



Laporan Kasus

Analisis praktik klinik keperawatan pada pasien cephalgia dengan intervensi inovasi efektifitas aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri

Eka Pratiwi¹, Siti Khoiroh Muflihatin¹, Slamet Purnomo¹, Zulmah Astuti¹, Milkhatun Milkhatun¹

¹ Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 14 Maret 2024
- Diterima 21 April 2024
- Diterbitkan 29 April 2024

Kata kunci:

Aromaterapi Lavender; Cephalgia; Relaksasi Napas Dalam

Abstrak

Cephalgia sering disebut dengan nyeri kepala atau sensasi tidak nyaman yang muncul tidak hanya di kepala tetapi juga di wajah, tengkuk dan leher. Sakit kepala juga biasanya terjadi unilateral. Pada kebanyakan kasus disertai gejala seperti mual, muntah dan anoreksia. Terapi non farmakologis termasuk pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam, digunakan dalam penatalaksanaan pasien cephalgia untuk mengurangi intensitas nyeri yang dialami. Relaksasi merupakan aktivitas saraf parasimpatis yang mendorong penurunan seluruh fungsi yang ditingkatkan oleh saraf simpatis. Aromaterapi mempengaruhi sistem limbik di otak yang bertugas mengatur perasaan, suasana hati dan memori. Studi kasus ini bertujuan untuk efektifitas aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri. Studi ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilaksanakan pada Desember 2023. Pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam menggunakan tisu yang diberikan selama 5-7 menit dan 2-3 tetes oil lavender dilakukan 1 kali sehari dalam waktu 3 hari berturut-turut. Intervensi dilakukan sebelum dan sesudah tindakan dengan menggunakan alat ukur skala pengkajian nyeri PQRST. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh bahwa hasil intervensi inovatif menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri. Terdapat perubahan rata-rata skala dari hari pertama hingga terakhir sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

PENDAHULUAN

Cephalgia atau yang dikenal sebagai nyeri kepala merupakan suatu perasaan ketidaknyamanan yang terjadi di kepala termasuk daerah wajah, tengkuk dan leher (Astutik & Yanto, 2023). Cephalgia atau nyeri kepala biasanya bersifat unilateral. Umumnya dan disertai dengan anoreksia, mual bahkan muntah (Budiman (2013),

dalam (Fudori, Inayati, and Immawati 2021).

Istilah "cephalgia" mengacu pada sakit kepala atau sakit kepala dalam bidang medis. Cephalgia dapat menyebabkan penderitanya mengalami berbagai emosi negatif, termasuk rasa khawatir, putus asa, hingga gangguan pola makan dan tidur normal. Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan oleh Paiva dan rekannya,

Corresponding author:

Siti Khoiroh Muflihatin

skm251@umkt.ac.id

Ners Muda, Vol 5 No 1, April 2024

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v5i1.14342>

peneliti menemukan bahwa masalah tidur tertentu terjadi pada 55% populasi orang yang menderita sakit kepala dan sulit tidur di malam hari (Nursa'id et al., 2022).

Sakit kepala merupakan suatu kondisi yang sangat umum terjadi tidak hanya di Indonesia tetapi juga di seluruh dunia. WHO (2012) melaporkan bahwa lebih dari 47 persen populasi global pernah mengalami setidaknya satu kali sakit kepala dalam satu tahun. Selain itu, sakit kepala adalah salah satu kesulitan paling umum yang dihadapi orang-orang setiap hari. Memang sakit kepala terus menjadi masalah penting yang sering muncul di zaman modern ini. Sekitar 42 persen pasien saraf di Indonesia mengalami cephalgia (Astutik & Yanto, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO), sakit kepala adalah masalah kesehatan yang terus-menerus yang dapat menyerang orang-orang dari segala usia dan dapat berdampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk keadaan sosial dan ekonomi. Diperkirakan lima puluh persen orang berusia antara delapan belas dan enam puluh lima tahun di seluruh dunia mengalami sakit kepala setidaknya sekali dalam setahun, dan lebih dari tiga puluh persen sakit kepala ini ada hubungannya dengan migrain (Desi Rahmatika., 2022).

Dalam kebanyakan kasus, wanita lebih cenderung mengeluh sakit kepala. Berdasarkan informasi yang termuat dalam Rekam Medis Ruang Neurologi RS Jendral Ahmad Yani Metro tahun 2021, cephalgia bukan merupakan salah satu dari 10 penyakit teratas yang dirawat di Ruang Neurologi yang berjumlah 78 pasien tersebut. Sabar di sana. Di sisi lain, cephalgia merupakan masalah kesehatan yang perlu dipertimbangkan dan ditangani untuk memberikan kenyamanan yang dibutuhkan pasien yang menderita cephalgia (Resita et al., 2023). Pasien Cephalgia yang tidak menerima pengobatan karena ketidaknyamanan dan rasa sakitnya

mungkin mengalami penurunan tingkat energi, yang akan berdampak pada aspek kehidupan lainnya serta aktivitas yang mereka lakukan sehari-hari. Akibatnya, penderita cephalgia memerlukan bantuan guna meringankan rasa sakit yang dialaminya.

Pendekatan terapeutik, baik farmakologis maupun non-farmakologis, tersedia untuk pengelolaan nyeri. Obat antiinflamasi nonsteroid, yang dikenal sebagai NSAID, adalah pengobatan farmakologis yang digunakan. Tujuannya adalah untuk meringankan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh peradangan. Meskipun demikian, individu dapat mengembangkan ketergantungan pada obat-obatan sebagai akibat dari terapi. Terapi yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan disebut terapi nonfarmakologis. Biofeedback, pijat, akupunktur, aerobik, peregangan, yoga, relaksasi pernapasan dalam, terapi panas dalam, dan aromaterapi merupakan contoh terapi nonfarmakologis yang berpotensi menurunkan intensitas nyeri. Sesuai dengan penelitian (Resita et al., 2023), teknik penatalaksanaan pengobatan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender mampu dilakukan secara mandiri.

Relaksasi merupakan pengaktifan saraf simpatis yang mendorong penurunan segala aktivitas yang ditingkatkan oleh sistem saraf simpatis. Selain itu, relaksasi merangsang peningkatan semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis, sehingga memungkinkan terjadinya penurunan ketegangan otot. Relaksasi pernapasan dalam dapat digunakan dalam intervensi keperawatan otonom untuk membantu menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru-paru, meningkatkan oksigenasi darah, dan mengurangi kecemasan. Distraksi atau pengalihan perhatian yang ditimbulkan oleh terapi ini akan meningkatkan sistem kendali desendens, yang terdiri dari



serabut-serabut yang berasal dari daerah bawah dan tengah otak dan berakhir pada serabut interneural penghambat di tanduk dorsal sumsum tulang belakang. Oleh karena itu, masukan rasa sakit yang dikirimkan ke otak berkurang (Andreyanto et al., 2023). Terapi relaksasi napas dalam yang diterapkan yaitu bertujuan untuk mengurangi nyeri, mengurangi cemas yang dimana hanya dilakukan selama 5-10 menit dengan tarik napas lewat hidung dan menghembuskan lewat mulut seperti meniup lilin secara perlahan sampai nyeri yang dirasakan berkurang (Faisal, SKM, S, 2022).

Seperti yang diungkapkan (Cuciati et al., 2016), aromaterapi merupakan suatu bentuk terapi alternatif yang memanfaatkan minyak atsiri yang berasal dari tumbuhan untuk meringankan masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. Sistem limbik otak bertanggung jawab atas produksi neurohormon endorfin dan encefalin, yang bertanggung jawab untuk menghilangkan rasa sakit. Ini juga berpengaruh pada emosi, suasana hati, dan ingatan. Karena aroma yang dihasilkan oleh lavender dapat memberikan rasa nyaman, tenang, dan seimbang, serta berfungsi sebagai pereda nyeri alami, maka lavender menjadi salah satu tanaman aromaterapi yang paling sering digunakan (Desi Rahmatika., 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh (Haryanto et al., 2017), memberikan landasan dalam pemilihan terapi kombinasi yang terdiri dari aromaterapi lavender dan relaksasi pernapasan dalam. Berdasarkan temuan penelitian ini, aromaterapi memiliki dampak signifikan terhadap perubahan penurunan tingkat sakit kepala. Hal ini disebabkan relaksasi pernapasan dalam menyebabkan gangguan atau pengalihan perhatian, yang pada gilirannya meningkatkan rasa sakit dan bau. Aroma lavender menenangkan dan mampu

meredakan sensasi cemas, histeria, dan panik.

Studi ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien cephalgia.

METODE

Metode yang digunakan dalam studi ini yaitu deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan melalui rangkaian proses asuhan keperawatan dimulai dari pengkajian, perumusan masalah keperawatan, merencanakan intervensi keperawatan, mengimplementasikan intervensi dan melakukan evaluasi keperawatan di akhir. Subyek studi dalam studi kasus merupakan pasien cephalgia + hipertensi. Studi ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada tanggal 19 hingga 21 Desember 2023 di Ruang Punai 3 RSUD Aji Muhammad Parikesit Tenggarong.

Subjek pada studi kasus ini berjumlah 1 responden. Subjek studi kasus yaitu pasien dengan cephalgia + hipertensi. Prosedur pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam dilakukan pengkajian nyeri dengan PQRST dan diberikan intervensi selama 5 menit setiap jam 09.00 WITA dengan menggunakan tisu yang ditetaskan oil lavender sebanyak 2-3 tetes. Kemudian, setelah 5-7 menit intervensi aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam lakukan kembali pengkajian nyeri responden dengan menggunakan PQRST.

Studi kasus mendapatkan persetujuan dari pembimbing dengan menandatangani lembar persetujuan yang telah di siapkan oleh penulis. Penulis tidak menampilkan nama subjek studi kasus di dalam laporan maupun naskah publikasi dibuat oleh penulis.



HASIL

Hasil pengkajian yang dilakukan di dapatkan pada subjek studi kasus yaitu Ny. P usia 58 tahun dengan diagnosa medis cephalgia + hipertensi. Klien mengatakan pusing pada seluruh kepala dan terasa nyeri pada skala 4, nyeri yang dirasakan hilang timbul, nyeri seperti nyut-nyutan dan berputar. Klien mengatakan jika berbaring pusing berkurang. Dan klien mengatakan jika banyak pikiran kepala terasa pusing dan nyeri, klien mengatakan mual namun tidak ada muntah. TD : 163/95 mmHg, N : 93 x/m, RR : 20 x/m, S : 36,8 oC, SPO2 : 98%, crt < 3 detik, akral hangat. Nafsu makan berkurang, porsi makan tidak habis, mukosa bibir kering, BB 66 kg, TB 155, IMT = $1,55 \times 1,55 = 66 / 2.4025 = 27.4$ kg/m (obesitas, nilai normal 17-23 kg/m).

Dari hasil catatan rekam medik di dapatkan bahwa klien mengatakan sebelumnya pernah mengalami sakit kepala namun tidak sampai di rawat dirumah sakit hanya berobat ke klinik terdekat. Klien mengatakan tidak mengalami cedera sebelumnya. Klien memiliki penyakit hipertensi sudah beberapa tahun lalu.

Hasil pengkajian di dapatkan klien mengalami nyeri kepala seperti nyut-nyutan dan berputar, nyeri kepala di seluruh kepala dengan skala 4 dan nyeri hilang timbul. Klien tidak mengalami patah tulang dan kekuatan ekstremitas baik.

Diagnosa keperawatan utama pada studi kasus yang didapatkan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (D. 0077) (PPNI, 2016). Nyeri dapat terjadi secara tiba-tiba dan berlangsung hanya sebentar.

Luaran keperawatan diharapkan status tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil : keluhan nyeri yang berkurang (skor 5), meringis berkurang (skor 5), mual berkurang (skor 5). Intervensi

keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut dengan pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam serta manajemen nyeri (I. 08238) Observasi : Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, intensitas dan skala nyeri, Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, Monitor keberhasilan terapi komplementer yang telah diberikan. Terapeutik : Berikan teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri. Edukasi : Jelaskan strategi meredakan nyeri. Kolaborasi : Kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu. Aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam yang dilakukan pada pasien cephalgia, sebelum dilakukan intervensi dilakukan pengkajian nyeri PQRST saat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (PPNI, 2018).

Implementasi keperawatan yang dilakukan pada pertemuan pertama sampai hari ke-3 dalam menangani manajemen nyeri studi meliputi langkah-langkah yaitu menentukan nyeri, nyeri yang dirasa apakah menyebar, nyeri dirasakan pada skala berapa dengan menggunakan PQRST dan memberikan edukasi dan pengajaran kepada responden mengenai terapi non farmakologis yaitu menggunakan aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam selama 5-7 menit untuk mengurangi intensitas nyeri.

Subjek studi kasus tetap menerima terapi farmakologis selama pemberian terapi non farmakologis. Tindakan ini dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan dengan durasi 5-7 menit. Tahapan berikutnya mengidentifikasi kembali nyeri dengan pengkajian PQRST. Kemudian, mengajarkan kembali kepada responden dan keluarga terapi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender untuk mengurangi mual. Setelah itu, dilakukan pengkajian intensitas nyeri di mulai dari hari pertama sampai hari ketiga.



Hasil evaluasi pada responden menunjukkan bahwa ada perubahan setelah dilakukan intervensi dengan penilaian menggunakan pengkajian PQRST mendapatkan skor dari sedang menjadi ringan. pada hari pertama nyeri berkurang namun tidak signifikan dan skala masih pada skala 4 (sedang), pada hari

kedua nyeri mengalami perubahan menjadi skala 3 dan pada hari ketiga nyeri menurun menjadi skala 1. Adapun hasil perkembangan intervensi inovasi yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut, yaitu :

Tabel 1
Perkembangan Sebelum Dan Sesudah Intervensi

19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023
Pre Intervensi	Pre Intervensi	Pre Intervensi
P : klien mengatakan nyeri dibagian kepala	P : klien mengatakan nyeri dibagian kepala	P : klien mengatakan nyeri kepala berkurang
Q : klien mengatakan seperti nyut-nyutan dan berputar	Q : klien mengatakan nyeri seperti nyut-nyutan dan berputar	Q : klien mengatakan nyeri terkadang masih berputar
R : klien mengatakan nyeri hanya diseluruh kepala	R : klien mengatakan nyeri di seluruh kepala	R : klien mengatakan nyeri di seluruh kepala
S : klien mengatakan nyeri pada skala 4 (sedang)	S : klien mengatakan nyeri pada skala 4 (sedang)	S : klien mengatakan nyeri pada skala 3
T : klien mengatakan nyeri hilang timbul	T : nyeri yang dirasakan hilang timbul	T : klien mengatakan nyeri hilang timbul
TTV : TD : 163/95 mmHg N : 93 x/m RR : 20 x/m S : 36,8 °C SPO2 : 98%	TTV : TD : 163/95 mmHg N : 90 S : 36,7°C SPO2 : 98% RR : 20 x/m	TTV : TD : 159/90 mmHg N : 82 x/m RR : 20 x/m S : 36,6 °C SPO2 : 99%
Post Intervensi	Post Intervensi	Post Intervensi
P : klien mengatakan nyeri kepala sedikit berkurang namun tidak signifikan	P : klien mengatakan nyeri yang dirasakan berkurang	P : klien mengatakan tidak nyeri (-) pada kepala
Q : klien mengatakan nyeri seperti nyut-nyutan dan berputar	Q : klien mengatakan masih berputar	Q : nyeri yang dirasakan nyut-nyutan (-), terasa berputar (-)
R : klien mengatakan nyeri di seluruh kepala	R : klien mengatakan nyeri masih pada seluruh kepala	R : klien mengatakan nyeri pada seluruh kepala (-)
S : klien mengatakan nyeri masih pada skala 4	S : klien mengakatan nyeri pada skala 3	S : klien mengatakan nyeri pada skala 1
T : klien mengatakan nyeri hilang timbul	T : klien mengatakan nyerinya hilang timbul	T : klien mengatakan nyeri jarang timbul
TTV : TD : 163/95 mmHg N : 90 S : 36,7°C SPO2 : 98% RR : 20 x/m	TTV : TD : 159/90 mmHg N : 82 x/m RR : 20 x/m S : 36,6 °C SPO2 : 99%	TTV : TD : 140/90 mmHg N : 88 x/m RR : 20 x/m S : 36,7 °C SPO2 : 99%

PEMBAHASAN

Hasil studi kasus didapatkan bahwa penerapan intervensi yaitu pada pasien dengan cephalgia. Nyeri diklasifikasikan

menjadi 2 yaitu nyeri akut dan nyeri kronis. Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang terkait dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional dengan onset mendadak atau



lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan. Nyeri dapat dibedakan berdasarkan intensitas mulai dari (ringan, sedang, berat), kualitas (tumpul, terbakar, tajam), durasi, dan penyebaran (Bahrudin, 2019).

Nyeri dapat diklasifikasikan berdasarkan tingkat keparahannya, mulai dari ringan hingga sedang hingga berat, kualitasnya (kusam, terik, atau akut), lamanya, dan kapan menyebar. Nyeri merupakan mekanisme perlindungan yang dapat terjadi kapan saja jika ada jaringan yang rusak, dan melalui nyeri, seseorang akan bereaksi dengan menghindari penyebab ketidaknyamanan tersebut. Ketidaknyamanan bisa terjadi kapan saja. Sakit kepala dapat disebabkan oleh berbagai keadaan, termasuk faktor fisik, emosional, atau patologis. Selain menyebabkan gangguan tidur dan penyerapan makanan, penyakit ini juga dapat menimbulkan ketegangan hingga berujung pada serangan panik. Oleh karena itu, penting untuk mengambil tindakan untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut (Astutik & Yanto, 2023).

Nyeri yang dialami oleh Ny. P disebabkan oleh faktor fisiologis atau beban pikiran/stress. Ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap stress termasuk pekerjaan, sosial, ekonomi. Stress juga dapat menyebabkan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung serta merangsang aktivitas saraf.

Menurut (Resita et al., 2023), sakit kepala disebabkan oleh pembuluh darah yang menyebabkan otak mengalami vasokonstriksi akibat tingginya kadar serotonin, yang kemudian menyebabkan otak mengalami vasodilatasi saat sakit kepala. Mekanisme pertahanan yang didistribusikan ke seluruh sistem saraf pusat memiliki kemampuan untuk mengontrol atau menghambat rasa sakit. Ketika berada dalam posisi terbuka,

gerbang akan memungkinkan impuls nyeri melewatinya; Namun, jika ditutup, gerbang tersebut akan mencegah masuknya impuls nyeri. Menutup gerbang dasar merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi pengobatan nyeri.

Penatalaksanaan terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri yaitu aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam. Aromaterapi lavender dan teknik relaksasi melalui pernapasan dalam merupakan pengobatan non farmakologis yang ditawarkan. Aromaterapi lavender terbukti efektif dalam meredakan nyeri dan kecemasan (Andreyanto et al., 2023). Pasalnya, aroma yang dihasilkan oleh bunga lavender atau dikenal dengan nama *Lavandula angustifolia* ini akan menghadirkan rasa ketenangan, keseimbangan, dan kenyamanan bagi individu yang menghirupnya. Ketika seseorang menghirup aroma minyak atsiri, molekul-molekul aroma tersebut diambil oleh saraf sensorik pada membran penciuman. Setelah itu, impuls ditransmisikan dari pusat pengecap ke sistem limbik, yang terletak di lobus limbik. Sistem limbik bertanggung jawab atas pusat emosi.

Hipokampus dan amigdala merupakan komponen yang membentuk lobus limbik. Kedua wilayah ini memiliki kemampuan untuk memicu hipotalamus secara langsung, yang pada gilirannya mengatur pelepasan hormon dalam tubuh, termasuk yang berhubungan dengan seksualitas, pertumbuhan, tiroid, dan neurotransmitter. Selain itu, sistem limbik dan hipotalamus terhubung ke wilayah lain di otak yang mengatur detak jantung, tekanan darah, pernapasan, memori, tingkat stres, dan keseimbangan hormonal. Daerah-daerah ini pada akhirnya bertanggung jawab atas sensasi kenyamanan dan ketenangan yang dialami seseorang.



Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aini & Reskita, 2018), meyakini bahwa tubuh mampu melepaskan opioid endogen, khususnya endorfin dan enkaphalin, melalui proses relaksasi pernapasan dalam. Hormon yang dikenal sebagai endorfin adalah bahan kimia yang mirip dengan morfin dan bertindak sebagai penghambat transmisi impuls nuklir ke otak karena strukturnya. Akibatnya, sinapsis terbentuk antara neuron di perifer dan neuron yang berjalan ke otak, yang merupakan lokasi di mana substansi P dimaksudkan untuk menghasilkan impuls. Ini terjadi ketika neuron mengirimkan sinyal ke otak. Endorfin dapat mengurangi rasa sakit dengan menghambat pelepasan substansi P dari neuron sensorik.

Penelitian yang dikemukakan oleh Setyoadi dan Kushariyadi (2011) dalam (Andreyanto et al. 2023), pemanfaatan aromaterapi lavender yang dipadukan dengan teknik relaksasi pernapasan dalam terbukti efektif dalam mengurangi keparahan sakit kepala. Hal ini dibuktikan dengan skor nyeri kepala setelah mendapat aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi. Relaksasi yang terjadi akibat pernafasan dalam juga menimbulkan efek distraksi atau pengalihan perhatian yang selanjutnya merangsang sistem kendali ke bawah. Sistem ini terdiri dari serabut-serabut yang berasal dari daerah bawah dan tengah otak dan berakhir pada serabut interneural penghambat di tanduk dorsal sumsum tulang belakang. Akibatnya, jumlah rangsangan nyeri yang dikirimkan ke otak berkurang.

Pemberian aromaterapi lavender dengan menggunakan tisu lebih mudah menyebarkan aroma untuk merelaksasikan tubuh dan sistem saraf yang mengurangi kecemasan (Manalu (2018) dalam (Agustin, Hudiawati, and Purnama 2020) dan relaksasi nafas dalam merupakan dua alternatif metode yang dapat dimanfaatkan

untuk meringankan keparahan ketidaknyamanan yang dialami pasien cephalgia. Kedua alternatif ini mempunyai kemampuan untuk menawarkan dan meringankan perasaan tertekan dan sakit, dan juga berguna dalam mengurangi tingkat ketidaknyamanan dan konsekuensi kecemasan yang disebabkan oleh relaksasi. Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan aromaterapi dengan lavender ditawarkan kepada perawat untuk memfasilitasi pengelolaan aktivitas otonom mereka dan pemberian nasihat perawatan medis. Oleh karena itu, pemahaman tentang pilihan terapi non-invasif untuk.

Tidak selalu perlu menggunakan pengobatan farmasi untuk mengurangi derajat nyeri, dan begitu pasien pulang, metode non-farmakologis dapat segera diterapkan alternatif lain yang dapat digunakan untuk mengurangi keparahan nyeri adalah penggunaan strategi yang mencakup relaksasi otot secara bertahap. Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk meredakan nyeri dan ketegangan otot di seluruh tubuh. Seperti yang ditunjukkan oleh temuan penelitian yang dilakukan oleh Meyer (2016), relaksasi otot progresif berpotensi mengurangi intensitas dan frekuensi nyeri secara signifikan. Terapi relaksasi otot progresif telah terbukti efektif dalam mengurangi sakit kepala, menurut penelitian tambahan (Apriliani et al., 2022). Penelitian yang dilakukan (Fudori et al., 2021) menunjukkan bahwa pasien yang menerima terapi relaksasi otot progresif dapat mengalami penurunan keparahan sakit kepala.

SIMPULAN

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan bahwa hasil intervensi yang dilakukan selama tiga hari menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dan latihan relaksasi pernapasan dalam menyebabkan penurunan intensitas nyeri.



Berdasarkan evaluasi ini, dapat disimpulkan bahwa menghirup aromaterapi lavender dan latihan relaksasi pernapasan dalam merupakan metode yang sangat baik untuk mengurangi intensitas nyeri. Hal ini disebabkan relaksasi pernapasan dalam mempunyai efek mengalihkan atau mengalihkan perhatian, yang pada gilirannya mengaktifkan sistem kendali ke bawah. Sistem ini terdiri dari serabut-serabut yang berasal dari daerah bawah dan tengah otak dan berakhir di serabut interneural penghambat di tanduk dorsal sumsum tulang belakang, yang pada akhirnya mengurangi rangsangan nyeri. Selain aroma yang dihasilkan dari lavender, yang menempel pada gugus steroid di kelenjar keringat yang disebut osmon, yang kemudian dibawa ke otak. Osmon berpotensi menjadi obat penenang kimia alami yang akan meningkatkan neurokimia otak. Aromanya yang sedap merangsang thalamus untuk membuat enkephalin, yang merupakan pereda nyeri alami dan menghasilkan perasaan sejahtera. Enkephalin bertanggung jawab atas sensasi kesejahteraan. Alternatif lain yang dapat dilakukan yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif dapat mengalami penurunan keparahan nyeri kepala.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada RSUD Aji Muhammad Parikesit Tenggarong yang sudah memberikan tempat melakukan studi kasus dan kepada responden yang telah berpartisipasi dalam studi kasus ini, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penerapan intervensi dilaksanakan sehingga manuskrip ini dapat selesai dengan baik. Semoga studi kasus ini bermanfaat untuk pengembangan ilmu keperawatan.

REFERENSI

Agustin, A., Hudiyawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Aroma Terapi Inhalasi Terhadap

Kecemasan Pasien Hemodialisa. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Keperawatan*, 2012, 16–24.

Aini, L., & Reskita, R. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Derajat Nyeri. *Journal Kesehatan*, 9, 262–266.

Andreyanto, I., Tri Utami, I., & Luthiyatit Fitri, N. (2023). Penerapan Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Cephalgia Di Kota Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 3(1), 131–137.

Apriliani, M. A., Utami, I. T., & Fitri, N. L. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Nyeri Kepala (Cephalgia/Headache) di Ruang Penyakit Saraf RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 2(2), 232–239.

Astutik, S. P., & Yanto, A. (2023). Manajemen nyeri pada pasien cephalgia menggunakan terapi relaksasi otot progresif. *Ners Muda*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.10295>

Bahrudin, M. (2019). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>

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.

Desi Rahmatika., et al. (2022). Penerapan aromaterapi lavender terhadap pasien nyeri kepala di ruang saraf rsud jend. ahmad yani metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 2, 124–129.

Faisal, SKM, S, K. (2022). *Teknik Relaksasi Napas Dalam*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1052/manajemen-nyeri

Fudori, A., Inayati, A., & Immawati. (2021). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Cephalgia Di Kota Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 1(4), 428–435.

Haryanto, J., Kusnanto, Suarilah, I., & Priyanti, R. P. (2017). Aromatherapy decreases level of pain among patients who experience migrain. *Jurnal Ners*, 2(2), 61–66.

Nursa'id, M., Israwan, W., Zakaria, A., & Xaveria Hargiani, F. (2022). Efektifitas Terapi Infra Red untuk Pengurangan Nyeri pada Pasien Cephalgia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2), 59–63.



Siti Khoiroh Muflihatin - Analisis praktik klinik keperawatan pada pasien cephalgia dengan intervensi inovasi efektifitas aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri

PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI): Definsi dan Indikator Diagnostik. Edisi I, Cetakan II* (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, Ed.).

PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI): Defnisi dan Tindakan Keperawatan. Edisi I, Cetakan II* (PPNI, Ed.). Tim Pokja SIKI DPP PPNI.

Resita, R., Utami, I. T., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Mengatasi Masalah Nyeri Kepala (Chephalgia/Headache). *Cendikia Muda*, 3, 283–290.

