

REVIEW ARTIKEL : ANALISIS EFEKTIFITAS INHALASI HERBAL SEBAGAI FITOTRAPI TERHADAP GANGGUAN PERNAPASAN

(Article Review: Analysis of the Effectiveness of Herbal Inhalation as Phytotherapy for Respiratory Disorders)

Nawwar Irfan¹, Hasiela Nurfajrina Syafrizal², Annisa³, Nazwa Aura Rahmadani⁴,

Siti Nurhaliza Zahara⁵

Program Studi Farmasi, Fakultas MIPA dan Kesehatan,

Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

Nawwar.irfan@umri.ac.id¹, sillans24@gmail.com², annisa.sajaa28@gmail.com³, nazwaaaura1910@gmail.com⁴,

czahara668@gmail.com⁵

Abstract

The respiratory system is a very important organ of the body. If this system is disrupted due to disease or disorder, the breathing process will be disrupted and can even lead to death. Common disorders that occur in the human respiratory tract include asthma, acute respiratory infections (ARI), chronic obstructive pulmonary disease (COPD), asthma, and tuberculosis. This article is a literature review examining the various uses of natural ingredients with different active compounds to create an inhalation formulation aimed at alleviating, preventing, and treating respiratory disorders. This research is a literature study with a descriptive-comparative approach, reviewing 20 national and international journals published in the last 10 years, namely 2016-2026. The results of the review of 20 journals show that natural ingredients with various active substances used in the study are proven to be effective in relieving, preventing, and curing respiratory disorders

Keywords: Natural materials, Respiratory disorders, Inhalation

Abstrak

Alat pernafasan merupakan organ tubuh yang sangat penting. Jika alat ini terganggu karena penyakit atau kelainan maka proses pernafasan akan terganggu, bahkan dapat menyebabkan kematian. Macam-macam

Article history

Received : Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

gangguan yang umum terjadi pada saluran pernafasan manusia diantaranya asma, Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA), Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK), Asma, dan TB. Artikel ini merupakan studi literatur yang meninjau berbagai penggunaan bahan alam dengan berbagai kandungan zat aktif untuk membuat salah satu sediaan berbentuk inhalasi yang di formulasikan dengan tujuan sebagai peredaan, pencegahan, dan penyembuhan gangguan pernafasan. Penelitian ini merupakan studi literatur dengan metode pendekatan deskriptif-komparatif, terhadap 20 jurnal nasional dan internasional yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir yaitu 2016-2026. Hasil telaah terhadap 20 jurnal menunjukkan bahwa bahan alam dengan berbagai zat aktif yang digunakan dalam penelitian terbukti efektif dalam peredaan, pencegahan, dan penyembuhan gangguan pernafasan.

Kata Kunci: Bahan alam, Gangguan pernapasan, Inhalasi

PENDAHULUAN

Sesak napas adalah suatu kondisi kesulitan bernapas dan dada terasa sesak. Sesak napas merupakan suatu kondisi yang dapat menyebabkan kematian saat ini apabila tidak segera dilakukan tindakan pengobatan. Sesak napas disebabkan oleh banyak hal. Kesulitan bernapas terjadi karena infeksi dari saluran pernapasan atau bisa terjadi karena kerusakan organ lain selain sistem pernapasan. Sesak napas bisa terjadi secara tiba-tiba, saat sedang istirahat atau di saat melakukan aktivitas. Sesak napas disebabkan berbagai faktor seperti penyakit pada jantung atau paru-paru dan kerusakan organ lain. Oleh karena itu penting sekali untuk mengenali karakteristik dari sesak napas sehingga dapat mencegah timbulnya sesak napas. Menurut data studi penelitian yang didapatkan dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa penyakit pernafasan adalah masalah Kesehatan global yang meningkat secara signifikan. Menyatakan penyakit pernafasan seperti pneumonia, asma, dan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia (Hidayat & Nabilah, 2024).

Upaya untuk mengurangi gejala klinis sesak nafas pada pasien gangguan pernafasan selain menggunakan obat-obatan medis dapat mengurangi sesak nafas yaitu dengan memberikan aromaterapi dengan inhalasi sederhana atau metode penguapan. Inhalasi sederhana adalah memberikan obat dengan cara dihirup dalam bentuk uap ke dalam saluran pernafasan yang di lakukan dengan bahan dan cara yang sederhana serta dapat di lakukan dalam lingkungan keluarga. Inhalasi uap sederhana menggunakan uap air yang sudah mendidih yang dihirup guna mengurangi sesak nafas biasanya menggunakan bahan alami (Lestari et al., 2024).

Pemberian obat secara inhalasi mempunyai beberapa keuntungan yaitu obat dapat sampai pada organ target dalam bentuk aerosol agar terdeposisi di paru, onset kerjanya cepat, dosis obat kecil, efek samping minimal karena konsentrasi obat di dalam darah sedikit atau rendah, mudah digunakan, serta tercapainya efek terapeutik. Penggunaan obat pereda secara inhalasi pada gangguan pernafasan sangat bermanfaat dan justru sangat dianjurkan, namun demikian penggunaannya masih belum banyak. Hal ini dimungkinkan karena penggunaannya yang belum banyak diketahui dan harga obat masih mahal (Narayani Pramudaningsih I, 2019).

Pengobatan berbasis bahan obat alam menjadi alternatif pada pengobatan gangguan pernafasan. Banyak bahan alam yang aman dan efektif tanpa efek samping yang terbukti memiliki sifat Beberapa bahan alami yang umum digunakan dan efektif antiseptik dan anti-inflamasi untuk melegakan saluran pernapasan (Mubarok & Triyo, 2024). Tinjauan ini disusun bertujuan untuk mengintegrasikan hasil dari beberapa jurnal ilmiah mengenai penggunaan inhalasi berbasis bahan alam dalam peredaan, pencegahan, dan penyembuhan gangguan pernafasan.

METODE

Artikel review ini disusun dengan menggunakan metode studi literatur secara ilmiah. Literatur didapatkan dari sumber-sumber terpercaya dan mudah di akses seperti Google, dan Google Scholar, guna memperoleh data yang tepat. Artikel review ini membahas mengenai penggunaan inhalasi berbasis bahan alam dalam peredaan, pencegahan, dan penyembuhan gangguan pernafasan. Pencarian sumber pustaka dilakukan dengan cara menggunakan kata kunci seperti “Inhalasi”, “Bahan alam”, “Gangguan pernafasan”. Sumber yang digunakan untuk penyusunan artikel review ini digunakan jurnal nasional maupun jurnal internasional. Referensi dikaji secara utuh, kemudian disajikan ke dalam bentuk review studi literatur ilmiah. Adapun jumlah referensi yang digunakan ada 20 literatur dimana data yang diambil ini bersifat retrospektif dari 10 tahun terakhir yaitu 2016-2026 supaya hasilnya bisa menggambarkan penggunaan bahan alam sebagai pengobatan berbagai gangguan pernafasan. Artikel review ini diterapkan tinjauan naratif, yang berfokus pada pengumpulan data yang relevan, analisis isi, dan perbandingan hasil dari berbagai penelitian. Dilakukannya kajian ini secara sistematis untuk mengetahui bahan aktif yang dipakai, jenis sediaan, dan seberapa efektif zat aktif yang terdapat pada bahan alam tersebut dalam eredaan, pencegahan, dan penyembuhan gangguan pernafasan.

Hasil Analisis Data

Analisis Data

Sitasi	Judul	Tumbuhan	Bentuk sediaan	Penyakit	Mekanisme	Hasil
(Tribuana & Larra, 2023)	Perbandingan Terapi Inhalasi Uap Minyak Kayu Putih dan Essential Oil Peppermint untuk Pasien ISPA	Eucalyptus oil & Peppermint oil)	Inhalasi uap	ISPA	Ekspektoran, dekongestan	Ekspektoran, dekongestan
(Lorens & Anastasia, 2023)	Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Daun Mint (Mentha piperita) pada Sesak Napas TB Paru	Aromaterapi i daun mint	Inhalasi uap	Tuberculosis s paru	Anti-inflamasi & dekongestan	Inhalasi aromaterapi daun mint menurunkan tingkat sesak napas pasien TB paru
(Istikomah al., 2023)	Application of Eucalyptus Oil Inhalation for Ineffective Clearing in Airway in Toddlers	Eucalyptus oil	Inhalasi uap	ISPA anak	Mucolytic & ekspektoran	Inhalasi eucalyptus meningkatkan kebersihan jalan napas pada balita ISPA
(Dewi & Oktavia, 2021)	Penerapan Terapi Inhalasi Sederhana pada Anak ISPA	Minyak kayu putih (eucalyptus)	Inhalasi sederhana uap	ISPA	Ekspektoran & bantu bersihan napas	Terjadi penurunan frekuensi napas dan perbaikan gejala respirasi
(Carolín et al., 2022)	Vapor Inhalation Therapy (Eucalyptus) for ARI in Toddlers	Eucalyptus oil steam inhalation	Inhalasi uap	ISPA pada balita	Ekspektoran & bronkodilator	Terapi inhalasi eucalyptus efektif menurunkan gejala ARI pada balita
(Umamy et al., 2024)	The Effect of Water Vapor Therapy with Gotu Kola Essential Oil on Respiratory Disorders of Toddlers	Gotu kola EO in vapor	Steam inhalation	Steam inhalation	Ekspektoran & relaksasi saluran napas	Terjadi perbaikan pola napas dan kenyamanan respirasi setelah terapi
(Sri Pamularsih, 2025)	Efektivitas Aromaterapi Peppermint terhadap Gejala ISPA	Aromaterapi i peppermint	Inhalasi	ISPA	Dekongestan & ekspektoran	Aromaterapi peppermint menurunkan intensitas gejala ISPA
(Permana et al., 2025)	Case Study Peppermint Oil Aromatherapy in ARI	Peppermint	Inhalasi	ARI	Ekspektoran & anti-inflamasi	Studi kasus menunjukkan perbaikan subjektif dan objektif gejala ARI
(Solihin, 2023)	Implementation of Simple Inhalation Steam Therapy in Children with ISPA	Eucalyptus steam inhalation	Inhalasi uap	ISPA	Mucolytic bronkodilator	Inhalasi uap sederhana efektif menurunkan gangguan pernapasan anak ISPA
(Astriyani et al., 2025)	The Effect of Eucalyptus Oil Steam Inhalation On Respiratory Rate in Toddlers With Acute Respiratory Infection (ARI)	Eucalyptus oil (minyak kayu putih) sebagai bahan inhalasi	Steam inhalation (inhaler uap)	ISPA / ARI pada balita	Ekspektoran, dekongestan, mukolitik	Inhalasi eucalyptus menurunkan frekuensi napas secara signifikan
(Diartin & Syepti, 2024)	Pengaruh Aromaterapi Tea	Tea Tree Oil (minyak	Inhalasi aromatera	ISPA	Antiseptik & anti-mikroba ringan, relaksasi	Terjadi perbaikan gejala ISPA dan

	Tree Oil Pada Anak Dengan ISPA	atsiri)	pi uap		saluran napas	kenyamanan napas anak
(Tamara et al., 2021)	Penerapan inhalasi sederhana menggunakan daun mint(mentha piperita) terhadap penurunan sesak nafas pada pasien tb paru	daun mint (mentha piperita)	Inhalasi uap	TB paru	Aromaterapi menthol yang terdapat pada peppermint memiliki anti inflamasi, sehingga nantinya akan membuka saluran pernafasan.	Penerapan inhalasi sederhana menggunakan daun mint (Mentha Piperita) pada pasien Tb Paru mampu mengatasi ketidakefektifan bersihan jalan nafas dalam menurunkan nilai respiratory rate (RR) sesak nafas dan mampu mengatasi pengeluaran sputum.
(Maksum et al., 2023)	Inhalasi Herbal Ektrak Daun Salam dan Fisioterapi Dada sebagai Langkah Pencegahan dan Meningkatkan Ekspektorasi Bersihan Jalan Nafas Pasca ISPA	Daun Salam	Inhalasi herbal	ISPA	1,8-sineol, bekerja dengan memodulasi respons inflamasi dan memberikan efek fisik dekongestan untuk membantu mengatasi masalah pernapasan.	Teknik inhalasi herbal daun salam dan fisioterapi dada berhasil untuk mengatasi
(Pratama al., 2023)	et penerapan terapi uap minyak kayu putih (eucalyptus oil) terhadap sesak nafas pada penderita asma bronkial di rsud karang anyar	Minyak Kayu Putih (Eucalyptus Oil)	Inhalasi uap	Asma	Anti-inflamasi, bronkodilator	Uap minyak kayu putih efektif secara nyata menurunkan
(Hidayat & Nabilah, 2024)	efektivitas penggunaan uap air jahe terhadap penurunan gejala ispa di desa kemuningsari lor	Jahe (zingiberis officinale)	Inhalasi uap	ISPA	Antimikroba, ekspektoran	Terdaat efektifitas pemberian uap air jahe terhadap gejala ISPA pada balita di Desa Kemuningsari Lor.
(Salam et al., 2024)	Formulasi dan uji efektivitas sediaan inhaler stick dari limbah kulit jeruk peras (citrus nobilis)	Jeruk Peras (Citrus nobilis)	Inhalasi stick (padat)	Hidung tersumbat	Mukolitik, antiseptik, vasodilatasi lokal	Sangat setuju bahwa sediaan inhaler stick kulit jeruk peras dapat menjadi sediaan alternatif inhaler untuk melegakan hidung tersumbat.
(Sutiawati al., 2025)	et Penerapan Diffuser Inhaler Eucalyptus Aromatherapy untuk Mengatasi Masalah Bersihan Jalan Nafas Tidak Efektif pada Anak yang Mengalami ISPA	Kayu putih	Diffuser Inhalasi aromatera pi	ISPA	Antimikroba, ekspektoran	Membantu pernapasan sebagai terapi pendamping
(Mubarok & Triyo, 2024)	& Sediaan Aromaterapi Inhalasi Sebagai Terapi Alternatif MDR (Multidrug Resistant) Tuberkulosis	Lavender	Inhalasi	TB	Antiinflamasi dekongestan	& Terbukti meningkatkan pola nafas dan kenyamanan pasien.
(Yong et al., 2024)	Natural Products-Based Inhaled	Berbagai inhalasi	Inhalasi aromatera	Penyakit paru	Penyerapan cepat via alveolus paru	Efektif sebagai terapi komplementer paru

	Formulations for Treating Pulmonary Diseases	herbal	pi				
(Mustofa & Cahyaningrum, 2024)	Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Sesak Napas pada Pasien ISPA	Lavender oil (<i>Lavandula angustifolia</i>)	Inhalasi aromatera pi uap	ISPA	Relaksasi otot polos saluran napas, inflamasi ringan	polos anti-	Aromaterapi lavender menurunkan derajat sesak napas dan meningkatkan kenyamanan pernapasan

PEMBAHASAN

Berdasarkan 20 jurnal yang terterap pada tabel analisis data didapati bahwa aromaterapi berbasis minyak kayu putih (*Eucalyptus oil*) melalui inhalasi uap menunjukan tingkat efektivitas paling konsisten dibandingkan aromaterapi lain dalam mengatasi gangguan pernapasan seperti ISPA, ARI, asma, dan gangguan bersihan jalan napas, khususnya pada anak dan balita. Efektivitas ini terlihat dari parameter objektif yang digunakan dalam Sebagian besar penelitian, seperti penurunan frekuensi napas (*respiratory rate*), peningkatan kebersihan saluran pernapasan serata memperbaiki pola pernapasan.

Keunggulan utama mknyak kayu putih terletak pada kandungan 1,8-sinerol(*Eucalyptol*). Mekanisme ini berkerja dengan mengencerkan mucus, merelaksasi otot polos bronkus, serta mengurangi inflamasi pada saluran napas, sehingga aliran udara menjadi lebih lancar. Hal ini diperkuat oleh berebagi studi eksperimental dan klinis yang melaporkan penurunan gejala respirasi secara nyata setelah pemberian inhalasi uap *eucalyptus* sebagai terapi tunggal maupun pendaping ((Pratama et al., 2023).

Sementara itu, aromaterapi peppermint (*Mentha piperita*) juga menunjukan efektivitas yang baik, terutama dalam mengurangi hidung tersumbat dan rasa sesak. Kandungan utama mentol memberikan efek dekongestan melalui stimulasi reseptor TRPM8, yang menimbulkan sensasi dingim dan subjektif rasa lega pada saluran napas. Namun, Sebagian besar penelitian peppermint masih bergantung pada penilaian subjektif pasien dan studi kasus, sehingga tingkat keakuratannya lebihrendah dibandingkan minyak kayu putih.

Aromaterapi lain seperti jahe, daun mint segar, minyak pohon teh, gotu kola, lavender, dan kulit jeruk menunjukan potensi sebagai terapi komplementer, terutama dalam meningkatkan kenyamanan bernapas dan relaksasi pasien. Namun, efektivitasnya cenderung sebagai pendukung bukan sebagai terapi utama. MIsalnya, jahe berperan sebagai antimikroba dan ekspektoran ringan, lavender lebih dominan pada efek relaksasi dan penurunan kecemasan sedangkan minyak pohon teh berperan sebgai antiseptic ringan.

KESIMPULAN

inhalasi uap minyak kayu putih (*Eucalyptus oil*) merupakan terapi herbal paling efektif dalam menangani gangguan pernapasan dibandingkan aromaterapi lainnya. Efektivitas ini ditunjukkan oleh perbaikan parameter klinis yang lebih objektif, seperti penurunan frekuensi napas dan peningkatan bersihan jalan napas, yang konsisten dilaporkan pada berbagai penelitian ISPA dan gangguan pernapasan lainnya.

Keunggulan minyak kayu putih berkaitan dengan kandungan **1,8-sineol** yang memiliki efek mukolitik, ekspektoran, bronkodilator, dan antiinflamasi. Sementara itu, aromaterapi peppermint dan herbal lain cenderung memberikan efek simptomatik dan lebih tepat digunakan sebagai terapi komplementer. Oleh karena itu, inhalasi minyak kayu putih berpotensi menjadi pilihan utama terapi pendukung penyakit pernapasan, meskipun diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat untuk memperkuat bukti klinisnya

DAFTAR PUSTAKA

- Astriyani Astriyani, Ika Permanasari, Destria Efliani, & Tengku Isni Yuli Lestari Putri. (2025). The Effect of Eucalyptus Oil Steam Inhalation on Respiratory Rate in Toddlers with Acute Respiratory Infection (ARI). *Jurnal Ventilator*, 3(1), 268–273. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v3i1.1782>
- Carolyn, B. T., Kurniati, D., & Satikah, S. (2022). Vapor Inhalation Therapy (Eucalyptus) Introduction to The Event of ARI in Toddlers. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(2), 74–78. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i2.95>
- Dewi, S. U., & Oktavia, D. V. (2021). Penerapan Terapi Inhalasi Sederhana Dalam Peningkatan Bersihan Jalan Napas Pada Anak Dengan Ispa. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 5(2), 65. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v5i2.3341>
- Diartin, A., & Syepti, A. (2024). Pengaruh Aromaterapi Tea Tree Oil Pada Anak Dengan ISPA. *Ilmiah The Shine (Juliene)*, 2(1), 64–77.
- Hidayat, cahya tribagus, & Nabilah, A. (2024). EFEKTIVITAS PENGGUNAAN UAP AIR JAHE TERHADAP PENURUNAN GEJALA ISPA DI DESA KEMUNINGSARI LOR. *Ilmu Kesehatan*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Istikomah, A., Sulistyowati, & Ningtyas, R. (2023). Application Of Eucalyptus Oil Inhalation For Ineffective Clearing In Airway In Toddlers With Respiratory Tract. *Medsains*, 9(01), 23–30.
- Lestari, N., Amran, A. J., & Mawaddah, B. (2024). Efektivitas Aromaterapi Peppermint (*Mentha Piperita* L) untuk Mengatasi Kecemasan Sebelum Ekstraksi Gigi. *E-GiGi*, 13(1), 211–216. <https://doi.org/10.35790/eg.v13i1.57595>
- Lorens, M. B.-B., & Anastasia, S. S. (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. *Kesehatan Deli Sumatera*, 1(1), 1–7.
- Maksum, M., Andayani, A., & Susilo, T. (2023). Inhalasi Herbal Ekstrak Daun Salam dan Fisioterapi Dada sebagai Langkah Pencegahan dan Meningkatkan Ekspektorasi Bersihan Jalan Nafas Pasca ISPA. *Jurnal Pengabdian Perawat*, 2(1), 117–121. <https://doi.org/10.32584/jpp.v2i1.1902>
- Mubarok, fa'iq hanif, & Triyo, N. (2024). Sediaan Aromaterapi Inhalasi Sebagai Terapi Alternatif MDR (*Multidrug Resistant*) Tuberkulosis Fa'iq. 6(February), 4–6.
- Mustofa, S., & Cahyaningrum, E. D. (2024). Eucalyptus Oil Simple Vapor Inhalation Therapy on

- Reducing Breathing Frequency in Children with Pneumonia. *Promotor*, 7(4), 490–495. <https://doi.org/10.32832/pro.v7i4.953>
- Narayani Pramudaningsih I, A. E. (2019). Pengaruh Terapi Inhalasi Uap Dengan Aromaterapi Eucalyptus Dengan Dalam Mengurangi Sesak Nafas Pada Pasien Asma Bronkial Di Desa Dersalam Kecamatan. *Pengaruh Terapi Inhalasi Uap Dengan Aromaterapi Eucalyptus Dengan Dalam Mengurangi Sesak Nafas Pada Pasien Asma Bronkial Di Desa Dersalam Kecamatan Bae Kudus*, 6(1), 16–29.
- Permana, A. A., Firmansyah, A., & Supriadi, D. (2025). *Case Study on The Implementation of Peppermint Oil Aromatherapy in Patients with Respiratory Tract Infections in Baregbeg District*. 1(1), xxxx–xxxx. <https://doi.org/10.56359/ijhsc.v1i1.565>
- Pratama, O. Y., Prajayanti, E. D., & Sutarwi. (2023). Penerapan Terapi Uap Minyak Kayu Putih (Eucalyptus Oil) Terhadap Sesak Napas Pada Penderita Asma. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 02(8), 124–131. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc%0AKeywords:>
- Salam, M. M., Pratiwi, E. T., Setyowati, K. A., Fitri, M. K., & Yustitia, N. (2024). Formulasi Dan Uji Efektivitas Sediaan Inhaler Stick Dari Limbah Kulit Jerus Peras (Citrus Nobilis). *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 8824–8830.
- Solihin, S. (2023). Implementation of Simple Inhalation Steam Therapy in Children With Upper Respiratory Tract Infection. *Indonesian Journal of Community Development*, 3(2), 93–98. <https://doi.org/10.17509/ijcd.v3i2.65033>
- Sri Pamularsih, W. (2025). *Efektifitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Gejala Pada Pasien Infeksi Saluran Pernapasan Akut Di IGD RSUPTadjuddin Chalid*. 31(April), 4. <https://doi.org/10.33503/paradigma.v31i2.2382>
- Sutiawati, D. N., Setiarini, T., & Kencana, U. B. (2025). Penerapan Diffuser Inhaler Eucalyptus Aromatherapy untuk Mengatasi Masalah Bersihan Jalan Nafas Tidak Efektif pada Anak yang Mengalami ISPA. *Medical Nurse Journal (MENU)*, 2025, 14–24.
- Tamara, D. V., Nurhayati, S., & Ludiana. (2021). Penerapan Inhalasi Sederhana Menggunakan Aromaterapi Daun Mint (Mentha Piperita) Terhadap Sesak Nafas Pada Pasien Tb Paru. *Jurnal Cendiikia Muda*, 2(1), 40–49.
- Tribuana, R., & Larra, F. (2023). *Perbandingan Terapi Inhalasi Uap Minyak Kayu Putih dan Essential Oil Peppermint Untuk Pasien ISPA*. 46–54.
- Umamy, F., Dalimunthe, N. A., Mustari, P., & Simaremare, S. J. (2024). *The Effect Of Giving Water Vapor Therapy With Gotu Kola Essential Oil (Centella Asiatica) Terhon Respiratory Disorders Of Toddlers At Rismala Clinic In 2022*. 15(03), 521–528. <https://doi.org/10.54209/eduhealth.v15i03>
- Yong, J., Shu, H., Zhang, X., Yang, K., Luo, G., Yu, L., Li, J., & Huang, H. (2024). Natural Products-Based Inhaled Formulations for Treating Pulmonary Diseases. *International Journal of Nanomedicine*, 19(February), 1723–1748. <https://doi.org/10.2147/IJN.S451206>