

Literature Riview Efektivitas Rebusan Jahe untuk Meredakan Sesak Napas pada Pasien Asma

Sri Mulyani¹, Daniel Akbar Wibowo², Siti Rohimah³
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

ABSTRAK

Asma merupakan penyakit inflamasi kronis pada saluran pernapasan yang ditandai dengan penyempitan jalan napas sehingga menimbulkan gejala sesak napas, batuk, dan mengi. Penanganan asma tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga dapat didukung dengan terapi nonfarmakologis, salah satunya penggunaan rebusan jahe. Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang memiliki efek antiinflamasi, bronkodilator, dan membantu melancarkan pernapasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas rebusan jahe dalam meredakan sesak napas pada pasien asma melalui metode literature review. Metode yang digunakan adalah penelusuran artikel ilmiah dari berbagai database seperti *Google scholar*, *Science Direct* dan *PubMed* dengan rentang publikasi 2020–2025 menggunakan kata kunci “jahe”, “asma”, “sesak napas”, dan “terapi herbal”. Hasil telaah dari 8 artikel menunjukkan bahwa pemberian rebusan jahe secara rutin dapat membantu menurunkan frekuensi sesak napas, melemaskan otot saluran pernapasan, serta meningkatkan kenyamanan pasien asma. Kandungan antioksidan dan antiinflamasi pada jahe berperan dalam mengurangi peradangan pada saluran napas sehingga gejala asma dapat berkurang. Kesimpulan literature review ini menunjukkan bahwa rebusan jahe efektif sebagai terapi pendukung nonfarmakologis untuk membantu meredakan sesak napas pada pasien asma.

Kata Kunci: Asma, Rebusan Jahe, Sesak Napas, Terapi Herbal.

Literature Riview The Effectiveness of Ginger Decoction in Relieving Shortness of Breath in Asthma Patients

Sri Mulyani¹, Daniel Akbar Wibowo², Siti Rohimah³
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

ABSTRACT

Asthma is a chronic inflammatory disease of the respiratory tract characterized by narrowing of the airways, causing symptoms of shortness of breath, cough, and wheezing. Asthma treatment is not only carried out pharmacologically, but can also be supported with non-pharmacological therapy, one of which is the use of ginger decoction. Ginger contains active compounds such as gingerol and shogaol which have anti-inflammatory, bronchodilator effects, and help facilitate breathing. This study aims to determine the effectiveness of ginger decoction in relieving shortness of breath in asthma patients through a literature review method. The method used was a review of scientific articles from various databases such as Google Scholar, Science Direct, and PubMed with a publication range of 2020–2025 using the keywords “ginger,” “asthma,” “shortness of breath,” and “herbal therapy.” The review results from 8 articles showed that regular consumption of ginger decoction can help reduce the frequency of shortness of breath, relax respiratory muscles, and increase comfort in asthma patients. The antioxidant and anti-inflammatory content in ginger plays a role in reducing inflammation in the airways, thereby reducing asthma symptoms. The conclusion of this literature review indicates that ginger decoction is effective as a non-pharmacological supportive therapy to help relieve shortness of breath in asthma patients.

Keywords: *Asthma, Ginger Decoction, Shortness of Breath, Herbal Therapy*