

**PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM MENGGUNAKAN AROMATERAPI *PEPPERMINT*
TERHADAP NYERI KEPALA PASIEN *CEPHALGIA***

***IMPLEMENTATION OF BREATH RELAXATION IN USING PEPPERMINT AROMATHERAPY
ON HEAD PAIN IN CEPHALGIA PATIENTS***

Suharis Yulistriyanto¹, Indhit Tri Utami², Asri Tri Pakarti³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: suharisyulistriyanto@gmail.com

ABSTRAK

Cephalgia atau nyeri kepala merupakan salah satu gejala gangguan neurologis yang paling umum. Gejala tersebut juga dikaitkan dengan banyak penyakit dan gangguan lain. *Cephalgia* atau nyeri kepala apabila tidak diatasi berdampak mengakibatkan terjadinya respons *fight or flight* (peningkatan tekanan darah, frekuensi jantung, dan curah jantung, penurunan motilitas lambung dan usus), dan dapat mengalami efek yang merugikan pada kesehatan pasien. Penatalaksanaan yang diterapkan penulis untuk menurunkan skala nyeri dalam karya tulis ilmiah ini yaitu penerapan relaksasi nafas dalam menggunakan aromaterapi *peppermint*. Tujuan dari penerapan ini adalah untuk membantu menurunkan skala nyeri pasien *cephalgia*. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Responden yang digunakan yaitu dua pasien *cephalgia* sesuai kriteria inklusi. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dengan melihat skala nyeri kepala sebelum dan setelah penerapan. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam menggunakan aromaterapi *peppermint* 2 kali sehari selama 2 hari dengan waktu 15 menit, terjadi penurunan skala nyeri pada kedua responden penerapan, yaitu responden I dari skala nyeri 3 (tiga) menjadi 2 (dua) dan pada responden II dari skala nyeri 4 (empat) menjadi 2 (dua). Relaksasi nafas dalam menggunakan aromaterapi *peppermint* dapat membantu menurunkan skala nyeri pasien *cephalgia*.

Kata Kunci : Aromaterapi, Nyeri, *Peppermint*, Relaksasi.

ABSTRACT

Cephalgia or headache is one of the most common symptoms of neurological disorders. The symptom is also associated with many other diseases and disorders. Cephalgia or headache if left untreated can result in a fight or flight response (increased blood pressure, heart rate, and cardiac output, decreased gastric and intestinal motility), and can experience detrimental effects on the patient's health. The management applied by the author to reduce the pain scale in this scientific paper is the application of deep breathing relaxation using peppermint aromatherapy. The purpose of this application is to help reduce the pain scale of cephalgia patients. The design of this scientific paper uses a case study design. The respondents used were two cephalgia patients according to the inclusion criteria. Data analysis was carried out using descriptive analysis by looking at the headache scale before and after application. The results of the application showed that after implementing deep breathing relaxation using peppermint aromatherapy 2 times a day for 2 days with a time of 15 minutes, there was a decrease in the pain scale in both application respondents, namely respondent I from a pain scale of 3 (three) to 2 (two) and in respondent II from a pain scale of 4 (four) to 2 (two). Deep breathing relaxation using peppermint aromatherapy can help reduce the pain scale of cephalgia patients.

Keywords : Aromatherapy, Pain Relief, *Peppermint*, Relaxation.

PENDAHULUAN

Cephalgia atau nyeri kepala merupakan salah satu gejala gangguan neurologis yang paling umum. Gejala tersebut juga dikaitkan dengan banyak penyakit dan gangguan lain. Sakit kepala bukan penyakit, melainkan gangguan yang mendasari adanya masalah di kranioserebri¹. Secara global ditemukan 602,5 per 100.000 orang mengalami sakit kepala pada tahun 2019².

Berdasarkan penelitian multisenter berbasis rumah sakit pada 5 rumah sakit besar di Indonesia, didapatkan prevalensi penderita nyeri kepala sebagai berikut: *cephalgia* tanpa aura 10%, *cephalgia* dengan aura 1,8%, *Episodik tension type headache* 31%, *chronic tension type headache* 24%, *cluster headache* 0,5%, *mixed headache* 14%³. Berdasarkan hasil laporan Pelayanan Kesehatan Dasar (Yankesdas) Kota Metro, tentang sepuluh penyakit terbanyak di Kota Metro Tahun 2018. Nyeri kepala (sakit kepala) menempati urutan 7 atau 6,01% dengan jumlah penderita 4617⁴.

Berdasarkan data yang tercatat di *Medical Record* RSUD Jendral Ahmad Yani Metro tahun 2022, jumlah pasien dengan nyeri kepala yaitu mencapai 452 kasus (34,5%) dari total 1.325 pasien yang dirawat di ruang saraf⁵. Nyeri kepala sering dikenal dengan *cephalgia*. *Cephalgia* merupakan nyeri kepala akibat gangguan pembuluh darah yang biasanya bersifat unilateral dan seringkali memiliki kualitas berdenyut. Seringkali

berasosiasi dengan mual, muntah, fotofobia, fonofobia⁶.

Cephalgia atau nyeri kepala apabila tidak diatasi berdampak mengakibatkan terjadinya respons *fight or flight* (peningkatan tekanan darah, frekuensi jantung, dan curah jantung, penurunan motilitas lambung dan usus), dan dapat mengalami efek yang merugikan pada kesehatan pasien. Nyeri kepala dapat mengganggu kuantitas dan kualitas tidur sehingga menyebabkan kelelahan, aktivitas sehari-hari terganggu, nafsu makan menurun yang menyebabkan fungsi imun tertekan atau menurun sehingga mempermudah penyakit lain masuk ke tubuh sehingga perlunya tindakan untuk menurunkan nyeri⁷.

Penatalaksanaan nyeri terbagi menjadi dua, yaitu dengan pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Upaya yang dapat dilakukan oleh perawat untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri yaitu antara lain dengan menggunakan teknik stimulasi kutaneus (stimulasi kulit), pijat, kompres panas dan dingin, akupunktur, akupressur, nafas ritmik, mendengarkan musik, distraksi, terapi sentuhan, meditasi, relaksasi progresif, dan relaksasi nafas dalam⁸.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu tindakan keperawatan dengan menghembuskan napas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah⁹. Penurunan nyeri karena

teknik relaksasi nafas dalam disebabkan ketika seseorang melakukan relaksasi nafas dalam tubuh akan menjadi relaks. Relaks sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulus nyeri. Relaksasi adalah kegiatan yang memadukan otak dan otot. Otak yang “lelah” dibuat tenang dan otot yang tegang dibuat relaks. Jika seseorang melakukan relaksasi maka puncaknya adalah fisik menjadi segar dan otak kembali menyala. Oleh karena itu, relaksasi melibatkan komponen-komponen penting tubuh yang seara terus-menerus dipakai, misalnya pancaindra, pernapasan, aliran darah (sistem kardiovaskular), otak, dan otot-otot rangka¹⁰.

Relaksasi nafas dalam dapat dilakukan dengan menambahkan aromaterapi. Pemberian aromaterapi dapat memodulasi otak untuk memberikan perasaan tenang dan rileks. Perasaan tenang yang ditimbulkan dari pemberian aromaterapi dapat mengeliminasi perasaan cemas dan interpretasi lain dari stimulus nyeri yang diterima otak, hal ini dapat menyebabkan terjadinya penurunan persepsi nyeri kepala yang dirasakan penderita¹¹. Aromaterapi merupakan suatu metode pengobatan alternatif yang berasal dari bahan tanaman mudah menguap, dikenal pertama kali dalam bentuk minyak esensial. Salah satu minyak esensial yang dapat mengurangi sakit kepala dan *cephalgia* adalah *peppermint*¹².

Menthol yang terdapat pada daun mint memiliki antispasmodik, obat karminatif

dan diaforetik. Selain itu daun mint juga membantu mengobati infeksi. Daun mint dapat mengurangi tingkat nyeri menstruasi sehingga tidak muncul keluhan akibat nyeri. *Peppermint* memiliki analgesik kuat (menghilangkan nyeri), yang dimediasi sebagian melalui aktivitas kappa-opioid reseptor, yang membantu memblokir transmisi sinyal nyeri. Aroma yang dihirup memiliki efek paling cepat, dimana sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke emosional pusat otak yang menyebabkan nyeri berkurang¹³.

Tujuan penerapan relaksasi nafas dalam menggunakan aromaterapi *peppermint* adalah untuk menurunkan nyeri kepala pasien *cephalgia*.

METODE

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode studi kasus yang dilakukan 2 kali sehari selama 2 hari dengan durasi waktu 15 menit. Instrumen yang digunakan dalam penerapan ini adalah lembar kuesioner mengenai karakteristik subyek, standar prosedur operasional (SPO) relaksasi nafas dalam menggunakan aromaterapi *peppermint* dan lembar observasi hasil pengukuran skala nyeri Bourbonis 0-10.

HASIL

Penerapan ini dilakukan pada dua pasien dengan diagnosa *cephalgia* yang mengalami nyeri kepala. Gambaran kedua subyek penerapan adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Karakteristik Subyek I

Data	Subyek I
Inisial	Ny. W
Jenis kelamin	Perempuan
Usia	50 tahun
Pengalaman sebelumnya mengenai nyeri	Responden mengatakan baru pertama kali merasakan nyeri seperti ini
TTV	140/90 mmHg

Tabel 2
Karakteristik Subyek II

Data	Subyek I
Inisial	Ny. S
Jenis kelamin	Perempuan
Usia	69 tahun
Pengalaman sebelumnya mengenai nyeri	Responden mengatakan baru pertama kali merasakan nyeri seperti ini
TTV	150/100 mmHg

Tabel 3
Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Menggunakan Aromaterapi *Peppermint*

Hasil Penkajian Skala Nyeri					
Responden	Pre	Post Hari I		Post Hari II	
		Pagi	Sore	Pagi	Sore
I	3	3	2	1	1
II	4	3	3	2	1

PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penerapan ini terdiri dari:

1. Karakteristik Subyek

a. Usia

Usia kedua responden dalam penerapan ini yaitu 50 tahun dengan skala nyeri 3 dan 69 tahun dengan skala nyeri 4. Usia adalah salah satu faktor yang dapat mengubah persepsi dan pengalaman nyeri. Usia merupakan bagian yang tidak dapat dihindari dari penuaan.

Demikian halnya juga persepsi nyeri meningkat seiring bertambahnya usia. Orang lanjut usia memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami berbagai kondisi patologis yang disertai dengan nyeri. Selain itu, perubahan-perubahan berkaitan dengan usia dan meningkatnya penuaan mungkin mengakibatkan respons terhadap analgesik yang kurang dapat diprediksi¹⁴.

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin kedua responden yaitu perempuan. Jenis kelamin dapat menjadikan faktor yang signifikan dalam respons nyeri, laki-laki lebih jarang melaporkan nyeri dibandingkan perempuan. Di beberapa budaya di Amerika Serikat, laki-laki diharapkan lebih jarang mengekspresikan nyeri dibandingkan perempuan. Hal ini tidak berarti bahwa laki-laki jarang merasakan nyeri, hanya saja mereka jarang memperlihatkan hal itu⁸.

c. Pengalaman nyeri sebelumnya

Pengalaman sebelumnya mengenai nyeri mempengaruhi persepsi akan nyeri yang akan dialami saat ini. Pengalaman nyeri sebelumnya membuat seseorang mengadopsi mekanisme koping yang bisa digunakan pada episode nyeri berikutnya⁸. Kedua responden dalam penerapan ini baru pertama kali merasakan nyeri kepala seperti yang dirasakan saat ini dan

keduanya belum mempunyai pengalaman tentang nyeri yang terjadi.

d. TTV

Tekanan darah kedua responden cukup tinggi yaitu 140/90 mmHg dan 150/100 mmHg. Sakit kepala, biasanya di tengkuk dan leher, dapat muncul saat terbangun, yang berkurang selama siang hari merupakan gejala awal hipertensi¹⁵. Nyeri kepala disebabkan karena kerusakan vaskuler akibat dari hipertensi tampak jelas pada seluruh pembuluh perifer. Perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan arteriola menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Bila pembuluh darah menyempit maka aliran arteri akan terganggu. Pada jaringan yang terganggu akan terjadi penurunan O₂ (oksigen) dan peningkatan CO₂ (karbondioksida) kemudian terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada otak¹⁶.

2. Mekanisme Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Menggunakan Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Skala Nyeri

Cephalgia atau nyeri kepala merupakan salah satu gejala gangguan neurologis yang paling umum. Gejala tersebut juga dikaitkan dengan banyak penyakit dan gangguan lain. Sakit kepala bukan penyakit, melainkan gangguan yang

mendasari adanya masalah di kranioserebri¹.

Cephalgia atau nyeri kepala apabila tidak diatasi berdampak mengakibatkan terjadinya respons *fight or flight* (peningkatan tekanan darah, frekuensi jantung, dan curah jantung, penurunan motilitas lambung dan usus), dan dapat mengalami efek yang merugikan pada kesehatan pasien. Nyeri kepala dapat mengganggu kuantitas dan kualitas tidur sehingga menyebabkan kelelahan, aktivitas sehari-hari terganggu, nafsu makan menurun yang menyebabkan fungsi imun tertekan atau menurun sehingga mempermudah penyakit lain masuk ke tubuh sehingga perlunya tindakan untuk menurunkan nyeri⁷.

Hasil *pengkajian* skala nyeri sebelum dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam menggunakan aromaterapi *peppermint* didapatkan skala nyeri pada responden I yaitu 3 dan 4 pada responden II. Upaya yang dapat dilakukan oleh perawat untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri yaitu salah satunya menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dengan menambahkan aromaterapi.

Skala nyeri setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam menggunakan aromaterapi *peppermint* pada responden I di hari pertama tidak mengalami penurunan kemudian di hari kedua setelah penerapan baru terjadi penurunan skala nyeri pada responden I yaitu menjadi skala

nyeri 2. Sedangkan skala nyeri pada responden II setiap setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam menggunakan aromaterapi *peppermint* mengalami penurunan menjadi skala nyeri 3 di hari pertama dan skala nyeri 2 di hari kedua.

Penurunan nyeri karena teknik relaksasi nafas dalam disebabkan ketika seseorang melakukan relaksasi nafas dalam tubuh akan menjadi rileks. Rileks sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulus nyeri. Relaksasi adalah kegiatan yang memadukan otak dan otot. Otak yang “lelah” dibuat tenang dan otot yang tegang dibuat relaks. Jika seseorang melakukan relaksasi maka puncaknya adalah fisik menjadi segar dan otak kembali menyala. Oleh karena itu, relaksasi melibatkan komponen-komponen penting tubuh yang seara terus-menerus dipakai, misalnya pancaindra, pernapasan, aliran darah (sistem kardiovaskular), otak, dan otot-otot rangka¹⁰.

Relaksasi nafas dalam dapat dilakukan dengan menambahkan aromaterapi. Pemberian aromaterapi dapat memodulasi otak untuk memberikan perasaan tenang dan rileks. Perasaan tenang yang ditimbulkan dari pemberian aromaterapi dapat mengeliminasi perasaan cemas dan interpretasi lain dari stimulus nyeri yang diterima otak, hal ini dapat menyebabkan terjadinya penurunan

persepsi nyeri kepala yang dirasakan penderita¹¹. Aromaterapi merupakan suatu metode pengobatan alternatif yang berasal dari bahan tanaman mudah menguap, dikenal pertama kali dalam bentuk minyak esensial. Salah satu minyak esensial yang dapat mengurangi sakit kepala dan *cephalgia* adalah *peppermint*¹².

Menthol yang terdapat pada daun mint memiliki antispasmodik, obat karminatif dan diaforetik. Selain itu daun mint juga membantu mengobati infeksi. Daun mint dapat mengurangi tingkat nyeri menstruasi sehingga tidak muncul keluhan akibat nyeri. *Peppermint* memiliki analgesik kuat (menghilangkan nyeri), yang dimediasi sebagian melalui aktivitas kappa-opioid reseptor, yang membantu memblokir transmisi sinyal nyeri. Aroma yang dihirup memiliki efek paling cepat, dimana sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke emosional pusat otak yang menyebabkan nyeri berkurang¹³.

Hasil penerapan ini relevan dengan hasil penelitian tentang pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu, menunjukkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi¹⁷.

Penelitian lain tentang aromaterapi menurunkan tingkat nyeri kepala penderita migren yang dilakukan selama 1 kali 45 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi dapat menurunkan keluhan migren, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi asuhan keperawatan pada penderita migren ($p=0,011$)¹¹.

Penelitian berikutnya tentang efektivitas pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di Asrama Putri SMA Regina Pacis Surakarta menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri *dismenore* yang dialami remaja putri sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* ($p= 0.000$)¹³.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan relaksasi nafas dalam menggunakan aromaterapi *peppermint* selama 2 hari terjadi penurunan skala nyeri pada kedua subyek dengan *cephalgia*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rosdahl, C.B & Kowalski, M.T. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Dasar Edisi 10*. Jakarta : EGC.
2. Steiner, T. J., Stovner, L. J., Jensen, R., Uluduz, D., & Katsarava, Z. (2020). Migraine remains second among the world's causes of disability, and first among young women: findings from GBD2019. *The Journal of Headache and Pain*, 21(1), 1-4.
3. Inayati, D., dkk. (2018). *Perbedaan Efek Relaksasi Stretching dan Aromaterapi terhadap Keluhan Nyeri Kepala Primer Karyawan PT X*. *Cendekia Eksata*, 3(2).
4. Dinkes Kota Metro. (2019). *Profil Kesehatan Kota Metro*. Kota Metro: Dinas Kesehatan Kota Metro.
5. *Medical Record RSUD Jendral Ahmad Yani Metro*. (2023). *Data Ruang Penyakit Ruang Saraf RSUD Jendral Ahmad Yani Metro 2022*.
6. Rianawati, S.B & Munir, B. (2017). *Buku Ajar Neurologi*. Malang: CV Sagung Seto.
7. LeMone, P., Burke, K.M & Bauldoff, G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume 1*. alih Bahasa: Subekti, B N. Jakarta: EGC.
8. Black, J M & Hawks, J H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8. Buku 1*. Jakarta : Salemba Medika.
9. Hardiyati. (2020). *Kecemasan Saat Pandemi Covid-19*. Gowa: Jariah Publishing Intermedia.
10. Mubarak, W H., Indrawati, L & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
11. Haryanto, J., Kusnanto, K., Suarilah, I., & Priyanti, R. P. (2017). Aromatherapy Decreases Level of Pain Among Patients Who Experience Migrain. *Jurnal Ners*, 2(2), 61-66.
12. Pertiwi, R & Wulandari, S. (2022). *Buku Ajar Famakognosi Simplisia Minyak Atsiri dan Gula*. Jawa Tengah: Lakeisha.
13. Masan, V.B., Wijayanti & Umarianti, T. (2022). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di Asrama Putri SMA Regina Pacis Surakarta (*Doctoral dissertation*, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
14. Potter, A. P. & Perry, G. A. (2020). *Dasar-Dasar Keperawatan, Volume 2*. Singapore: Elsevier.
15. LeMone, P., Burke, KM & Bauldoff, G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume 3*. alih Bahasa: Subekti, B N. Jakarta: EGC.
16. Setyawan, D., & Kusuma, M. A. B. (2014). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan

Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Tugurejo Semarang. *Karya Ilmiah*.

17. Fernalia, F., Priyanti, W., Effendi, S., & Amita, D. (2019). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. *Malahayati Nursing Journal*, 1(1).