

**PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER PADA  
PASIEN NYERI KEPALA DI RUANG SARAF**

**APPLICATION OF LAVENDER AROMATHERAPY IN HEAD PAIN PATIENTS  
IN THE NERVOUS ROOM**

Nadya Tri Kusumaningrum<sup>1</sup>, Indhit Tri Utami<sup>2</sup>, Ludiana<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro  
Email: [nadyaningrum06@gmail.com](mailto:nadyaningrum06@gmail.com)

**ABSTRAK**

Nyeri kepala telah menjadi bagian dari kondisi yang paling mengganggu kehidupan sehari-hari. Manajemen nyeri sangat penting untuk mengurangi ketidaknyamanan secara fisik. Terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan dalam mengatasi nyeri kepala diantaranya adalah aromaterapi. Tujuan penerapan ini adalah 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 bahwa karakteristik subyek I (Ny. A) berusia 22 tahun, sedangkan subyek II (Ny. N) berusia 18 tahun. Hasil pengkajian didapatkan bahwa intensitas nyeri subyek I (Ny. A) sebelum penerapan berada pada rentang nyeri ringan dengan skor nyeri 3 dan setelah penerapan mengalami penurunan skor nyeri menjadi 1 (nyeri ringan). Sedangkan intensitas nyeri subyek II (Ny. N) sebelum penerapan berada pada rentang nyeri sedang dengan skor nyeri 5 dan setelah penerapan menurun menjadi 3 atau berada pada rentang nyeri ringan. Aromaterapi lavender terbukti mampu menurunkan nyeri kepala

Kata Kunci : Aromaterapi, lavender, Nyeri kepala

**ABSTRACT**

Headaches have become part of the conditions that most interfere with daily life. Pain management is very important to reduce physical discomfort. Non-pharmacological therapies that can be used to treat headaches include aromatherapy. The purpose of this application is to reduce headaches using lavender aromaterapi 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 show that the characteristics of subject I (Mrs. A) is 22 years old, while subject II (Mrs. N) is 18 years old. The results of the study found that the pain intensity of subject I (Mrs. A) before application was in the mild pain range with a pain score of 3 and after application the pain score decreased to 1 (mild pain). While the pain intensity of subject II (Mrs. N) before application was in the moderate pain range with a pain score of 5 and after application it decreased to 3 or was in the mild pain range. This application proves that aromatherapy is effective for reducing headaches. Lavender aromatherapy is proves for reducing headaches

Keywords : 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 arti nyeri<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>.

Setidaknya sekali dalam setahun individu dengan usia antara 18-65 tahun akan mengalami nyeri kepala<sup>3</sup>. Prevalensi nyeri kepala tipe tegang secara global sekitar 40% dan migrain sebesar 10%<sup>4</sup>. Nyeri kepala otonom trigeminal lebih jarang terjadi dibandingkan dengan migrain dan sakit kepala tipe tegang<sup>2</sup>.

Nyeri kepala primer merupakan bentuk nyeri kepala yang belum diketahui penyebab pastinya seperti migrain, sakit kepala tipe tegang, dan sakit kepala cluster<sup>2</sup>. Sementara nyeri kepala sekunder adalah nyeri kepala akibat dari kondisi lain yang menyebabkan traksi atau peradangan pada struktur yang peka terhadap rasa sakit seperti karena adanya infeksi, penyakit pembuluh darah, dan trauma. 90% dari keseluruhan keluhan nyeri kepala adalah nyeri kepala primer dan 10% sisanya merupakan nyeri kepala sekunder<sup>1</sup>.

Data epidemiologi yang mencatat kejadian nyeri kepala di Indonesia saat ini masih sangat terbatas. Sebagian besar (61,1%) pasien nyeri kepala masuk dalam kriteria nyeri kepala primer dan 38,9% lainnya adalah nyeri kepala sekunder<sup>5</sup>. Sebesar 51,0% pasien nyeri kepala

primer dan 49,0% nyeri kepala sekunder dengan tipe nyeri kepala primer terbanyak adalah *tension-type headache (TTH)* yaitu 76,9% dan sisanya 23,1% tipe migren<sup>6</sup>.

Sebagai gangguan rasa nyaman yang paling banyak terjadi pada individu, nyeri kepala secara primer memiliki dampak yang besar terhadap kehidupan sosial, memberikan beban biaya perawatan sehingga berdampak terhadap kondisi ekonomi dan dapat menurunkan kualitas hidup bagi penderitanya. Sementara sekunder harus dapat segera dikenali karena dapat mengancam jiwa<sup>7</sup>. Melihat dampak yang ditimbulkan akibat nyeri kepala maka manajemen nyeri kepala sangat penting guna meningkatkan kualitas hidup, mengurangi ketidaknyamanan secara fisik, menstimulus mobilisasi lebih awal sehingga dapat kembali bekerja, serta menurunkan jumlah kunjungan ke rumah sakit atau klinik dan memperpendek jangka waktu perawatan di rumah sakit<sup>8</sup>.

Penatalaksanaan nyeri kepala saat ini disesuaikan dengan tipe dari nyeri kepala itu sendiri. Penatalaksanaan nyeri kepala sekunder difokuskan pada penyebab yang dicurigai (misalnya, mengobati infeksi sinus). Pengobatan beberapa nyeri kepala sekunder, seperti pasca trauma, bisa menggunakan pengobatan untuk migrain karena sebagian besar sakit kepala pasca trauma memiliki fenotipe migrain. Pengobatan sakit kepala primer lainnya tidak selalu sama dan perlu mempertimbangkan tingkat keparahan dari gejala. Pada gejala ringan pengobatan dilakukan

dengan modifikasi gaya hidup, teknik manajemen stress<sup>2</sup>.

Terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan dalam mengatasi nyeri kepala diantaranya adalah aromaterapi<sup>8</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>10</sup>.

Minyak esensial yang digunakan dalam aromaterapi cukup banyak, diantaranya 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). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri sebelum diberikan 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>8</sup>.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah dengan judul “Penerapan Aromaterapi Lavender Pada Pasien Nyeri Kepala di Ruang Saraf RSUD Jend. Ahmad Yani Metro tahun 2022”.

## 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 tertentu Pada karya tulis ilmiah ini penulis ingin melakukan penerapan aromaterapi lavender pada pasien nyeri kepala.

## HASIL PENERAPAN

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

**Tabel 1. Perubahan Intensitas Nyeri Kepala antara Sebelum dan Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender**

No	Waktu Penerapan	Perubahan skala Nyeri Kepala			
		Pre	Kriteria	Post	Kriteria
<b>1 Subyek I (Ny. A)</b>					
	Hari ke 1	3	Ringan	1	Ringan
	Hari ke 2	6	Sedang	3	Ringan
	Hari ke 3	4	Sedang	1	Ringan
<b>2 Subyek II (Ny. N)</b>					
	Hari ke 1	5	Sedang	5	Sedang
	Hari ke 2	5	Sedang	4	Sedang
	Hari ke 3	4	Sedang	3	Ringan

## PEMBAHASAN

### 1. Usia

Berdasarkan hasil pengkajian diketahui bahwa subyek I (Ny. A) berusia 22 tahun sedangkan subyek II (Ny. N) berusia 18 tahun. Usia merupakan salah satu faktor yang sering dikaitkan dengan masalah kesehatan termasuk dengan nyeri kepala. Nyeri kepala sangat umum ditemukan pada remaja. Prevalensi serangan sakit kepala berulang dan parah meningkat seiring bertambahnya usia dari 4,5% di antara anak-anak berusia 4-6 tahun menjadi 27,4% di antara remaja berusia 16-18 tahun<sup>11</sup>. 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<sup>12</sup>.

## 2. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa subyek I dan subyek II dalam penerapan ini berjenis kelamin perempuan. 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>13</sup>.

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>12</sup>.

## 3. Pekerjaan

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa subyek I (Ny. A) memiliki aktivitas pekerjaan wiraswasta dan subyek II (Ny. N) adalah Ibu Rumah Tangga. Aktivitas kehidupan ataupun pekerjaan seseorang dapat menjadi salah satu faktor yang resiko terjadinya nyeri kepala karena adanya beban kerja. Stres kerja terbukti berhubungan dengan kejadian nyeri kepala. Hal tersebut terjadi karena rangsangan stressor salah satunya berupa stres kerja diterima oleh nosiseptor (reseptor nyeri) dan pada akhirnya di transmisi serta modulasi nyeri pada batang otak<sup>14</sup>.

## 4. 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. A) termasuk dalam kategori nyeri ringan dengan skor nyeri 3 dan pada hari ketiga atau hari terakhir setelah intervensi berupa pemberian aromaterapi lavender skor nyeri kepala Ny. A mengalami penurunan yaitu menjadi 1 atau berada pada rentang kategori nyeri ringan. Sedangkan pada subyek II (Ny. N) pada hari pertama sebelum penerapan mengalami nyeri dalam kategori sedang dengan skor nyeri 5 dan hari ketiga setelah penerapan skor nyeri Ny. N menurun menjadi 3 atau masih berada pada rentang nyeri ringan.

Hasil penerapan ini 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>15</sup>. Aromaterapi lavender terbukti efektif menurunkan skala nyeri kepala primer<sup>16</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 linalool yang berfungsi sebagai efek sedatif<sup>17</sup>. Pada saat aroma dari minyak esensial dihirup maka molekul aroma tertangkap oleh saraf sensori 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. Molekul minyak esensial secara langsung menstimulasi lobus limbic dan hipotalamus<sup>18</sup>. Melalui hipotalamus sebagai pengatur maka aroma tersebut akan dibawa kedalam bagian otak yang kecil yaitu nukleus raphe. Efek dari nukleus raphe yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur suasana hati<sup>17</sup>. 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>19</sup>.

Hasil penerapan ini sejalan teori yang menjelaskan bahwa hasil penerapan ini sejalan teori yang menjelaskan bahwa terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan dalam mengatasi nyeri kepala diantaranya 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)<sup>8</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>10</sup>. Berdasarkan penjelasan di atas menurut analisa penulis bahwa *aromaterapi lavender* dapat menurunkan skala nyeri kepala pada pasien.

#### **KESIMPULAN**

Hasil penerapan Aromaterapi lavender terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien nyeri kepala. Intensitas nyeri subyek I (Ny. A) dan subyek II (Ny. N) setelah penerapan aromaterapi lavender mengalami penurunan, dimana Ny. A sebelumnya skor nyeri 3 menurun menjadi 1 dan Ny. N sebelumnya skor nyeri 5 menurun menjadi 3. Sehingga bagi penderita nyeri kepala dapat menggunakan

aromaterapi sebagai salah satu alternatif untuk membantu menurunkan intensitas nyeri.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Kurniawan, B. C. (2019). Peran Anamnesis Terhadap Kesembuhan Pasien Cephalgia. <https://doi.org/10.31227/osf.io/35m4r>
2. Rizzoli, P., & Mullally, W. J. (2018). Headache. *American Journal of Medicine*, 131(1), 17–24. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2017.09.005>
3. WHO. (2016). Headache disorders. Diambil dari World Health Organization website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>
4. Mohamed, A. A. B. (2021). Characteristics of headache disorders, according to ICHD-III in an outpatient headache clinic in Sohag Governorate, Egypt. *Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 57(16), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s41983-021-00271-x>
5. Fahmi, M., Sugiharto, H., & Azhar, M. B. (2019). Prevalensi dan faktor risiko nyeri kepala primer pada residen di RSUP dr. Mohammad Hoesin Palembang. *Sriwijaya Journal of Medicine*, 2(2), 128–135. <https://doi.org/10.32539/sjm.v2i2.50>
6. Setyoadi, & Kushariyadi. (2016). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik* (A. Suslia, Ed.). Jakarta: Salemba Medika.
7. Ahmed, F. (2012). Headache disorders: differentiating and managing the common subtypes. *British Journal of Pain*, 6(3), 124–132. <https://doi.org/10.1177/2049463712459691>
8. 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.
9. 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>
10. Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas* (Anna, Ed.). Bandung: PT. Refika Aditama.
11. Talebian, A., Soltani, B., & Rezaei, M. H. (2021). *Causes and Associated Factors of Headaches among 5 to 15-year-old Children Referred to a Neurology Clinic in Kashan, Iran*. 9(1), 71–75.
12. 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.
13. 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>
14. 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.
15. Haryanto, J., Kusnanto, Suarilah, I., & Priyanti, R. P. (2017). Aromaterapi Menurunkan Tingkat Nyeri Kepala Penderita Migren. *Jurnal Ners*, 2(2), 61–66.
16. Sitepu, R. A. A. B. (2021). *Hubungan Penggunaan Aromaterapi Dengan Penurunan Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Universitas Sumatera Utara.
17. Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender ( *Lavandula angustifolia* ) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 6(1), 60–63.
18. Nurgiwati, E. (2015). *Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: In Media.
19. Bachrudin, M. (2017). Patofisiologi nyeri. *Simposium nyeri*, 13(1), 11–2