sesak napas berdasarkan *Borg Dyspnea Scale*, frekuensi napas, saturasi oksigen, penggunaan otot bantu napas, serta keluhan subjektif yang disampaikan pasien selama periode penelitian.

III. HASIL DAN DISKUSI

III.1 HASIL

Berdasarkan analisis terhadap tingkat kesulitan bernapas, pada pasien Asma Bronkial terungkap bahwa kedua individu, menunjukkan tingkat sesak napas yang berbeda satu sama lain. Pada subiek 1 (berusia 20 tahun) yang memulai dengan tingkat sesak 4 (agak berat), tingkat kesulitan bernapas berangsur-angsur menurun hingga mencapai tingkat 1. sehingga masalah pola napas berhasil diatasi, dengan kondisi awal ditandai oleh sumbatan saluran napas, penggunaan otot tambahan untuk bernapas, peningkatan laju napas, serta batuk produksi disertai kental berwarna hijau dan suara napas *wheezing*.

Tabel 1 karakteristik subjek 1 dan subjek 2

Karakteristik	Subjek 1	Subjek 2
Umur	20 tahun	38 tahun
Jenis kelamin	Laki - laki	Laki – laki
Diagnosis medis	Asma bronkial	Asma bronkial
Riwayat penggunaan salbutamol	Ada	Ada
Keluhan utama	Sesak napas	Sesak napas

Sedangkan, subiek 2 (berusia 38 tahun) dengan tingkat sesak awal 5 (berat), pada hari pertama tidak menunjukkan penurunan pada tingkat kesulitan tetapi pada hari 2 setelahnya, tingkat kesulitan menurun hingga mencapai tingkat 1. sehingga ada Sebagian penanganan pada masalah pola napas, dengan kondisi awal yang mencakup sesak yang sangat parah, penggunaan otot bantu saat bernapas,

peningkatan frekuensi napas, setta suara napas *wheezing* dan ada sputum. Kedua perbedaan subjek ditunjukkan pada Tabel 1.

Pada Tabel 2 hasil skala sesak napas sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi daun mint di dapatkan hasil sebelum dan sesudah penerapan terapi aromaterapi daun mint pada subjek 1, dimana terjadi penurunan dalam skala sesak napas dari 4 (nyeri sedang) menjadi 1 (sesak sangat ringan). Penurunan dalam skala sesak napas berlangsung secara bertahap, yaitu dari tingkat 4 menjadi 3 pada hari pertama, kemudian dari tingkat ke 3 menjadi 2 pada hari ke 2, dan dari tingkat 2 menjadi 1 pada hari ke tiga. Hasil dari skala sesak napas menunjukkan penyusutan satu tingkat pada setiap sesi, dengan pelaksanaan yang dilakukan selama 3 hari.

Tabel 2 hasil studi kasus aromaterapi daun mint pada subjek 1

No	Hari / tanggal	Waktu pemberian	Skala Borg Scale		Frekuensi napas (X/ M)		Oksigen (%)	
			Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1.	Senin 06 april 2026	09.00 Wib	4	3	27x/m	26x/m	92%	94%
2.	Selasa 07 april 2026	09.00 Wib	3	2	26x/m	25x/m	93%	95%
3.	Rabu 08 april 2026	09.00 Wib	2	1	25x/m	22x/m	94%	97%

Pada Tabel 3 hasil skala sesak napas sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi daun mint pada subjek 2 diperoleh hasil bahwa terjadi pengurangan tingkat sesak napas dari 5 (sesak sangat berat) menjadi 1 (sesak sangat ringan). Pada hari pertama tidak ada penurunan dan perubahan terjadi secara bertahap, di mulai dari skala 5 tetap 5 pada hari pertama, sedangkan skala 4 menjadi skala 3 pada hari ke 2, dan dari skala 2 berkurang menjadi 1 pada hari ketiga. Hasil pengukuran tingkat sesak napas menunjukkan penurunan satu level setiap sesasi yang dilaksanakan selama 3 hari. Pengurangan tingkat sesak napas berlangsung secara berthadap setelah terapi aromaterapi daun mint diberikan selama tiga hari. **Tabel 3**

hasil studi kasus aromaterapi daun mint pada subjek 2

No	Hari/ tanggal	Waktu pemberian	Skala Borg scale		Frekuensi napas (X/M)		Oksigen (%)	
			Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1.	Rabu 15 april 2026	09.00 Wib	5	5	28x/m	28x/m	91%	92%
2.	Kamis 16 april 2026	09.00 Wib	4	3	27x/m	25x/m	92%	93%
3.	Jumat 17 april 2026	09.00 Wib	2	1	25x/m	22x/m	93%	98%

Hasil tersebut menunjukkan adanya pola penurunan skala sesak napas yang konsisten pada kedua subiek dari hari pertama sampai hari ketiga. Penurunan skala sesak tampak tidak hanya pada perbandingan awal dan akhir pengamatan, tetapi juga terlihat pada perubahan, skor pre-post setiap hari.

III.2 DISKUSI

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi daun mint pada dua pasien dengan asma bronkial disertai dengan penurunan tingkat sesak napas secara bertahap selama tiga hari intervensi. Penurunan tingkat sesak napas terlihat dari perubahan *skor Borg Dyspnea Scale* pada kedua subjek selama periode observasi. Temuan ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi pernapasan yang ditandai dengan berkurangnya persepsi sesak napas setelah pemberian aromaterapi daun mint sebagai terapi komplementer.

Pada Subjek 1, *skor Borg Dyspnea Scale* menurun dari 5 menjadi 0 setelah tiga hari intervensi. Penurunan tersebut menunjukkan berkurangnya persepsi sesak napas yang dirasakan pasien selama masa pengamatan. Perbaikan kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh kombinasi terapi medis yang

diterima pasien serta pemberian aromaterapi daun mint yang memberikan sensasi nyaman pada saluran pernapasan. Pada Subjek 2, *skor Borg Dyspnea Scale* menurun dari 4 menjadi 0 setelah tiga hari intervensi. Hasil ini menunjukkan adanya respons positif terhadap terapi yang diberikan selama masa observasi. Perbedaan respons dibandingkan Subjek 1 kemungkinan dipengaruhi oleh faktor usia, paparan debu sebagai pencetus asma, kondisi fisik pasien, serta tingkat kepatuhan terhadap terapi yang dijalani selama perawatan.

Secara fisiologis, daun mint mengandung *menthol* yang memberikan sensasi dingin pada saluran pernapasan dan membantu meningkatkan kenyamanan saat bernapas. Kandungan menthol juga berperan dalam membantu relaksasi otot bronkus, mengencerkan sekret, serta mengurangi hambatan aliran udara pada saluran pernapasan. Kondisi tersebut dapat membantu pasien bernapas lebih nyaman sehingga persepsi sesak napas yang dirasakan menjadi berkurang.

Hasil studi ini sejalan dengan penelitian (Hamdani et al., 2022) yang menunjukkan bahwa aromaterapi daun mint mampu membantu menurunkan tingkat sesak napas dan memperbaiki pola pernapasan pada pasien asma bronkial. Penelitian (Natul & Yona, 2025) juga melaporkan bahwa aromaterapi daun mint dapat meningkatkan kenyamanan pasien melalui efek relaksasi pada saluran pernapasan. Temuan penelitian sebelumnya tersebut mendukung hasil studi kasus ini yang menunjukkan adanya perbaikan kondisi pernapasan setelah pemberian aromaterapi daun mint.

Penurunan tingkat sesak napas pada kedua subjek terjadi secara bertahap selama periode observasi. Pada hari pertama, perubahan tingkat sesak napas belum terlihat signifikan karena tubuh masih beradaptasi terhadap intervensi yang diberikan. Namun, pada hari kedua dan ketiga terjadi penurunan skor sesak napas yang lebih nyata, sehingga menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi secara berulang berpotensi memberikan efek relaksasi yang lebih optimal pada saluran pernapasan.

Meskipun demikian, penurunan tingkat sesak napas pada kedua subjek tidak dapat dikaitkan sepenuhnya dengan pemberian aromaterapi daun mint. Selama penelitian berlangsung, kedua pasien tetap menerima terapi medis sesuai program pengobatan rumah sakit, termasuk pemberian bronkodilator dan terapi suportif lainnya. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh kemungkinan merupakan kombinasi dari efek terapi medis dan aromaterapi daun mint yang diberikan sebagai terapi pendamping.

Temuan ini mendukung penggunaan intervensi nonfarmakologis dalam praktik keperawatan sebagai terapi komplementer pada pasien asma bronkial. Sesak napas merupakan keluhan utama yang dapat mengganggu aktivitas, kualitas istirahat, dan kualitas hidup pasien. Oleh karena itu, aromaterapi daun mint dapat dipertimbangkan sebagai intervensi pendamping yang mudah dilakukan, relatif aman, ekonomis, dan dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan untuk membantu meningkatkan kenyamanan pasien.

IV. KESIMPULAN

Penerapan aromaterapi daun mint pada dua pasien asma bronkial dalam studi kasus ini disertai dengan penurunan tingkat sesak napas selama tiga hari intervensi. Pada Subjek 1, *skor Borg Dyspnea Scale* menurun dari 4 menjadi 1, sedangkan pada Subjek 2 menurun dari 5 menjadi 1 selama periode pengamatan. Selain itu, terjadi penurunan frekuensi napas dan peningkatan saturasi oksigen pada kedua subjek selama intervensi berlangsung. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi daun mint pada kedua subjek disertai dengan perbaikan kondisi pernapasan yang ditandai oleh berkurangnya persepsi sesak napas, penurunan frekuensi napas, dan peningkatan saturasi oksigen.

Dengan demikian, aromaterapi daun mint dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis komplementer dalam asuhan keperawatan pada pasien asma bronkial untuk membantu meningkatkan kenyamanan dan mengurangi keluhan sesak napas. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan jumlah subjek yang terbatas dan tanpa kelompok kontrol, hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar serta desain penelitian yang lebih kuat, seperti *quasi-experiment* atau *randomized controlled trial*, untuk mengontrol pengaruh terapi farmakologis dan memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai manfaat aromaterapi daun mint pada pasien asma bronkial.

DAFTAR PUSTAKA

- Biswal, P. R., Paltasingh, J., Chaudhuri, P., Parthasarathy, S., Nath, B., College, P., & Area, M. (n.d.). Reliability And Validity of Odia Version of Borg Scale of Rate of Perceived Exertion.
- Budaya, S., Pamularsih, W. S. R. I., Suharto, S. H., & Tjahningrum, S. (2025). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Gejala Pada Pasien Infeksi Saluran Pernapasan Akut Di IGD RSUP Tadjuddin Chalid. 31(April), 450–460. <https://doi.org/10.33503/paradigma.v31i2.2382>
- Butar-Butar, M. L., & Sitepu, S. A. (2023). Pengaruh Inhalasi Sederhana Dengan Menggunakan Aromaterapi Daun Mint (*Mentha Piperita*) Terhadap Penurunan Sesak Nafas Pada Pasien Tuberculosis Paru Di Puskesmas Desa Pon Kecamatan Sei Bambi Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Deli Sumatera*, 1(1).
- Hamdani, D., Roslianti, E., Fitriani, A., & Andriansyah, D. (2022). Case Study of Intervention using Mint Leaf Aroma Therapy in Bronchial Asthma Patients. *JURNAL VNUS (Vocational Nursing Sciences)*, 4(1), 22–30.
- Machfiroh, L. F. (2021). Kriteria Penurunan Sesak Nafas Dengan Posisi Semi Fowler Pada Pasien Gangguan Pola Nafas. *STIKES ICME JOMBANG*.
- Natul, F. K., & Yona, S. (2025). The Effect of Peppermint Essential Oil Administration on Sleep Quality in Asthma Patients of the Manggarai Flores-NTT Tribe. March. <https://doi.org/10.20527/dk.v13i1.720>
- Pertiwi, R., & Wulandari, S. (2022). Buku ajar farmakognosi simplisia minyak atsiri dan gula. Penerbit Lakeisha.
- PPNI, T. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (Cetakan II). Dewan Pengurus Pusat. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.