

## **PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PASIEN NYERI KEPALA DI RUANG SARAF RSUD JEND. AHMAD YANI METRO**

### **APPLICATION OF LAVENDER AROMATHERAPY TOWARDS PATIENTS OF HEAD PAIN IN THE NERVE ROOM OF REGIONAL PUBLIC HOSPITAL GENERAL AHMAD YANI METRO**

Desi Rahmatika<sup>1</sup>, Indhit Tri Utami<sup>2</sup>, Janu Purwono<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro  
Email: [rahmatikadesi138@gmail.com](mailto:rahmatikadesi138@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Nyeri merupakan suatu hal yang tidak menyenangkan, bersifat subyektif dan dapat mengganggu aktivitas penderita. Pasien yang merasakan nyeri sering kali kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari dan nyeri kepala yang menetap juga akan mengganggu konsentrasi pasien. Manajemen nyeri sangat penting karena dapat meningkatkan kualitas hidup, mengurangi ketidaknyamanan secara fisik. Terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan dalam mengatasi nyeri kepala diantaranya adalah aromaterapi. Penerapan ini bertujuan untuk menurunkan nyeri kepala menggunakan aromaterapi lavender di Ruang Saraf RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subjek yang digunakan dua orang pasien nyeri kepala di ruang Saraf RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan sebelum dilakukan terapi intensitas nyeri pada subjek I berada pada rentang nyeri sedang (sekala 5), pada subyek II berada pada rentang nyeri ringan (sekala 3) dan setelah dilakukan terapi pada subyek I dan II berada pada rentang nyeri ringan (sekala 1). Penerapan ini membuktikan bahwa aromaterapi efektif untuk menurunkan nyeri kepala. Disarankan agar penderita nyeri kepala hendaknya dapat menggunakan aromaterapi sebagai salah satu alternatif untuk membantu menurunkan intensitas nyeri.

Kata Kunci : Aromaterapi lavender, nyeri kepala

#### **ABSTRACT**

Pain is an unpleasant, subjective thing and can interfere with the patient's activities. Patients who feel pain often have difficulty performing daily activities and persistent headaches will also interfere with the patient's concentration. Pain management is very important because it can improve quality of life, reduce physical discomfort. Non-pharmacological therapies that can be used to treat headaches include aromatherapy. This application aims to reduce headaches using lavender aromatherapy in the Nervous Room of RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were two headache patients in the Nervous Room at RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. Data analysis was carried out using descriptive analysis. The results of the application showed that before the pain intensity therapy was carried out, subject I was in the moderate pain range (scale 5), the second subject was in the mild pain range (scale 3) and after the therapy, subjects I and II were in the mild pain range (scale 1). This application proves that aromatherapy is effective for reducing headaches. It is suggested that headache sufferers should be able to use aromatherapy as an alternative to help reduce pain intensity.

Keyword : Lavender aromatherapy, headache

## PENDAHULUAN

*Cephalgia* adalah istilah medis dari nyeri kepala atau sakit kepala yang diambil dari bahasa Yunani yaitu *cephalo* dan *algos*. *Cephalo* memiliki arti kepala, sedangkan *algos* memiliki artinyeri<sup>1</sup>. Nyeri kepala merupakan keluhan yang paling sering dikeluhkan oleh pasien saat datang ke dokter, baik ke dokter umum maupun neurologi<sup>2</sup>.

*World Health Organization (WHO)* mengungkapkan bahwa nyeri kepala merupakan masalah kesehatan di seluruh dunia yang dapat mempengaruhi individu di segala usia, ras, sosial-ekonomi maupun wilayah geografis. Secara global, diperkirakan prevalensi nyeri kepala saat ini mencapai 50% pada orang dewasa (usia 18-65 tahun) di dunia, setidaknya sekali dalam setahun dan lebih dari 30% terkait migren<sup>3</sup>.

Jenis nyeri kepala yang paling umum terjadi adalah nyeri kepala tipe tegang, migren, dan klaster dengan perkiraan angka kejadian masing-masing mencapai 40%, 10%, dan 1% dari total populasi orang dewasa di seluruh dunia dalam<sup>4</sup>. Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI) nyeri kepala dibedakan menjadi 2 jenis yaitu nyeri kepala primer dan nyeri kepala sekunder. Sebanyak 90% dari keseluruhan keluhan nyeri kepala adalah nyeri kepala primer dan 10% sisanya merupakan nyeri kepala sekunder. Dikatakan nyeri kepala primer jika tidak ditemukan adanya kerusakan struktural maupun metabolik yang mendasari nyeri kepala. Sedangkan nyeri kepala sekunder apabila nyeri kepala didasari oleh adanya kerusakan struktural atau sistemik dan biasanya disertai dengan gangguan saraf seperti kejang-kejang, mata juling (*strabismus*), penglihatan ganda (*diplopia*), dan kelemahan di salah satu alat gerak. Nyeri kepala primer mencakup *tension-type headache (TTH)*, *migrain*, dan *cluster headache*<sup>1</sup>.

Nyeri merupakan suatu hal yang tidak menyenangkan, bersifat subyektif dan dapat mengganggu aktivitas penderita. Nyeri kepala pada migren bertambah berat dengan aktivitas fisik yang rutin (seperti berjalan atau naik tangga) sedangkan TTH tidak diperberat dengan aktivitas fisik yang rutin. Nyeri kepala

migren berhubungan dengan menstruasi, ovulasi, stres, hormonal, kelelahan, kurang tidur, depresi, atau lapar. Demikian pula faktor lingkungan seperti asap, cahaya silau atau cahaya berkelap-kelip, parfum atau bau kimia juga dapat mencetuskan migren. Perubahan dalam kebiasaan tidur berhubungan dengan eksaserbasi nyeri kepala baik pada klaster maupun migren<sup>2</sup>.

Dampak nyeri pada perilaku dapat diamati dari ungkapan verbal pasien, respon vokal, gerakan muka dan tubuh serta interaksi sosial. Nyeri yang tidak diatasi akan menurunkan energi yang akhirnya mempengaruhi aspek kehidupan. Pasien yang merasakan nyeri sering kali kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari dan nyeri kepala yang menetap juga akan mengganggu konsentrasi pasien. Oleh karena itu, manajemen nyeri sangat penting karena dapat meningkatkan kualitas hidup, mengurangi ketidaknyamanan secara fisik, menstimulus mobilisasi lebih awal sehingga dapat kembali bekerja, serta berakibat pada menurunnya jumlah kunjungan ke rumah sakit atau klinik dan memperpendek jangka waktu perawatan di rumah sakit<sup>5</sup>.

Penalaksanaan nyeri sendiri saat ini dapat dilakukan menggunakan terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi yang digunakan berupa agen obat pereda nyeri, namun terapi ini dapat memunculkan masalah yaitu ketika pasien mengalami ketergantungan obat pereda nyeri kemudian obat tersebut tidak lagi efektif disertai dengan adanya efek samping sedasi ataupun perubahan mood yang menyebabkan pasien menjadi pasif dan merasa tidak berdaya. Terapi nonfarmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya dan terapi nonfarmakologis ini merupakan terapi pendamping yang memiliki peranan penting dalam manajemen nyeri<sup>4</sup>. Terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan dalam mengatasi nyeri kepala diantaranya adalah aromaterapi<sup>5</sup>.

Aromaterapi merupakan sebuah metode terapi menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spirit. Aroma yang dihasilkan dari aromaterapi berikatan dengan gugus steroid di dalam

kelenjar keringat yang disebut osmon. Osmon berpotensi sebagai penenang kimia alami yang akan merangsang neurokimia otak. Aroma yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan sejahtera <sup>6</sup>.

Salah satu aromaterapi yang banyak digunakan untuk mengatasi nyeri adalah aromaterapi lavender. Kandungan utama bunga lavender adalah *linalylacetat* dan *linalool* (C10H18O) sedangkan *linalool* merupakan kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri sebelum diberikan relaksasi aromaterapi lavender adalah 7,05 dan setelah diberikan relaksasi aromaterapi lavender adalah 5,65 dengan rata-rata penurunan skala nyeri 1,400 atau 19,85% dan pada hasil analisis aromaterapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri kepala pasien cephalgia<sup>5</sup>.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah dengan judul “Penerapan Aromaterai Lavender Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pasien *Cephalgia* di Ruang Saraf RSUD Jend. Ahmad Yani Metro tahun 2021”.

## METODE

Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus, subyek dua orang pasien nyeri kepala dengan kriteria mengalami nyeri ringan (1-3) sampai sedang (4-6), Memiliki kesadaran composmentis, bersedia melakukan tindakan intervensi (aromaterapi) sesuai prosedur dan jadwal yang ditentukan perawat, memiliki kemampuan berkomunikasi dengan baik. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan skala nyeri deskriptif, pemberian aromaterapi dilakukan menggunakan diffuser aromaterapi yang berisi 150 ml air dan 5 tetes aromaterapi lavender yang diberikan 1 kali sehari selama 3 hari.

## HASIL PENERAPAN

Berdasarkan hasil penerapan, didapatkan gambaran umum subyek penerapan sebagaimana dapat dilihat pada uraian berikut:

**Tabel 1. Gambaran Subyek Penerapan**

| No | Data Pengkajian         | Subyek I  | Subyek II  |
|----|-------------------------|---|--|
| 1  | Nama/Inisial            | Ny. K   | Ny. P  |
| 2  | No. RM                  | 087957  | 126959   |
| 3  | Umur                    | 79 tahun  | 56 tahun   |
| 4  | Jenis kelamin           | Perempuan   | Perempuan  |
| 5  | Pendidikan              | SD  | SMA  |
| 6  | Pekerjaan               | Ibu rumah tangga  | Ibu rumah tangga   |
| 7  | Dx. Medis               | Vertigo   | Vertigo  |
| 8  | Keluhan Saat Masuk      | Nyeri kepala, mual dan muntah                                   | Pusing seperti berputar  |
| 9  | Kondisi pasien saat ini | Klien mengalami nyeri kepala dengan sekala nyeri 5 (sedang).    | Klien mengalami nyeri kepala dengan sekala nyeri 3 (ringan)      |
| 10 | Tanda tanda vital       | TD : 110/90 mmHg, Nadi: 110x/menit, RR: 20x/menit, Suhu: 36,5°C | TD : 130/90 mmHg, Nadi: 110x/menit, RR : 19x/menit, Suhu: 37,0°C |

**Tabel 2. Perubahan Intensitas Nyeri Kepala antara Sebelum dan Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender**

| No       | Waktu Penerapan          | Perubahan skala Nyeri Kepala |          |      |          |
|----------|--------------------------|------------------------------|----------|------|----------|
|          |                          | Pre                          | Kriteria | Post | Kriteria |
| <b>1</b> | <b>Subyek I (Ny. K)</b>  |                              |          |      |          |
|          | Hari ke 1 (30-06-21)     | 5                            | Sedang   | 4    | Sedang   |
|          | Hari ke 2 (01-06-21)     | 3                            | Ringan   | 2    | Ringan   |
|          | Hari ke 3 (02-06-21)     | 3                            | Ringan   | 1    | Ringan   |
| <b>2</b> | <b>Subyek II (Ny. P)</b> |                              |          |      |          |
|          | Hari ke 1 (08-07-21)     | 3                            | Ringan   | 2    | Ringan   |
|          | Hari ke 2 (09-07-21)     | 3                            | Ringan   | 1    | Ringan   |
|          | Hari ke 3 (10-07-21)     | 2                            | Ringan   | 1    | Ringan   |

## PEMBAHASAN

### 1. Usia

Berdasarkan hasil pengkajian diketahui bahwa subyek I (Ny. K) berusia 79 tahun sedangkan subyek II (Ny. P) berada pada usia 56 tahun. Usia merupakan salah satu faktor yang sering dikaitkan dengan masalah kesehatan termasuk dengan nyeri kepala sebagaimana dijelaskan dalam studi Neuhauser, (2016) bahwa nyeri kepala termasuk vertigo mempengaruhi sekitar 15% sampai lebih dari 20% orang dewasa, prevalensinya meningkat seiring dengan bertambahnya usia<sup>9</sup>. Semenetera Teggi (2016 dalam Sukarto, 2019) mengungkapkan bahwa vertigo ditemukan 1,8 kali lebih banyak pada pasien di atas 50 tahun<sup>10</sup>. Dasar teori yang mendasari hal tersebut adalah bahwa stabilitas postur dan penglihatan selama berdiri dan berjalan dijaga oleh daya olah yang cepat daripada input visual, vestibular, dan somatosensorik di dalam sistem saraf pusat, diikuti oleh output ke sistem muskuloskeletal dan visual. Setiap faktor komponen tersebut makin menurun seiring dengan bertambahnya usia.

## 2. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa subyek I dan subyek II dalam penerapan ini berjenis kelamin perempuan. Neuhauser, (2016) dalam studinya menemukan bahwa prevalensi nyeri kepala meningkat seiring dengan meningkatnya usia juga menemukan bahwa nyeri kepala dua sampai tiga kali lebih tinggi pada wanita di bandingkan laki-laki<sup>9</sup>.

Penelitian yang dilakukan oleh Sukarto, (2019) menemukan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan signifikan dengan kejadian vertigo. Distribusi ini memperlihatkan bahwa wanita lebih rawan kemungkinan karena perubahan hormonal. Pada wanita, estrogen dan progesteron mulai menurun sebelum menopause, dan tetap rendah setelah menopause, sementara *follicle stimulating hormone* (FSH) meningkat dan tetap tinggi. Penurunan atau kenaikan yang tiba-tiba dari estrogen dapat mengganggu homeostasis anion/ion dan dapat mengganggu fungsi neurosensorik, sehingga meningkatkan prevalensi nyeri kepala<sup>10</sup>.

## 3. Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil penerapan berupa pemberian aromaterapi lavender terhadap pasien nyeri kepala didapatkan bahwa hari pertama sebelum penerapan nyeri kepala subyek I (Ny. K) termasuk dalam kategori nyeri sedang dengan skor nyeri 5 dan pada hari ketiga setelah pemberian aromaterapi lavender skor nyeri kepala Ny. K adalah 1 atau berada pada kategori nyeri ringan. Sedangkan pada subyek II (Ny. P) pada hari pertama sebelum penerapan mengalami nyeri dalam kategori ringan dengan skor nyeri 3 dan hari ketiga setelah penerapan skor nyeri Ny. P menurun menjadi 1 atau masih berada pada rentang nyeri ringan.

Penelitian Haryanto et al., (2017) juga menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri kepala dimana rata-rata intensitas nyeri pasien sebelum pemberian aromaterapi adalah 4,00 dan setelah intervensi menurun menjadi 1,17 atau terjadi perubahan sebesar 2,83<sup>7</sup>. Studi yang dilakukan Sitepu, (2021) juga membuktikan bahwa aromaterapi lavender terbukti efektif menurunkan skala nyeri kepala primer<sup>8</sup>.

Pemberian aromaterapi lavender terbukti mampu membantu menurunkan intensitas nyeri kepala dimana skor nyeri kepala setelah diberikan aromaterapi lavender lebih rendah dibandingkan sebelum pemberian aromaterapi lavender. Hal ini terjadi karena aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) mengandung linool yang berfungsi sebagai efek sedatif sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan akan menstimulasi reseptor silia saraf olfaktorius yang berada di epitel olfactory untuk meneruskan aroma tersebut ke bulbus olfaktorius melalui saraf olfaktorius. Bulbus olfaktorius berhubungan dengan sistem limbik. Sistem limbik menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman. Limbik adalah struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah korteks serebri. Bagian terpenting dari sistem limbik yang berhubungan dengan aroma adalah amygdala dan hippocampus. Amygdala merupakan pusat emosi dan hippocampus yang berhubungan dengan memori (termasuk terhadap aroma yang dihasilkan bunga lavender) kemudian melalui hipotalamus sebagai pengatur maka aroma tersebut akan dibawa kedalam bagian otak yang kecil tetapi signifikannya yaitu nukleus raphe.

Efek dari nukleus raphe yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur suasana hati<sup>12</sup>. Bachrudin, (2017) mengungkapkan bahwa serotonin yang dilepaskan oleh batang otak dan kornu dorsalis diantaranya berfungsi untuk menghambat transmisi nyeri, dengan demikian maka akan terjadi respon penurunan nyeri kepala<sup>13</sup>.

Hasil penerapan ini sejalan teori yang menjelaskan bahwa aroma yang dihasilkan dari aromaterapi berikatan dengan gugus steroid di dalam kelenjar keringat yang disebut osmon. Osmon berpotensi sebagai penenang kimia alami yang akan merangsang neurokimia otak. Aroma yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan sejahtera<sup>6</sup>. Salah satu aromaterapi yang banyak digunakan untuk mengatasi nyeri adalah aromaterapi lavender. Kandungan utama bunga lavender adalah *linalylacetat* dan *linalool* (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O) sedangkan *linalool* merupakan kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi). Berdasarkan penjelasan di atas menurut analisa penulis bahwa *aromaterapi lavender* dapat menurunkan skala nyeri kepala pada pasien.

#### KESIMPULAN

1. Karakteristik subyek I (Ny. K) berusia 79 tahun, jenis kelamin perempuan, pendidikan SD, pekerjaan ibu rumah tangga, sedangkan subyek II (Ny. P) berusia 56 tahun, jenis kelamin perempuan, pendidikan SMA, pekerjaan ibu rumah tangga
2. Intensitas nyeri subyek I (Ny. K) sebelum penerapan berada pada rentang nyeri sedang (skor nyeri 5) dan intensitas nyeri subyek II (Ny. P) sebelum penerapan berada pada rentang nyeri ringan (skor nyeri 3).
3. Intensitas nyeri subyek I (Ny. K) dan subyek II (Ny. P) setelah penerapan aromaterapi lavender mengalami penurunan yaitu berada pada rentang nyeri ringan dengan skor nyeri 1 pada kedua subyek.
4. Hasil penerapan Aromaterapi lavender terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien nyeri kepala.

#### SARAN

1. Bagi penderita nyeri kepala hendaknya dapat menggunakan aromaterapi sebagai salah satu alternatif untuk membantu menurunkan intensitas nyeri karena terapi menggunakan aromaterapi telah terbukti efektif menurunkan nyeri kepala serta mudah dilakukan.
2. Bagi tenaga kesehatan hendaknya terus berupaya memberikan informasi kepada masyarakat tentang manajemen nyeri kepala yang dapat dilakukan secara mandiri, diantaranya penggunaan aromaterapi

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Kurniawan, B. C. (2019). Peran Anamnesis Terhadap Kesembuhan Pasien Cephalgia. <https://doi.org/10.31227/osf.io/35m4r>
2. Hidayati, H. B. (2016). Pendekatan Klinisi Dalam Manajemen Nyeri Kepala (The clinician's approach to the management of headache). *Malang Neurology Journal*, 02(02), 89–97. <https://doi.org/10.21776/ub.mnj.2016.02.02.7>
3. WHO. (2016). Headache disorders. Diambil dari World Health Organization website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>
4. Haryani, S., Tandy, V., Vania, A., & Barus, J. (2018). Penatalaksanaan Nyeri Kepala pada Layanan Primer. *Callosum Neurology*, 1(3), 83–90. <https://doi.org/10.29342/cnj.v1i3.16>
5. Cuciati, Wardy, A., & Irawati, D. (2016). Pengaruh Relaksasi (Aromaterapi Lavender) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Klien Cephalgia Primer (Migren) Di Puskesmas Margadana Kota Tegal Tahun 2016. *FIK UMJ*, 1(1), 1–9.
6. Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas* (Anna, Ed.). Bandung: PT. Refika Aditama
7. Haryanto, J., Kusnanto, Suarilah, I., & Priyanti, R. P. (2017). Aromaterapi Menurunkan Tingkat Nyeri Kepala

- Penderita Migren. *Jurnal Ners*, 2(2), 61–66
8. Sitepu, R. A. A. B. (2021). *Hubungan Penggunaan Aromaterapi Dengan Penurunan Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Universitas Sumatera Utara.
  9. Neuhauser, H. K. (2016). The epidemiology of dizziness and vertigo. *Handbook of Clinical Neurology*, 137(1), 67–82. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-63437-5.00005-4>
  10. Sukarto, A. (2019). *Hubungan Jumlah faktor Risiko Vaskular dengan Kejadian Penyakit Vertigo Sentral atau Perifer di Rumah sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medak*. Universitas Sumatera Utara.
  11. Jatmiputri, S. S. (2016). *Pengaruh Stres Kerja dan Nyeri Kepala Pada Pekerja Ground Handling ( Studi Kasus di Bandara Ahmad Yani Semarang ) Laporan Hasil*. 6(2), 1244–1252.
  12. Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender ( *Lavandula angustifolia* ) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 6(1), 60–63.
  13. Bachrudin, M. (2017). Patofisiologi nyeri. *Simposium nyeri*, 13(1), 11–29.