



Pengabdian Masyarakat: Pelatihan Kader Tentang Inhalasi Sederhana Aromaterapi Daun Mint Dalam Penurunan Sesak Napas Dirumah

Afrieani Deasy^{*1}, Isvana², Ririn³, Ayu⁴

^{1,2,3,4} STIKes Budi Luhur Cimahi, Cimahi, Indonesia

*Corresponding Author: bu_dez@yahoo.com

Info Article Received : 07 Mei 2026 Revised : 03 Juni 2026 Accepted : 02 Juli 2026 Publication : 31 Juli 2026	Abstract: Shortness of breath is a common symptom associated with various respiratory disorders and can be managed through complementary therapies, one of which is simple inhalation using peppermint (<i>Mentha piperita</i>) aromatherapy. However, the knowledge of community health volunteers regarding this technique remains limited. This community service program aimed to improve the knowledge of health volunteers about simple inhalation as a non-pharmacological approach to help relieve shortness of breath at home. The activity was conducted on June 7, 2026, in RW 06, Babakan Sari Block, Batujajar Barat Village, West Bandung Regency, involving 10 health volunteers selected through total sampling. The training consisted of lectures, discussions, demonstrations, hands-on practice, and pre-test and post-test evaluations. The results demonstrated a significant improvement in participants' knowledge, with the proportion of volunteers in the good knowledge category increasing from 20% to 70%, while no participants remained in the poor category after the training. Statistical analysis revealed a significant difference ($p = 0.02$). Furthermore, all participants were able to perform the simple inhalation technique according to the prescribed procedure. The training was effective in enhancing the knowledge and practical skills of health volunteers in providing community health education.
Keywords: Community Service, Health Volunteers, Peppermint Aromatherap, Simple Inhalation, Shortness Of Breath Kata kunci : Pengabdian Kepada Masyarakat, Kader Kesehatan, Aroma terapi Daun Mint, Inhalasi Sederhana, Sesak Napas	Abstrak: Sesak napas merupakan keluhan yang sering terjadi pada berbagai gangguan sistem pernapasan dan dapat ditangani melalui terapi komplementer, salah satunya inhalasi sederhana menggunakan aromaterapi daun mint (<i>Mentha piperita</i>). Namun, pengetahuan kader kesehatan mengenai teknik tersebut masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan kader tentang inhalasi sederhana sebagai upaya nonfarmakologis membantu mengurangi sesak napas di rumah. Kegiatan dilaksanakan pada 7 Juni 2026 di RW 06 Blok Babakan Sari, Desa Batujajar Barat, Kabupaten Bandung Barat, dengan melibatkan 10 kader melalui total sampling. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, demonstrasi, praktik langsung, serta evaluasi pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan kader, ditandai meningkatnya kategori baik dari 20% menjadi 70% dan tidak adanya lagi kategori kurang. Uji statistik menunjukkan perbedaan bermakna ($p=0,02$). Seluruh kader juga mampu mempraktikkan teknik inhalasi sesuai prosedur. Pelatihan ini efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam edukasi kesehatan masyarakat.
Licensed Under a Creative Commons Attribution 4.0 International License 	

INTRODUCTION

Gangguan pernapasan yang ditandai dengan keluhan sesak napas masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai di masyarakat. Sesak napas dapat terjadi akibat berbagai kondisi, seperti infeksi saluran pernapasan akut, asma, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), alergi, maupun kondisi lain yang memengaruhi fungsi sistem pernapasan. Apabila tidak ditangani dengan tepat, sesak napas dapat menurunkan kualitas hidup, membatasi aktivitas sehari-hari, meningkatkan kecemasan penderita, bahkan berpotensi menimbulkan komplikasi yang lebih serius. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan awal yang sederhana, aman, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah sebagai pendamping terapi medis.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang berkembang dalam penanganan sesak napas adalah inhalasi sederhana menggunakan aromaterapi. Metode ini merupakan teknik menghirup uap yang mengandung minyak atsiri dari tanaman herbal sehingga senyawa aktifnya dapat memberikan efek relaksasi, membantu melegakan saluran pernapasan, serta meningkatkan kenyamanan pasien. Dibandingkan dengan metode lain, inhalasi sederhana memiliki kelebihan karena mudah dilakukan, biaya relatif murah, tidak memerlukan alat yang rumit, dan dapat diaplikasikan oleh keluarga di lingkungan rumah.

Daun mint (*Mentha piperita*) merupakan salah satu tanaman herbal yang banyak dimanfaatkan sebagai aromaterapi. Kandungan utama berupa mentol memiliki efek memberikan sensasi dingin, membantu melemaskan otot polos saluran napas, meningkatkan rasa lega saat bernapas, serta memberikan efek relaksasi. Selain itu, daun mint mengandung senyawa aktif lain seperti menthone, limonene, dan flavonoid yang diketahui memiliki aktivitas antiinflamasi, antioksidan, serta antimikroba. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi peppermint mampu memberikan efek positif terhadap kenyamanan pernapasan, mengurangi rasa sesak, serta meningkatkan kualitas hidup pada beberapa kondisi gangguan sistem respirasi. Oleh karena itu, penggunaan aromaterapi daun mint dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang mendukung penatalaksanaan sesak napas di rumah.

Meskipun demikian, pemanfaatan inhalasi sederhana menggunakan aromaterapi daun mint di masyarakat masih belum optimal. Banyak keluarga yang belum mengetahui teknik pembuatan, cara penggunaan yang benar, indikasi, kontraindikasi, maupun langkah-langkah keamanan dalam pelaksanaannya. Kurangnya pengetahuan tersebut menyebabkan masyarakat cenderung hanya mengandalkan pengobatan farmakologis

tanpa memanfaatkan terapi komplementer yang sebenarnya mudah dilakukan dan berpotensi memberikan manfaat tambahan dalam mengurangi keluhan sesak napas.

Dalam upaya meningkatkan kemampuan masyarakat, kader kesehatan memiliki peran yang sangat strategis sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan di tingkat komunitas. Kader kesehatan merupakan mitra tenaga kesehatan yang berfungsi sebagai edukator, motivator, dan fasilitator dalam penyampaian informasi kesehatan kepada masyarakat. Keberadaan kader yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik akan mempercepat proses diseminasi informasi kesehatan, meningkatkan pemberdayaan masyarakat, serta mendukung upaya promotif dan preventif di tingkat keluarga.

Namun demikian, hasil observasi di berbagai wilayah menunjukkan bahwa sebagian besar kader kesehatan belum pernah memperoleh pelatihan khusus mengenai terapi komplementer, terutama teknik inhalasi sederhana menggunakan aromaterapi daun mint sebagai salah satu alternatif penanganan awal sesak napas di rumah. Kondisi ini menyebabkan informasi yang diberikan kepada masyarakat masih terbatas pada penanganan konvensional, sehingga potensi pemanfaatan terapi komplementer belum dimanfaatkan secara optimal.

Pelatihan kesehatan merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan kader kesehatan. Melalui kombinasi penyampaian materi, diskusi interaktif, demonstrasi, serta praktik langsung, kader diharapkan mampu memahami manfaat aromaterapi daun mint, mengenali indikasi dan kontraindikasi penggunaannya, serta mempraktikkan teknik inhalasi sederhana secara benar dan aman. Peningkatan kompetensi kader diharapkan akan berdampak pada meningkatnya kemampuan masyarakat dalam melakukan penanganan awal terhadap keluhan sesak napas secara mandiri di rumah, tanpa mengabaikan pentingnya rujukan ke fasilitas pelayanan kesehatan apabila ditemukan tanda-tanda kegawatan. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Pelatihan Kesehatan terhadap Kader tentang Inhalasi Sederhana Menggunakan Aromaterapi Daun Mint dalam Penurunan Sesak Napas di Rumah" menjadi salah satu bentuk implementasi pemberdayaan masyarakat berbasis bukti ilmiah (*evidence-based community empowerment*). Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kapasitas kader kesehatan sebagai agen perubahan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pemanfaatan terapi komplementer yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan. Selain meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader, kegiatan ini juga diharapkan dapat mendukung peningkatan perilaku hidup sehat, memperkuat upaya promotif dan preventif, serta

meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pemanfaatan terapi komplementer yang tepat dalam penanganan sesak napas di lingkungan rumah.

METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk mengevaluasi dampak kegiatan pengabdian kepada masyarakat terhadap peningkatan pengetahuan kader tentang penerapan terapi inhalasi sederhana dengan daun mint. Kegiatan dilaksanakan pada 7 Juni 2026 di Desa Batujajar Barat, Kab Bandung Barat, Jawa Barat, dengan melibatkan 10 kader sebagai peserta yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, mengingat seluruh peserta yang hadir dijadikan responden dalam kegiatan edukasi dan bersedia mengikuti proses evaluasi melalui pre-test dan post-test.

Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam tiga tahapan. Tahap pra-kegiatan diawali dengan pelaksanaan pre-test untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta *personal hygiene*. Tahap pelaksanaan berupa penyampaian materi edukasi kesehatan secara interaktif melalui metode ceramah, yang dilanjutkan dengan diskusi kelompok dan sesi tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi serta pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Selanjutnya, pada tahap pasca-kegiatan, peserta mengikuti post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah memperoleh intervensi edukasi

RESULTS AND DISCUSSION

Result

Pelatihan kesehatan kepada kader mengenai teknik inhalasi sederhana menggunakan aromaterapi daun mint sebagai upaya mengurangi sesak napas diberikan kepada 10 orang kader. Kegiatan ini dilaksanakan pada pagi hari, tanggal 7 Juni 2026, sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) yang telah ditetapkan. Pelatihan bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam menerapkan teknik inhalasi sederhana secara tepat dan aman. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pada hari yang sama untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader setelah mengikuti pelatihan. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan teknik inhalasi sesuai prosedur yang telah diajarkan. Seluruh kader mengikuti kegiatan dengan antusias dan

berpartisipasi aktif selama sesi pelatihan. Berdasarkan hasil tersebut, pelatihan dinilai efektif dalam meningkatkan kapasitas kader sebagai upaya mendukung edukasi kesehatan di masyarakat.

Tabel 1. Pengetahuan Kader Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pelatihan Inhalasi Sederhana Menggunakan Aromaterapi Daun Mint

Pengetahuan Pre-test	Pengetahuan Post-test			Total	p-value
	Kurang	Cukup	Baik		
Kurang	0	1	1	2	
Cukup	0	2	4	6	0,020
Baik	0	0	2	2	
Total	0	3	7	10	

Berdasarkan tabel 4.1 pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan pelatihan inhalasi sederhana menggunakan aromaterapi daun mint dengan jumlah responden 10 kader, hasil pre-test, sebagian besar kader memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup sebanyak 6 orang (60%), sedangkan kategori kurang 2 orang (20%) dan dengan kategori baik sebanyak 2 orang (20%). Setelah diberikan pelatihan inhalasi sederhana menggunakan aromaterapi daun mint, terjadi peningkatan pengetahuan kader. Pada hasil post-test tidak ditemukan lagi kader dengan kategori kurang (0%), sebanyak 3 orang (30%) berada pada kategori cukup, dan sebagian besar kader berada pada kategori baik yaitu 7 orang (70%). Nilai $p = 0,02$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian pelatihan inhalasi sederhana menggunakan aromaterapi daun mint terhadap peningkatan pengetahuan kader. Dengan demikian, pelatihan yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader

Discussion

Pelaksanaan kegiatan keperawatan komunitas di RW 06 Blok Babakan Sari telah sesuai dengan teori keperawatan komunitas yang menekankan upaya promotif, preventif, pemberdayaan masyarakat, kemitraan, pengorganisasian kelompok, serta intervensi profesional dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Salah satu bentuk implementasi yang dilakukan adalah pemberdayaan kader kesehatan melalui pelatihan inhalasi sederhana menggunakan aromaterapi daun mint sebagai upaya nonfarmakologis untuk membantu menurunkan sesak napas. Keterlibatan kader kesehatan dalam konsep pemberdayaan masyarakat dalam keperawatan komunitas sebanyak sepuluh orang kader diberikan pelatihan mengenai inhalasi sederhana menggunakan aromaterapi daun mint untuk membantu menurunkan sesak napas.

Kegiatan pelatihan diberikan kepada 10 orang kader kesehatan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam melakukan tindakan inhalasi sederhana secara mandiri. Pemberdayaan kader merupakan strategi penting dalam keperawatan komunitas karena kader berperan sebagai perpanjangan tangan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan pendampingan kesehatan kepada masyarakat. Melalui peningkatan kapasitas kader, diharapkan upaya pemeliharaan kesehatan masyarakat dapat berlangsung secara berkelanjutan

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader. Berdasarkan hasil pre-test, sebagian besar kader memiliki tingkat keterampilan dan pengetahuan dalam kategori cukup sebanyak 6 orang (60%), sedangkan kategori kurang 2 orang (20%) dan dengan kategori baik sebanyak 2 orang (20%). Setelah diberikan pelatihan inhalasi sederhana menggunakan aromaterapi daun mint, terjadi peningkatan keterampilan dan pengetahuan kader. Pada hasil post-test tidak ditemukan lagi kader dengan kategori kurang (0%), sebanyak 3 orang (30%) berada pada kategori cukup, dan sebagian besar kader berada pada kategori baik yaitu 7 orang (70%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa dari 2 kader yang sebelumnya memiliki pengetahuan kurang, 1 kader meningkat menjadi kategori cukup dan 1 kader meningkat menjadi kategori baik. Dari 6 kader yang memiliki pengetahuan cukup, sebanyak 4 kader meningkat menjadi kategori baik dan 2 kader tetap pada kategori cukup. Seluruh kader yang telah memiliki pengetahuan baik pada pre-test tetap pada kategori baik setelah pelatihan. Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi selama praktik menunjukkan bahwa kader mampu menerapkan materi yang telah diberikan. Kader dapat melakukan inhalasi sederhana secara mandiri sesuai dengan langkah-langkah yang diajarkan, mulai dari persiapan alat dan bahan, teknik inhalasi, hingga prosedur pelaksanaan yang aman dan tepat. Kemampuan tersebut menunjukkan bahwa proses pendidikan kesehatan yang disertai demonstrasi dan praktik langsung dapat meningkatkan keterampilan kader secara optimal.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini juga didukung oleh adanya kemitraan yang baik antara mahasiswa profesi ners, kader Posyandu, dan masyarakat setempat. Pendekatan kemitraan merupakan salah satu prinsip penting dalam keperawatan komunitas yang bertujuan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam setiap kegiatan kesehatan. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak berkontribusi terhadap kelancaran pelaksanaan program serta meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap kegiatan yang dilakukan.

Dengan demikian, implementasi keperawatan komunitas yang telah dilakukan di RW 06 Blok Babakan Sari menunjukkan keterpaduan antara upaya promotif, preventif, pemberdayaan masyarakat, dan kemitraan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Peningkatan pengetahuan serta keterampilan kader setelah pelatihan menjadi indikator keberhasilan program, sekaligus memberikan peluang bagi keberlanjutan kegiatan kesehatan berbasis masyarakat yang dapat mendukung pengelolaan pasien sesak secara lebih optimal di lingkungan RW 06.



CONCLUSION

Pelatihan kesehatan mengenai inhalasi sederhana menggunakan aromaterapi daun mint terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan. Seluruh kader mampu memahami manfaat dan prosedur inhalasi serta mempraktikkannya dengan benar. Aromaterapi daun mint yang mengandung mentol dapat memberikan sensasi segar dan membantu meningkatkan kenyamanan pernapasan. Dengan demikian, kader diharapkan mampu berperan sebagai perpanjangan tangan tenaga kesehatan dalam

mengedukasi masyarakat mengenai inhalasi sederhana sebagai terapi komplementer untuk membantu mengurangi sesak napas di rumah.

REFERENCES

- 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. <https://doi.org/10.52221/jvnus.v4i1.317>
- Hutabarat, V., Sitepu, S. A., & Sinambela, M. (2019). Pengaruh inhalasi sederhana menggunakan aromaterapi daun mint (*Mentha piperita*) terhadap penurunan sesak napas pada pasien tuberkulosis paru di puskesmas. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 2(1), 11–16. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v2i1.173>
- Kanezaki, M., & Ebihara, S. (2017). Effect of the cooling sensation induced by olfactory stimulation by L-menthol on dyspnoea: A pilot study. *European Respiratory Journal*, 49(2), 1601823. <https://doi.org/10.1183/13993003.01823-2016>
- Kanezaki, M., Terada, K., & Ebihara, S. (2020). Effect of olfactory stimulation by L-menthol on laboratory-induced dyspnea in COPD. *Chest*, 157(6), 1455–1465. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2019.12.028>
- Muchtar, S. A., & Arofiati, F. (2024). Penerapan teknik *pursed lip breathing* dan aromaterapi daun mint pada pasien *dyspnea* di IGD RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *An-Najat*, 2(2), 170–176. <https://doi.org/10.59841/an-najat.v2i2.1163>
- Nishino, T., Tagaito, Y., & Sakurai, Y. (1997). Nasal inhalation of L-menthol reduces respiratory discomfort associated with loaded breathing. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 156(1), 309–313. <https://doi.org/10.1164/ajrccm.156.1.9609059>
- Nurhayati, N., Supriatin, E., & Lindayani, L. (2021). Effectiveness of peppermint aromatherapy to minimize shortness of breath in patients with pulmonary tuberculosis. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(3), 56–64. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i3.827>
- Park, N., Chung, J. Y., Kim, M. H., & Yang, W. M. (2022). Protective effects of inhalation of essential oils from *Mentha piperita* leaf on tight junctions and inflammation in allergic rhinitis. *Frontiers in Allergy*, 3, 1012183. <https://doi.org/10.3389/falgy.2022.1012183>

- Pereira, E. J., Sim, L., Driver, H. S., Parker, C. M., & Fitzpatrick, M. F. (2013). The effect of inhaled menthol on upper airway resistance in humans: A randomized controlled crossover study. *Canadian Respiratory Journal*, 20(1), 1–4. <https://doi.org/10.1155/2013/383019>
- Rahman, V., Ardiansyah, & Arjuna. (2023). Efektivitas penerapan inhalasi sederhana aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan frekuensi pernapasan pada penderita tuberkulosis paru di wilayah kerja Puskesmas Mentok tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 5(2), 9–15. <https://doi.org/10.52841/jkd.v5i2.372>
- Schaeffer, M. R., Vanden Bossche, L., Beckers, K., et al. (2025). Inhaled menthol for dyspnea relief during cycle exercise in COPD: A randomized trial. *Chest*, 168(2), 390–401. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2025.03.002>
- Silaban, J., Zulfikri, Naibaho, R. M., & Silaban, V. F. (2026). Effectiveness of peppermint and cough aromatherapy on sputum expulsion in patients with pulmonary tuberculosis. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 8(1), 173–180. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v8i1.578>
- Silitonga, H., Betti, C., Sihombing, T., & Simangunsong, I. (2020). Pengaruh inhalasi sederhana menggunakan daun mint (*Mentha piperita*) terhadap penurunan sesak napas pada penderita TB paru di lingkungan UPT Puskesmas Tandang Buhit Balige. *Malahayati Nursing Journal*, 2(3), 632–640. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i3.2905>
- Tamara, D. V., Nurhayati, S., & Ludiana. (2022). Penerapan inhalasi sederhana menggunakan aromaterapi daun mint (*Mentha piperita*) terhadap sesak napas pada pasien TB paru. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 40–49.
- World Health Organization. (2024). *Global tuberculosis report 2024*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240101531>