

**PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER DAN RELAKSASI
NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS
NYERI KEPALA PADA PASIEN CEPHALGIA
DI KOTA METRO**

**APPLICATION OF LAVENDER AROMATHERAPY AND RELAXATION
DEEP BREATH TO REDUCE HEAD PAIN INTENSITY CEPHALGIA PATIENTS IN
METRO CITY**

Indra Andreyanto¹, Indhit Tri Utami², Nury Luthfiyatil Fitri³

^{1,2,3}Program DIII Keperawatan Akper Dharma Wacana Metro

Email: bebeandre70@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri kepala merupakan keluhan pasien yang paling umum diungkapkan di seluruh dunia. Masalah gangguan rasa nyaman nyeri kepala yang tidak diatasi dapat berdampak terhadap menurunkan energi yang akhirnya akan mempengaruhi aspek kehidupan, seperti gangguan dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Aromaterapi adalah salah satu terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan memperbaiki kualitas hidup. Tujuan penerapan ini adalah untuk menurunkan intensitas nyeri kepala pasien cephalgia menggunakan aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subjek yang digunakan satu orang pasien nyeri kepala. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan didapatkan nyeri Tn. S sebelum pemberian aromaterapi lavender dan teknik napas dalam berada pada rentang nyeri sedang. dan setelah pemberian aromaterapi lavender serta teknik napas dalam pada rentang nyeri ringan (skor nyeri 3). oleh karena itu penerapan aromaterapi relaksasi dan nafas dalam efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien cephalgia. Aromaterapi dan relaksasi napas dalam dapat membantu menurunkan intensitas nyeri kepala.

Kata Kunci : Aromaterapi, Nyeri, Relaksasi napas dalam.

ABSTRACT

Headache is the most common patient complaint expressed worldwide. The problem of discomfort, headaches that are not resolved can have an impact on lowering energy which will eventually affect aspects of life, such as disturbances in carrying out daily life activities. Aromatherapy is a complementary therapy that uses essential oils from fragrant plants to reduce health problems and improve quality of life. The purpose of this application is to reduce the intensity of headaches in patients with cephalgia using lavender aromatherapy and deep breathing relaxation. The design of this scientific paper uses a case study design. The subject used is one patient with headaches. Data analysis was carried out using descriptive analysis. The results of the application Mr. S before giving lavender aromatherapy and deep breathing techniques were in the moderate pain range in the moderate pain range. and after giving lavender aromatherapy and deep breathing techniques were in the mild pain range (pain score 3). Therefore the application of relaxation aromatherapy and deep breathing is effective in reducing pain intensity in cephalgia patients. Aromatherapy and deep breathing relaxation to help reduce pain intensity in headace.

Keywords : Aromatherapy, Headache, Breathing Relaxation.

PENDAHULUAN

Nyeri kepala merupakan keluhan pasien yang paling umum diungkapkan di seluruh dunia. Nyeri kepala adalah nyeri yang dirasakan di bagian kepala atau disebut juga cephalgia. Anatomi nyeri kepala digambarkan sebagai nyeri yang dirasakan di atas garis orbito-meatal dan belakang kepala, tidak termasuk nyeri di area orofasial, seperti hidung, sinus, rahang, sendi temporomandibular, dan telinga¹.

Nyeri kepala umumnya diklasifikasikan sebagai nyeri kepala primer dan nyeri kepala sekunder, kemudian dibagi menjadi beberapa jenis nyeri kepala tertentu. Nyeri kepala primer adalah suatu nyeri kepala tanpa disertai adanya penyebab struktural organik atau tidak berkaitan dengan kondisi patologis dan penyebab lain yang mendasari. Menurut *International Headache Society (IHS)*, nyeri kepala primer terdiri atas migren, TTH (*Tension Type Headache*), *cluster headache*, and *other trigeminal autonomic cephalgias*, and *other primary headache*. Sedangkan nyeri kepala sekunder terjadi karena adanya gangguan organik lain, seperti infeksi, penyakit metabolisme, tumor atau penyakit sistemik lainnya².

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 dunia³. Sementara itu, menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI) sebanyak 90% dari keseluruhan keluhan nyeri kepala adalah nyeri kepala primer dan 10% sisanya merupakan nyeri kepalasekunder⁴. Masalah gangguan rasa nyaman nyeri pada

pasien cephalgia yang tidak diatasi dapat berdampak terhadap menurunkan energi yang akhirnya akan mempengaruhi aspek kehidupan, seperti gangguan dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari².

Aromaterapi adalah salah satu terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan memperbaiki kualitas hidup. Aromaterapi mempengaruhi sistem limbik di otak yang mempengaruhi emosi, suasana hati dan memori, untuk menghasilkan *neurohormon* endorphin dan enkephalin yang berfungsi untuk menghilangkan rasa sakit dan serotonin yang berfungsi menghilangkan stress serta kecemasan. Salah satu aromaterapi yang sering digunakan adalah lavender karena aromanya dapat meningkatkan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman⁵. Selain menggunakan aromaterapi, manajemen nyeri non farmakologi juga dapat dilakukan menggunakan teknik relaksasi napas yaitu sebuah teknik pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Relaksasi napas dalam mempunyai efek distraksi atau pengalihan perhatian yang akan menstimulasi sistem kontrol desenden, yaitu suatu sistem serabut yang berasal dari dalam otak bagian bawah dan bagian tengah dan berakhir pada serabut interneural inhibitor dalam kornu dorsalis dari medula spinalis yang mengakibatkan berkurangnya stimulasi nyeri yang ditransmisikan ke otak⁶. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah dengan judul "Penerapan Aromaterapi Lavender dan

Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pasien Cephalgia di Kota Metro tahun 2021". Secara umum, tujuan karya tulis ilmiah ini adalah menurunkan intensitas nyeri kepala pasien cephalgia menggunakan aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam di Kota Metro tahun 2021.

METODE

Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus, yaitu dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Unit yang menjadi kasus tersebut secara mendalam dianalisis baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus itu sendiri, faktor-faktor yang mempengaruhi, kejadian-kejadian khusus yang muncul sehubungan dengan kasus, maupun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan atau pemaparan tertentu⁷. Pada karya tulis ilmiah ini penulis ingin melakukan penerapan aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri kepala pasien cephalgia. Subjek dalam karya tulis ilmiah ini adalah pasien cephalgia Kota Metro. Intervensi karya tulis ilmiah ini telah dilakukan di Kota Metro. Waktu intervensi pada bulan Juli 2021.

HASIL

Tabel 1

Gambaran Subyek Penerapan

No	Data Pengkajian	Hasil Pengkajian
1	Nama/Inisial	Tn. S
3	Umur	41 tahun
4	Jenis kelamin	Laki-laki
5	Pendidikan	SMA
6	Pekerjaan	Tani
7	Dx. Medis	Cephalgia
8	Keluhan	Nyeri kepala dan mual
9	Tanda-tanda vital	

Tekanan Darah	130/80 mmHg (H1)
Nadi	90 x/menit (H1)
Pernapasan	22 x/menit (H1)
Suhu	36,5°C (H1)

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa karakteristik Tn. S yaitu berumur 41 tahun, jenis kelamin laki-laki, pendidikan SMA, pekerjaan tani, diagnosa medis vertigo dengan keluhan nyeri kepala dan mual. Pada hasil pemeriksaan tanda-tanda vital Tn. S didapatkan TD H1: 130/80 mmHg, H2 110/90 mmHg, H3 110/80 mmHg, Nadi: H1 90 x/menit, H2 87 x/menit, H3 92 x/menit, pernapasan H1 22 x/menit, H2-H3 20 x/menit. Suhu H1-H2 36,5°C, H3 37,0°

Tabel 2

Perubahan Intensitas Nyeri Kepala antara Sebelum dan Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Napas Dalam Pada Tn. S

No	Waktu Penerapan	Perubahan Nyeri Kepala			
		pre	Kriteria	post	Kriteria
1	Hari ke 1	5	Sedang	4	Sedang
2	Hari ke 2	4	Sedang	3	Ringan
3	Hari ke 3	3	Ringan	3	Ringan

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa nyeri kepala Tn. S pada hari pertama sebelum intervensi berada pada skor 5 atau masuk dalam kategori nyeri sedang dan setelah intervensi menurun menjadi 4 namun masih berada dalam rentang nyeri sedang sampai dengan hari kedua sebelum penerapan dan pada hari kedua setelah penerapan menurun menjadi 3 atau sudah masuk dalam kategori nyeri ringan. Pada hari ketiga sebelum intervensi dan setelah intervensi, nyeri Tn. S berada pada skor 3 atau berada pada kategori nyeri ringan.

PEMBAHASAN

a. Usia

Berdasarkan hasil pengkajian diketahui bahwa Tn. S sudah memasuki usia lanjut yaitu 79 tahun. Usia merupakan salah satu faktor yang sering dikaitkan dengan masalah kesehatan termasuk dengan nyeri kepala dengan diagnosa medis vertigo seperti yang dialami Tn. S. Hal ini sesuai dengan studi⁹ yang menunjukkan bahwa nyeri kepala vertigo mempengaruhi sekitar 15% sampai lebih dari 20% orang dewasa, prevalensinya meningkat seiring dengan bertambahnya usia.⁹ menjelaskan bahwa penyebab umum chelpagia pada pasien lansia adalah kompleks dan multifaktorial. Stabilitas postur dijaga oleh integrasi daripada input somatosensorik, visual dan vestibular ke sistem saraf pusat, diikuti oleh output ke sistem muskulo-skeletal. Vertigo dapat disebabkan oleh karena perubahan daripada faktor-faktor yang terasosiasi dengan sistem keseimbangan, baik itu sensorik, visual, vestibular, neurologis, dan muskular. Fungsi dari komponen-komponen tersebut menurun seiring dengan bertambahnya usia. Penurunan komponen-komponen tersebut dapat berasal dari segi visual (presbiopi, katarak), vestibular (menurunnya sel rambut dan neuron), somatosensorik (neuropati) yang berujung pada penurunan fungsi sistem saraf pusat dan menurunnya fungsi sistem musculoskeletal.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa subyek penerapan ini yaitu Tn. S berjenis kelamin laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh⁹ menemukan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan signifikan dengan kejadian chelpagia. 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. Sementara Chang *et al.*,⁹ mengungkapkan bahwa pria yang mengeluh mengenai stres yang “terlalu berat” mempunyai risiko untuk menderita vertigo sebanyak 1,72 kali lebih banyak daripada yang tidak mengeluh tentang stres.

c. Pendidikan

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa dilihat dari tingkat pendidikan, Tn. S memiliki jenjang pendidikan sekolah menengah atas. Hubungan langsung antara tingkat pendidikan dengan masalah nyeri kepala secara teori belum ada yang menjelaskan, namun tingkat pendidikan dapat dikaitkan dengan pengetahuan seseorang, dimana orang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas sehingga dapat melakukan upaya pencegahan dan penatalaksanaan masalah kesehatan sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya sebagaimana dijelaskan oleh¹⁰ bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

d. Pekerjaan

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa Tn. S memiliki status pekerjaan yang umumnya sering terpapar panas matahari yaitu sebagai petani. Berdasarkan hasil penerapan nyeri kepala Tn. S pada hari pertama sebelum intervensi berada pada skor 5 atau masuk dalam kategori nyeri sedang dan setelah intervensi

berupa pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam menurun menjadi 4 namun masih berada dalam rentang nyeri sedang sampai dengan hari kedua sebelum penerapan dan pada hari kedua setelah penerapan menurun menjadi 3 atau sudah masuk dalam kategori nyeri ringan. Pada hari ketiga sebelum intervensi dan setelah intervensi, nyeri Tn. S berada pada skor 3 atau berada pada kategori nyeri ringan.

e. Pengaruh Aroma Terapi Lavender

Aromaterapi merupakan terapi modalitas atau pengobatan alternatif dengan menggunakan sari tumbuhan aromatik murni berupa bahan cairan tanaman yang mudah menguap dan senyawa aromatik lain dari tumbuhan. Cairan tersebut diperoleh melalui berbagai macam cara pengolahan yang dikenal sebagai minyak esensial. Aromaterapi merupakan terapi tambahan yang dilakukan di samping terapi konvensional⁶. Aromaterapi yang menggunakan minyak esensial lavender merupakan aromaterapi yang paling sering digunakan dalam penelitian karena aroma lavender telah banyak terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dan tingkat kecemasan¹¹. Kandungan utama bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool (C₁₀H₁₈O) sedangkan linalool merupakan kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) pada lavender⁵. Hasil penerapan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh² yang menunjukkan ada hubungan skala nyeri kepala antara sebelum dengan sesudah penggunaan aromaterapi pada responden yang mengalami nyeri kepala primer. Penelitian yang dilakukan oleh¹³ juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi terhadap perubahan (penurunan) tingkat nyeri kepala.

Studi yang dilakukan⁵ juga menginformasikan 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 terbukti ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan relaksasi (aromaterapi lavender). Berdasarkan uraian hasil penerapan di atas dapat dijelaskan bahwa pemberian aromaterapi lavender yang dibarengi dengan relaksasi napas dalam terbukti mampu membantu menurunkan intensitas nyeri kepala dimana skor nyeri kepala setelah diberikan aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi. Hal ini terjadi karena relaksasi napas dalam mempunyai efek distraksi atau pengalihan perhatian yang akan menstimulasi sistem kontrol desenden, yaitu suatu sistem serabut yang berasal dari dalam otak bagian bawah dan bagian tengah dan berakhir pada serabut interneural inhibitor dalam kornu dorsalis dari medula spinalis yang mengakibatkan berkurangnya stimulasi nyeri yang ditransmisikan ke otak⁶. Pada waktu yang bersamaan, bau yang dihasilkan dari aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) akan memberikan ketenangan, keseimbangan dan rasa nyaman. Aroma lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, *hysteria*, rasa frustrasi dan kepanikan⁵. Pada saat aroma dari minyak esensial dihirup maka molekul aroma tertangkap oleh saraf sensoris pada membrane olfactorius kemudian secara elektrik impuls-impuls tadi diteruskan ke pusat gustatory ke sistem limbic (pusat emosi) pada lobus limbic. Limbic lobus terdiri dari hippocampus dan amigdala yang secara langsung dapat mengaktifkan hipotalamus untuk pengaturan pengeluaran hormone dalam

tubuh seperti hormone seksual, pertumbuhan, thyroid dan neurotransmitter. Molekul minyak esensial secara langsung menstimulasi lobus limbic dan hipotalamus dan sistem limbic langsung berhubungan kepada bagian otak lain yang mengontrol detak jantung, tekanan darah, pernapasan, memori, tingkat stres dan keseimbangan hormonal yang pada akhirnya akan menciptakan rasa nyaman dan tenang¹⁵. 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 sejahtera¹². 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).

KESIMPULAN

Pemberian aroma terapi lavender dan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri kepala.

DAFTAR PUSTAKA

1. 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>
2. Sitepu, R. A. A. B. (2021). *Hubungan Penggunaan Aromaterapi Dengan Penurunan Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Universitas Sumatera Utara.
3. Park, J., Kim, K., Kim, N., Choi, I., Lee, S., Tak, S., & Yim, J. (2015). A comparison of cervical flexion, pain, and clinical depression in frequency of Smartphone use. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, 7(3), 183–190. <https://doi.org/10.14257/ijbsbt.2015.7.3.19>
4. Kurniawan, B. C. (2019). Peran Anamnesis Terhadap Kesembuhan Pasien Cephalgia. <https://doi.org/10.31227/osf.io/35m4r>
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. Setyoadi, & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik* (A. Suslia, Ed.). Jakarta: Salemba Medika.
7. Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
8. 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>
9. 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.
10. Budiman, & Riyanto, A. (2013). *Kapita Selekta Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap dalam*

- Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
11. Jatmiputri, S. S., Belladonna, M., & Eka, F. (2017). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kejadian Nyeri Kepala Pada Pekerja Ground Handling (Studi Kasus Di Bandara Ahmad Yani Semarang). *Jurnal Kedokteran*, 6(2), 7–34. Retrieved from <http://eprints.undip.ac.id/56222/>
 12. Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas* (Anna, Ed.). Bandung: PT. Refika Aditama.
 13. Haryanto, J., Kusnanto, Suarilah, I., & Priyanti, R. P. (2017). Aromaterapi Menurunkan Tingkat Nyeri Kepala Penderita Migren. *Jurnal Ners*, 2(2), 61–66.
 14. Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 6(1), 60–63.