

Edukasi Pemberian Terapi Uap Sederhana untuk Bersihkan Jalan Napas Tidak Efektif pada ISPA

Hapipah^{1*}, Istianah²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Ners, STIKES YARSI Mataram

Jln. TGH. Muhammad Rais, Lingkar Selatan Kota Mataram, 83117, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

*Email Korespondensi: pey.hapipah15@gmail.com

Abstract

Acute respiratory infection (ARI) is one of the public health problems that is important to pay attention to. ARI is an infection that occurs in the respiratory tract, both upper and lower respiratory tract. This infection can cause symptoms of cough, runny nose, and fever. The problem that often arises in this ARI is ineffective airway clearance due to hypersecretion in the respiratory tract. Interventions are carried out to maintain a patent airway so that you can breathe spontaneously without difficulty, pain is reduced and oxygen needs are met. One of the efforts to overcome airway clearance is not effective because of nasal congestion can be done with simple steam therapy with eucalyptus oil. This community service aims to train the community's independence in dealing with health problems experienced, especially related to ARI with simple steam therapy with eucalyptus oil. This activity was carried out on December 19, 2021 in Sesela village, West Lombok district with 43 participants. The method of implementation is through lectures, discussions and demonstrations. The results of the evaluation of this activity showed that participants were able to understand and understand the meaning, signs and symptoms, causes and management of ARI and understand and know how to do simple steam therapy with eucalyptus oil.

Keywords: ARI, simple steam therapy

Abstrak

Infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) merupakan salah satu masalah kesehatan dimasyarakat yang penting untuk diperhatikan. ISPA adalah infeksi yang terjadi disaluran pernapasan, baik saluran pernapasan atas maupun bawah. Infeksi ini dapat menimbulkan gejala batuk, pilek, dan demam. Masalah yang sering muncul pada penyakit ISPA adalah bersihan jalan napas tidak efektif karena hipersekresi pada saluran pernapasan. Intervensi dilakukan untuk mempertahankan kepatenan jalan napas sehingga bisa bernapas spontan tanpa kesulitan, nyeri berkurang dan kebutuhan oksigen terpenuhi. Salah satu upaya untuk mengatasi bersihan jalan napas tidak efektif karena hidung tersumbat dapat dilakukan dengan terapi uap sederhana dengan minyak kayu putih. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melatih kemandirian masyarakat dalam menangani masalah kesehatan yang dialami khususnya terkait ISPA dengan tindakan terapi uap sederhana dengan minyak kayu putih. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2021 di desa Sesela kabupaten Lombok Barat dengan peserta sebanyak 43 orang. Metode pelaksanaannya dilakukan dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil evaluasi dari kegiatan ini didapatkan peserta dapat memahami dan mengerti tentang pengertian, tanda dan gejala, penyebab dan penatalaksanaan ISPA serta memahami dan mengetahui cara melakukan terapi uap sederhana dengan minyak kayu putih.

Kata Kunci: ISPA, terapi uap sederhana

PENDAHULUAN

Infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) sampai saat ini tercatat menjadi salah satu masalah kesehatan dimasyarakat yang penting untuk diperhatikan karena ISPA merupakan penyakit akut yang dapat menyebabkan kematian diberbagai negara berkembang termasuk Indonesia. Terdapat 156 juta kasus ISPA baru di dunia per tahun dan 96,7% terjadi di negara berkembang. Kasus ISPA terbanyak terjadi di India (43 juta), China (21 juta) dan Pakistan (10 juta) serta Bangladesh, Indonesia dan Nigeria masing-masing 6 juta kasus. Dari semua kasus ISPA yang terjadi di masyarakat, 7 sampai 13% merupakan kasus berat dan memerlukan perawatan di rumah sakit.¹ Prevalensi ISPA tahun 2018 di Indonesia menurut diagnosa tenaga kesehatan dan gejala yang dialami sebesar 9,3 persen. Penyakit ini merupakan infeksi saluran pernapasan akut dengan gejala demam, batuk kurang dari 2 minggu, pilek atau hidung tersumbat dan/atau sakit tenggorokan. Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) tahun 2018, provinsi dengan penderita ISPA tertinggi di Nusa Tenggara Timur (NTT) sebesar 15,4%, sedangkan provinsi Nusa Tenggara Barat di urutan keenam sebesar 11,7%.²

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) merupakan salah satu penyakit yang seringkali muncul di masa peralihan musim atau yang disebut sebagai musim pancaroba yang disebabkan oleh daya tahan tubuh yang menurun. ISPA adalah infeksi yang disebabkan mikroorganisme pada struktur saluran napas yang berfungsi untuk pertukaran gas, termasuk rongga hidung, faring, dan laring, yang dikenal dengan ISPA antara lain pilek, faringitis atau radang tenggorok, laringitis, dan influenza tanpa komplikasi.³ Penyakit ini menyerang salah satu bagian atau lebih, dari saluran napas mulai hidung sampai alveoli termasuk bagian-bagiannya (sinus, rongga telinga tengah, pleura).⁴ Patogen yang paling sering menyebabkan ISPA adalah virus atau infeksi gabungan virus-bakteri. Cara penularan utama sebagian besar ISPA melalui droplet tetapi penularan melalui kontak (termasuk kontaminasi tangan yang diikuti oleh inokulasi yang tidak sengaja) dan aerosol pernapasan yang infeksius dalam jarak dekat bisa juga terjadi untuk sebagian agen patogen. Gejala umum yang biasanya terjadi adalah demam, sesak napas, batuk kering, sakit kepala, ngilu di seluruh tubuh, letih dan lesu, sesak napas, batuk hebat menghasilkan sejumlah lendir, demam tinggi.⁵ Masalah yang sering muncul pada penyakit ISPA ini adalah bersihan jalan napas tidak efektif karena hipersekresi sekret pada saluran pernapasan. Intervensi dilakukan untuk mempertahankan kepatenan jalan napas sehingga bisa bernapas spontan tanpa kesulitan, nyeri berkurang dan kebutuhan oksigen terpenuhi.

Salah satu upaya untuk mengatasi bersihan jalan napas tidak efektif karena hidung tersumbat dapat dilakukan dengan pemberian obat dengan cara dihirup (inhalasi). Obat dapat dihirup untuk menghasilkan efek lokal atau sistemik melalui saluran pernapasan dengan menghirup menggunakan uap, nebulizer, atau aerosol semprot.⁶ Terapi inhalasi uap adalah pengobatan efektif untuk mengatasi hidung tersumbat, metode alami yang baik dengan uap dan panas.⁷ Inhalasi uap adalah menghirup uap dengan atau tanpa obat melalui saluran pernapasan bagian atas, dalam hal ini merupakan tindakan untuk membuat pernapasan lebih lega, sekret lebih encer dan mudah dikeluarkan, selaput lendir pada saluran napas menjadi tetap lembab. Inhalasi uap sederhana dengan tambahan minyak kayu putih merupakan salah satu cara yang mudah untuk diajarkan pada masyarakat dalam mengatasi gejala-gejala yang muncul akibat ISPA.⁸

Minyak kayu putih merupakan hasil dari pengumpulan uap ranting dan daun segar pohon kayu putih (*Melaleuca leucadendra*). Dalam minyak kayu putih terkandung bahan kimia bernama *cineole*, *linalool*, dan *terpineol*, yang memberikan sensasi hangat ketika dioleskan pada kulit. Minyak kayu putih memiliki sifat antioksidan dan antiradang yang

mampu memberikan manfaat baik bagi sistem pernapasan. Sifat minyak kayu putih ini mampu mengatasi ISPA, asma, sinusitis, serta gangguan pada pernapasan lainnya. Cajuput sebagai kandungan minyak kayu putih mengandung senyawa yang bersifat dekongestan yang mampu membantu mengencerkan dahak dan melegakan saluran pernapasan. Inhalasi sederhana adalah menghirup uap hangat dari air mendidih telah dicampur dengan aroma terapi sebagai penghangat, misalnya aroma terapi minyak kayu putih dapat digunakan sebagai dekongestan alami. Menghirup uap aromaterapi minyak kayu putih diyakini bisa mengurangi gejala pilek maupun hidung tersumbat. Caranya, mencampurkan 1 sampai 2 tetes minyak kayu putih dalam wadah atau baskom berisi air hangat, kemudian tundukkan kepala di atas baskom dan ditutupi menggunakan handuk. Hirup uap yang keluar dari air hangat tersebut selama 5-10 menit.⁹

Edukasi pemberian terapi uap sederhana ini merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah keperawatan bersihan jalan napas tidak efektif pada penderita ISPA pada masyarakat di desa Sesela kabupaten Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat, sehingga perlu untuk dilakukan sosialisasi berupa edukasi dan paktek langsung cara membuat dan melakukan terapi uap sederhana dengan minyak kayu putih. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk melatih kemandirian masyarakat dalam menangani masalah kesehatan yang dialami khususnya terkait ISPA dengan tindakan sederhana yang mudah untuk dilakukan di rumah. Metode yang digunakan adalah pemberian leaflet terkait ISPA dan demonstrasi cara membuat dan penerapan terapi uap sederhana dengan minyak kayu putih di desa Sesela kabupaten Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2021 di desa Sesela, kabupaten Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat. Kegiatan ini dimulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan evaluasi.

1. Persiapan

Beberapa kegiatan dilakukan pada tahap ini dimulai dari analisis masalah dan penentuan lokasi kegiatan, penyusunan proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat, persiapan terkait media, sarana dan prasarana yang akan digunakan dan konsumsi. Lokasi kegiatan dilakukan di desa Sesela, Lombok Barat yang telah ditentukan berdasarkan hasil survey yang dilakukan sejak bulan September 2021. Diskusi lebih lanjut dilakukan oleh anggota tim mengenai pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dan mempersiapkan segala keperluan mulai dari penyusunan materi penyuluhan, sarana dan prasarana, serta tugas masing-masing anggota tim.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari minggu tanggal 19 Desember 2021, dimulai dengan melakukan koordinasi dengan Kepala desa Sesela 1 minggu sebelum kegiatan. Kegiatan dilakukan di halaman masjid desa Sesela setelah sholat Ashar. Setelah semua peserta hadir, sesi pertama dimulai dengan penyuluhan kesehatan terkait penyakit ISPA dengan metode ceramah dan diskusi. Selanjutnya tim pengabdian kepada masyarakat membagikan leaflet kepada peserta. Sesi kedua dilakukan demonstrasi cara melakukan terapi uap sederhana dengan minyak kayu putih mulai dari persiapan bahan berupa baskom, air panas, handuk dan minyak kayu putih. Proses pembuatan terapi uap sederhana dengan cara mencampurkan 1 sampai 2 tetes minyak kayu putih dalam wadah atau baskom berisi air hangat, kemudian tundukkan kepala di atas baskom dan ditutupi menggunakan handuk. Hirup uap yang keluar dari air hangat tersebut selama 5-10 menit

3. Evaluasi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan pada penyusunan proposal yaitu pada hari minggu tanggal 19 Desember 2021 mulai pukul 16.00 -18.00 WITA. Peserta hadir sebanyak 43 orang yang merupakan warga desa Sesela Lombok Barat. Tempat pelaksanaan kegiatan sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan persiapan perlengkapan yang dibutuhkan untuk penyuluhan kesehatan dan demonstrasi terapi uap sederhana ini tersedia dengan lengkap dan digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa disesuaikan dengan bahasa daerah setempat yaitu bahasa sasak sehingga mudah dimengerti oleh peserta. Tim pengabdian kepada masyarakat terbagi menjadi 4 yang masing-masing bertugas sebagai moderator, penyaji, fasilitator dan notulen, dimana masing-masing bagian melaksanakan tugas dan tanggungjawabnya dengan baik. Selanjutnya dilakukan evaluasi hasil didapatkan peserta dapat memahami dan mengerti tentang pengertian, tanda dan gejala, penyebab dan penatalaksanaan ISPA serta memahami dan mengetahui cara melakukan terapi uap sederhana dengan minyak kayu putih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh 2 orang dosen dan dibantu oleh mahasiswa tingkat 2 semester 3 Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKES YARSI Mataram, Nusa Tenggara Barat. Tema dari kegiatan ini adalah edukasi pemberian terapi uap sederhana untuk bersihan jalan napas tidak efektif pada ISPA di desa Sesela, kabupaten Lombok Barat, NTB pada bulan Desember tahun 2021. Sasaran kegiatan ini adalah warga desa Sesela.

Bersihan jalan napas menunjukkan saluran pernapasan yang bebas dari sekresi maupun obstruksi dan bersihan jalan napas tidak efektif adalah terdapatnya benda asing seperti sekret pada saluran pernapasan sehingga menghambat saluran pernapasan.¹⁰ Salah satu upaya untuk mengatasi hidung tersumbat dapat dilakukan dengan pemberian obat secara dihirup, obat dapat dihirup untuk menghasilkan efek lokal atau sistemik melalui saluran pernapasan dengan menghirup menggunakan uap, nebulizer, atau aerosol semprot. Terapi inhalasi uap adalah pengobatan efektif untuk mengatasi hidung tersumbat, metode alami yang baik dengan uap dan panas.

Terapi uap (inhalasi) merupakan salah satu cara untuk meredakan keluhan pada pernapasan akibat menyempitnya saluran napas. Terapi inhalasi adalah pemberian obat secara langsung ke dalam saluran napas melalui penghisapan.¹¹ Inhalasi sederhana berarti memberikan obat dengan cara dihirup dalam bentuk uap ke dalam saluran pernapasan yang dilakukan dengan bahan dan cara yang sederhana serta dapat dilakukan dalam lingkungan masyarakat. Terapi inhalasi uap juga merupakan terapi suportif yang sering kali dianjurkan karena dinilai dapat membantu melegakan saluran napas. Uap air panas akan mengalami evaporasi dan kondensasi (higroskopisitas) saat dihirup dan masuk ke dalam saluran napas. Uap air yang dihirup dapat meningkatkan transport aliran udara (*air flow*) dari mulut ke trakea dan bronkus bagian atas. Inhalasi uap juga dapat meningkatkan aktifitas mukosiliaris hidung dan membantu pengeluaran lendir. Kedua mekanisme yang ditimbulkan oleh inhalasi uap ini dinilai dapat membantu pernapasan pasien dan mengurangi gejala yang dirasakan.¹²

Uap dari air panas dapat bermanfaat sebagai terapi dan dapat membantu tubuh menghilangkan produk metabolisme yang tidak bermanfaat bagi tubuh dengan cara membuka pori-pori, merangsang keluarnya keringat, melebarkan pembuluh darah dan mengendurkan otot-otot. Efek terapi uap dapat meningkatkan konsumsi oksigen, denyut

jantung meningkat dan terjadi pengeluaran cairan yang tidak dibutuhkan tubuh seperti mengencerkan lendir yang menyumbat saluran pernapasan¹³.

Terapi uap sederhana ini sangat baik jika dikombinasikan dengan minyak kayu putih. Minyak kayu putih merupakan hasil dari destilasi uap ranting dan daun segar pohon kayu putih atau *Melaleuca Leucadendra*.. Dalam minyak kayu putih terkandung bahan kimia bernama *cineole*, *linalool*, dan *terpineol*, yang memberikan sensasi hangat ketika dioleskan pada kulit. Khasiat *cineole* memberikan efek mukolitik (mengencerkan dahak), *bronchodilating* (melegakan pernafasan), anti inflamasi dan menurunkan rata-rata eksaserbasi kasus paru obstruktif kronis dengan baik seperti pada kasus pasien dengan asma dan rhinosinusitis.¹⁴



Gambar 1. Pengabdian Kepada Masyarakat Edukasi Pemberian Terapi Uap Sederhana Untuk Bersihan Jalan Napas Tidak Efektif Pada ISPA

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang diadakan di desa Sesela Kabupaten Lombok Barat merupakan bentuk kegiatan yang positif yang perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait penatalaksanaan sederhana pada penyakit yang sering terjadi khususnya penyakit ISPA. Setelah melakukan kegiatan ini, terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan masyarakat desa Sesela dalam pemberian terapi uap sederhana dengan minyak kayu putih untuk mengatasi bersihan jalan napas tidak efektif pada ISPA.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada STIKES YARSI Mataram, Kepala desa Sesela, mahasiswa tingkat 2 semester 3 Program Studi Pendidikan Ners STIKES YARSI Mataram serta seluruh warga desa Sesela yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. *Pencegahan dan Pengendalian Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) Yang Cenderung Menjadi Epidemi dan Pandemi di Fasilitas Pelayanan Kesehatan*. (Trust Indonesia, 2010)
2. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. (Kemenkes RI, 2018)

3. Corwin, EJ. *Buku Saku Patofisiologi*, Edisi 3. (EGC, 2009)
4. Kemenkes RI. *Pedoman Pengendalian Infeksi Saluran Pernapasan Akut*. (Kemenkes RI, 2015)
5. Misnadiarly. *Penyakit Infeksi Saluran Nafas Pneumonia Pada Anak, Orang Dewasa, Usia Lanjut*. (Pustaka Obor Popular, 2008)
6. Gabrielle. *Fisika Kedokteran*. (EGC, 2013)
7. Ashley K. Willington. *Natural Cure for Sinus without Drugs: Permanent Sinus Relief*. (Lulu: Noah Publishing, 2013)
8. Mubarak, Indrawati dan Susanto. *Buku 1 Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. (Salemba Medika, 2015)
9. Oktawati, A. and Nisa Fitriana, A. *Terapi Uap Minyak Kayu Putih Menurunkan Frekuensi Pernapasan Pada Anak dengan Bronkopneumonia*. (Jurnal Keperawatan Terpadu, 2(2), pp. 130–140, 2021)
10. Carpenito, Lynda Juall. *Buku Saku Diagnosa Keperawatan. Edisi 13 (terjemahan)*. (EGC, 2013)
11. Potter & Perry. *Buku Ajar fundamental keperawatan konsep. Proses, dan praktik edisi 4 Volume 1*. (EGC, 2010)
12. Ni'mah, Rahayu Farhatun. *Efektifitas Terapi Uap Air Dan Minyak Kayu Putih Terhadap Bersihan Jalan Napas Pada Anak Usia Balita Pada Penderita Infeksi Saluran Pernapasan Atas Di Puskesmas Leyangan*. (Repository UNW, 2020). <http://repository2.unw.ac.id/710/>. Diakses tanggal 5 September 2021
13. Crinnion, Walter. *Components of Practical Clinical Detox Programs Sauna as a Therapeutic Tool*. (United States: Southwest College of Naturopathic Medicine & Health Sciences, 2017)
14. Song MR, Kim EK. *Effects Of Eucalyptus Aroma Therapy On The Allergic Rhinitis Of University Students*. Journal of Korean Biological Nursing Science. 2014;16(4):300-8.