

## EFEKTIVITAS SENAM YOGA DENGAN KOLABORASI UAP MINYAK KAYU PUTIHPADA LANSIA DENGAN ASMA BRONKHIAL

**Reski Harjuansa<sup>1</sup>, Dinasti Pudang Binoriang<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta  
Email: [reskiharjuansa189@gmail.com](mailto:reskiharjuansa189@gmail.com)

Received: August 22, 2023; Revised: September 9, 2023; Accepted: September 11, 2023

### **Abstract**

*Asthma is an inflammatory disorder of the respiratory tract categorized as chronic. This condition is the cause of increased airway hyperresponsiveness, marked by wheezing sounds, difficulty in breathing, a sensation of heaviness in the chest, and sometimes accompanied by coughing. These symptoms typically occur at night or in the early morning. The research aims to examine the effectiveness of yoga exercises in collaboration with eucalyptus oil vapor for elderly individuals with bronchial asthma. The writing method employed is a case report conducted over 3 days with 3 sessions of education, incorporating yoga exercises for asthma patients in collaboration with eucalyptus oil aromatherapy. Research results from the case study, conducted to enhance health management readiness related to the disease over three visits, showed improved patient knowledge in dealing with and preventing asthma through asthma exercises and eucalyptus oil aromatherapy. The intervention involving health management with asthma exercises combined with eucalyptus oil aromatherapy and steam inhalation resulted in increased readiness of the elderly in health management. Patients were able to perform specific yoga exercises for asthma, and they could also inhale eucalyptus oil vapors with steam.*

**Keywords:** *Bronchial Asthma, Asthma Yoga Exercises, Eucalyptus Oil.*

### **Abstrak**

Asma adalah suatu gangguan inflamasi saluran pernapasan dengan kategori kronik. Gangguan ini yang merupakan penyebab dari peningkatan hipersensitivitas jalan napas yang ditandai dengan suara pernapasan yaitu suara wheezing, kesulitan dalam bernapas, terasa berat dibagian dada, dan disertai atau terkadang batuk, kondisi ini terjadi pada malam hari atau pada saat menjelang di pagi hari. Tujuan penelitian untuk menguji efektivitas senam yoga dengan kolaborasi uap minyak kayu putih pada lansia dengan asma bronkhial. Metode yang digunakan dalam penulisan yaitu *case report* yang dilakukan selama 3 hari dengan 3 sesi pemberian edukasi dengan senam yoga untuk penderita asma dengan kolaborasi aromatherapy minyak kayu putih. Hasil penelitian dari studi kasus yang sudah dilakukan dalam meningkatkan kesiapan manajemen kesehatan terkait penyakit yang diderita selama 3 kali kunjungan didapatkan adanya perkembangan yang lebih baik terhadap pasien akan pengetahuan dalam menanggulangi dan pencegahan asma dengan senam asma dan aromatherapy minyak kayu putih. Pemberian intervensi terkait manajemen kesehatan dengan senam asma yang dikolaborasikan dengan aromatherapy minyak kayu putih dan uap air panas didapatkan adanya peningkatan kesiapan lansia dalam manajemen kesehatan. Pasien mampu dalam melakukan senam yoga khusus penderita asma dan pasien juga dapat melakukan menghirup uap minyak kayu putih dengan uap air panas.

**Kata kunci:** asma bronkhial, senam yoga asma, minyak kayu putih

## A. PENDAHULUAN

Asma adalah suatu gangguan inflamasi saluran pernapasan dengan kategori kronik. Gangguan ini yang merupakan penyebab dari peningkatan hiperrresponsif jalan napas yang ditandai dengan suara pernapasan yaitu suara wheezing, kesulitan dalam bernapas, terasa berat dibagian dada, dan disertai atau terkadang batuk, kondisi ini terjadi pada malam hari atau pada saat menjelang di pagi hari (Rosfadilla & Sari, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO)., (2022 dalam Kusuma et al., 2022) Asma termasuk 5 besar penyebab kematian di dunia yang mencapai 17,4%. Sebanyak 100-150 juta penduduk di dunia merupakan penderita asma, dimana jumlah penderita asma bertambah sebanyak 18.000 orang/penderita setiap tahunnya. Perkiraan pada tahun 2025 penderita asma akan mencapai 300 juta dan 225 ribu diantaranya berpotensi meninggal. Prevalensi asma di Indonesia berkisar antara 5-7%. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi asma di Indonesia 4,5% tertinggi pada kelompok umur 25-34 tahun dan 35-44 tahun (5,7% dan 5,6%), dan tertinggi pada kelompok petani/nelayan/buruh yaitu berkisaran 4,9%. Penderita Asma di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta sendiri, pada tahun 2015 berjumlah 653 kasus, dan pada tahun 2016 meningkat menjadi 760 kasus, kemudian ditahun 2017 kembali meningkat menjadi 980 kasus, sehingga didapatkan rata-rata 600 kasus pertahun.

Penyakit asma pada lansia menjadi sebuah kasus yang unik dikarenakan akan menimbulkan sebuah sindrom geriatri yang lebih parah pada lansia, dan merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan ketika memberikan tindakan atau asuhan keperawatan terhadap lansia. Manajemen kesehatan terhadap sindrom geriatri pada penyakit dan asuhan keperawatan yang terkait dengan penyakit asma terkendala oleh keadaan serta kejadian umum dari kondisi lansia itu

sendiri. Misalnya, ketidakpatuhan dan ketidak efektifan dalam manajemen kesehatan serta kurangnya pengetahuan dapat mempengaruhi semua kegiatan yang diberikan oleh perawat, dan kejadian sesak napas akibat dari kekambuhan asma yang muncul secara bertahap akan mempengaruhi tingkat aktivitas lansia dalam sehari-hari. Sindrom geriatric yang sering terjadi antara lain demensia, depresi, resiko jatuh serta keterbatasan fungsional lain juga akan mengganggu lansia dalam manajemen kesehatan. Lansia dengan kondisi penyandang penyakit akut atau kronis pada asma harus segera memerlukan pengobatan yang berfokus pada jalan napas. Tentunya perawat dan pemberi layanan kesehatan harus memperhatikan kondisi yang sedang dialami oleh lansia baik dari fisik maupun psikologis.

Rencana perawatan untuk lansia dengan asma dapat dilakukan dengan intervensi yang biasa dilakukan untuk pasien lansia ataupun orang dewasa dengan asma, seperti memberikan edukasi pencegahan dan mengendalikan asma, senam yoga atau senam asma, kontrol dan obat-obatan teratur, diet nutrisi penderita asma, serta olahraga secukupnya. Pengajaran tentang manajemen kesehatan yang dilakukan berfokus pada diet, aktivitas fisik, serta gaya hidup. Asuhan keperawatan professional yang akan diberikan yaitu melalui proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, analisa data, penyusunan diagnosa, penetapan intervensi dan implementasi keperawatan, serta tahap akhir melakukan evaluasi dari hasil intervensi yang diberikan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan, "Efektivitas Senam Yoga Dengan Kolaborasi Uap Minyak Kayu Putih Pada Lansia Dengan Asma Bronkhial di Padukuhan Kalangan, Desa Bangunjiwo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul".

## B. METODE

Metode dalam penelitian yaitu dengan menggunakan laporan kasus (case report), sampel dalam penelitian case report ini yaitu pada lansia dengan Asma Bronkhial, instrument dalam penelitian case report menggunakan panduan pengkajian untuk lansia dan menggunakan matras untuk senam yoga dan minyak kayu putih serta air panas, kemudian peneliti akan melakukan analisa keberhasilan terapi terhadap lansia selama 3x24 jam.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Senam yoga

Lansia dengan gangguan pernapasan akibat dari penyakit asma bisa terjadi karena dari keturunan, alergi obat dan sejenisnya. Pasien akan banyak timbul komplikasi dan syndrome geriatric lainnya apabila tidak dilakukannya manajemen terhadap kesehatan agar lebih baik lagi. Senam yoga khusus untuk asma yang membuat otot pernapasan menjadi rileks karena adanya gerakan-gerakan untuk otot pernapasan. Senam yoga yang diberikan juga diharapkan nantinya bisa melatih ekspirasi dan inspirasi pada lansia dalam proses tubuh mengeluarkan CO2 karena adanya obstruksi jalan napas.

Pernapasan yang rileks tentunya dilakukan sesuai dengan prosedur olahraga gerakan yang teratur untuk mencapai hasil yang efektif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Septiawan dkk., 2021) mengungkapkan bahwa Senam asma terdiri dari gerakan tubuh yang membantu untuk rehabilitasi/perbaikan paru khususnya pada pasien dengan asma. Gerakan senam termasuk latihan aerobik yang tujuannya nanti adalah melatih dan mengontrol ekspirasi dan inspirasi pernapasan. Prinsip senam asma ini juga yaitu melatih dan memperkuat otot pernapasan apabila dilakukan rutin yaitu 3-4 kali seminggu dan setiap kali senam minimal 30 menit selama minimal enam minggu dan harus rutin dengan gerakan dan waktu yang ditentukan.

Kegiatan yang dilakukan terhadap lansia yaitu agar lansia tidak terkena atau terdapat komplikasi yang timbul akibat dari

penyakit yang diderita, karena asma yang diderita oleh lansia sudah berlangsung sejak lama, walaupun manajemen kesehatan terhadap lansia sudah baik akan tetapi serangan bisa saja terjadi kapan saja dan hal itu dikarenakan salah satunya kurangnya pengetahuan lansia dan keluarga akibat dari minimnya informasi yang didapat. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Syamson et al., 2021) yang mengungkapkan bahwa pemberian sebuah informasi dengan pendekatan salah satunya yaitu penyuluhan terhadap individu nantinya akan merubah pola pikir dan perilaku individu itu sendiri. Kegiatan pendidikan juga yang diberikan terhadap seseorang dengan cara memberikan informasi dan pesan dengan menanamkan keyakinan masyarakat tidak hanya sadar, tetapi masyarakat akan tahu, mengerti, mau dan bisa menerima serta melaksanakan anjuran yang ada hubungannya kualitas kesehatan.

### 2. Aromatherapy Minyak Kayu Putih

Aromatherapy minyak kayu putih dengan durasi waktu 10-15 menit untuk menghirup aromatherapy minyak kayu putih yang dicampur dengan air panas dapat menjadikan pernapasan seseorang dengan asma menjadi rileks sehingga aromatherapy ini bisa meredakan seseorang yang merasakan sesak napas akibat dari asma, dikarenakan kandungan didalam kayu putih yang terdapat lignin, melaleucin, minyak astiri, alfa-terpineol, valeraldehida dan benzaladehida. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Agustina & Suharmiati., 2017) yang menyatakan bahwa minyak kayu putih diproduksi dari daun tumbuhan jenis melaleuca leucadendra dengan kandungan didalamnya yaitu eucalyptol (cineole).

Hasil dari penelitian ini menrangkan tentang khasiat cineole serta menjelaskan bahwa 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.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Iskandar et al., 2019) yang menyatakan bahwa uap yang terdapat didalam minyak kayu putih tepatnya pada kandungan esensial dari *Eucalyptus globulus* sangatlah efektif sebagai anti bakteri dan layak dipertimbangkan penggunaannya dalam pengobatan atau pencegahan pasien dengan infeksi saluran pernapasan khususnya bagi seseorang dengan asma.

### 3. Hasil Evaluasi Intervensi

Hasil evaluasi terkait kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan yang telah diberikan kepada lansia dengan senam yoga dan aromatherapy uap air panas minyak kayu putih khusus penderita asma didapatkan bahwa pasien dapat melakukan manajemen kesehatan dengan senam yoga yang telah diajarkan oleh perawat kepada pasien dalam mencegah dan pengendalian asma. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian senam yoga untuk penderita asma dengan aromatherapy minyak kayu putih lebih efektif dan dapat diterapkan oleh lansia dengan asma bronkhial. Senam yoga untuk penderita asma memiliki manfaat terhadap lansia dalam kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan.

Menurut (Dumont et al., 2022) menjelaskan bahwa saluran napas akan menginduksi dan membuat kontraksi otot polos saluran napas setelah pelepasan mediator dari sel inflamasi saluran napas. Individu dengan penyakit asma terkadang sering kurangnya kegiatan atau aktivitas fisik secara teratur seperti senam dan gerakan peregangan lainnya karena seseorang merasa takut akan gejala pernapasan yang bisa kambuh. latihan fisik telah terbukti bermanfaat bagi penderita asma dewasa dan anak-anak. dalam meningkatkan kontrol asma dan kualitas hidup, latihan olahraga juga dapat mengurangi risiko eksaserbasi asma, meningkatkan kapasitas olahraga, dan menurunkan frekuensi dan tingkat keparahan EIB (exercise Indiced Bronchoconstiction).

Meminimalkan risiko EIB ini, seseorang dengan asma harus dikontrol dengan baik, dengan tindakan pencegahan baik

farmakologis maupun nonfarmakologis yang spesifik bisa dilakukan dengan efektif. Keadaan ini dapat dilakukan dengan latihan intensif secara teratur setelah terpapar kondisi lingkungan, seperti udara dingin, polutan, dan alergen dalam pencegahan dan pengendalian asma.

## D. PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang dilakukan pada laporan kasus yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Asma Bronkhial Di Padukuhan Kalangan, Desa Bangunjiwo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul” dapat disimpulkan: Pengkajian asuhan keperawatan pada Ny.T telah dilakukan secara menyeluruh dan didapatkan masalah keperawatan yang muncul dari analisa data yaitu dengan diagnosa medis asma bronkhial.

Hasil implementasi yang telah dilakukan yaitu berupa pemberian edukasi senam yoga khusus penderita asma dengan kolaborasi aromatherapy minyak kayu putih dengan uap air panas, didapatkan peningkatan dalam kesiapan manajemen kesehatan terhadap lansia. Pasien mampu dalam melakukan senam yoga khusus penderita asma dan pasien juga dapat melakukan menghirup uap minyak kayu putih dengan uap air panas sehingga mengurangi rasa berat didada karena asma dan melegahkan otot pernapasan dalam ekspirasi serta inspirasi dikarenakan reaksi antara kandungan yang terdapat dalam minyak kayu putih.

### Saran

#### 1. Untuk Lansia

Setelah dilakukannya penelitian dan asuhan keperawatan ini diharapkan kedepannya lansia bisa meningkatkan dalam kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan dengan melakukan kegiatan yang telah diajarkan yaitu senam yoga khusus penderita asma dengan kolaborasi aromatheraphy.

2. Untuk Peneliti

Diharapkan bagi peneliti dapat menjadikan implementasi terhadap pasien asma dengan benar sesuai dengan program dan diagnosa yang didapat, serta melakukan evaluasi setiap tindakan secara detail.

3. Untuk Pelayanan kesehatan.

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya perawat dapat memberikan dan melakukan intervensi kepada pasien dengan asma bronkhial yaitu senam yoga peregangan otot pernapasan dengan kolaborasi aromatheraphy minyak kayu putih uap air panas.

### E. DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Z. A., & Suharmiati, S. (2017). Pemanfaatan Minyak Kayu Putih (*Melaleuca leucadendra* Linn) sebagai Alternatif Pencegahan Kasus Infeksi Saluran Pernafasan Akut di Pulau Buru. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 7(2), 120–126. <https://doi.org/10.22435/jki.v7i2.5654.120-126>
- Dumont, U., Ebel, K., & Münden, F. (2022). Uap Minyak Kayu Putih Efektif Menurunkan Sesak Napas Pada Pasien Asma Bronkial. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 8, 212.
- Erik Kusuma1\*, Ayu Dewi Nastiti1, R.A. Helda Puspitasari1, Dwining Handayani1, Chilyatiz Zahroh2, Y. A. (2022). Implikasi Teknik Pernapasan Buteyko Terhadap Kontrol Asma: Literature Review. *Jurnal Keperawatan*, 14(September), 873–884. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Iskandar, S., Utami, R. W., & Anggriani, J. (2019). Pengaruh Minyak Kayu Putih Dan Postural Drainase Terhadap Ketidakefektifan Bersihan Jalan Napas Pada Balita Ispa. *Riset Media Keperawatan*, 2(1), 1–8.
- Rosfadilla, P., & Sari, A. P. (2022). Asma Bronkial Eksaserbasi Ringan-Sedang Pada Pasien Perempuan Usia 46 Tahun. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.29103/averrous.v8i1.7115>
- Septiawan2, I. J. S. D. (2021). Effect Of Asthma Gymnastic On Blood Nitric Oxide, Mood, Energy Expenditure And Sex Quality Abstract. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 41. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Syamson, M. M., Fattah, A. H., & Nurdin, S. (2021). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Kecemasan Lansia Tentang Penularan Corona Virus Disease (Covid 19). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 177–182. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.576>