

IMPLEMENTASI KEPERAWATAN PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH NYERI KEPALA

Prahardian Putri¹, Ismar Agustin², Jawiah³, Rahma Fitriya⁴
^{1,2,3,4}Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
prahardianputri@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Background: Hypertension, also known as high blood pressure, is one of the leading causes of sudden death worldwide, and its prevalence continues to increase every year. About 1.28 billion people worldwide suffer from hypertension. South Sumatra in 2022, it was recorded that the number of hypertension patients in the province reached 6,234,389 people. Symptoms that are often felt by people with hypertension are headaches, especially in the neck and neck. This pain occurs due to damage to blood vessels caused by hypertension. *Kepla Pain Can Be Overcome With Lavender Aromatherapy.* **Objective:** To describe the implementation of nursing care in providing lavender aromatherapy to hypertensive patients with headache problems. **Method:** The design of this case study is descriptive in the form of a case study with a nursing care approach. The subject of the case study was 2 patients with hypertension. Patient 1 was 66 years old and patient 2 was 46 years old who had the same nursing problem Headache. This case study was conducted in the inpatient room of Ahmad Dahlan Hospital Muhammadiyah Palembang. Data collection techniques by way of observation, hearing and filling of case study instruments for 3 days in the treatment room. **Results:** After 3 days of implementation in both subjects with pain management: Lavender aromatherapy was found that there was an effective effect to reduce the pain scale from moderate to mild scale. **Conclusion:** With these results, it is expected and can apply and develop the implementation of Lavender Aromatherapy Pain Management nursing with headache problems in Hypertensive Patients.

Keywords: hypertension, headache, lavender aromatherapy

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi yang juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor utama penyebab kematian mendadak di seluruh dunia, dan prevalensinya terus meningkat setiap tahunnya. Sekitar 1,28 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. Sumatera Selatan pada tahun 2022, tercatat bahwa jumlah penderita hipertensi di provinsi tersebut mencapai 6.234.389 orang. Gejala yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi yaitu nyeri kepala, terutama di bagian tengkuk dan leher. Nyeri ini terjadi akibat kerusakan pembuluh darah yang disebabkan oleh hipertensi. Nyeri Kepala dapat di atasi dengan aromaterapi lavender. **Tujuan :** Untuk mendeskripsikan implementasi keperawatan pemberian aromaterapi lavender pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri kepala. **Metode :** Desain studi kasus ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Subyek studi kasus berjumlah 2 orang pasien Hipertensi. Pasien 1 berumur 66 tahun dan pasien 2 46 tahun yang memiliki masalah keperawatan yang sama Nyeri Kepala. Studi kasus ini di lakukan di ruangan rawat inap Ahmad Dahlan RS Muhammadiyah Palembang. Teknik pengambilan data dengan cara Observasi, Wawancara dan pengisian Instrument studi kasus selama 3 hari di ruang perawatan. **Hasil :** Setelah di lakukan implementasi 3 hari pada kedua subjek dengan manajemen nyeri : Aromaterapi Lavender di dapatkan bahwa ada pengaruh efektif untuk menurunkan skala nyeri dari skala sedang ke skala ringan. **Kesimpulan :** Dengan Hasil ini di harapkan dapat menerapkan dan mengembangkan implementasi keperawatan Manajemen Nyeri Aromaterapi Lavender dengan masalah Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi.

Kata Kunci : hipertensi, nyeri kepala, aromaterapi lavender

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi tekanan darah di dalam arteri meningkat, yang dapat terjadi ketika jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah ke seluruh tubuh (Sari et al., 2023). Masalah yang terjadi pada pasien hipertensi berisiko tinggi menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung akibat tekanan darah yang tidak terkontrol. Salah satu gejala yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi yaitu nyeri kepala, terutama di bagian tengkuk dan leher. Nyeri ini terjadi akibat perubahan dan kerusakan pada pembuluh darah yang dipengaruhi oleh peningkatan tekanan darah secara kronis. Penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri pada penderita hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan non-farmakologi guna membantu meredakan atau mengurangi rasa nyeri.

Terapi farmakologi melibatkan pemberian obat antihipertensi dan analgesik, baik secara parenteral maupun oral seperti amlodipine dan captopril. Namun demikian, penggunaan terapi farmakologi dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping, sehingga diperlukan alternatif terapi pendukung yang aman dan efektif. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat digunakan adalah aromaterapi, yang diketahui mampu memberikan efek relaksasi dan menurunkan persepsi nyeri (Septi Ardianty, 2023). Aromaterapi membantu penyembuhan pada penderita hipertensi dengan cara mengurangi stres dan berbagai gejala yang berkaitan, seperti kecemasan, sakit kepala, insomnia, dan depresi. Penghirupan minyak aromaterapi merupakan metode yang efektif karena molekul esensial yang mudah menguap dapat langsung merangsang sistem limbik melalui indera penciuman, sehingga memengaruhi respon emosi dan fisiologis tubuh. Kandungan ester dalam lavender yang berkisar antara 26% hingga 52% berperan penting dalam memberikan efek relaksasi serta bekerja langsung pada sistem saraf pusat (Aliyah, 2020).

Hasil penelitian (Febriani et al., 2022) menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender, terjadi penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 1 pada dua klien. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender merupakan pendekatan non-farmakologi yang efektif dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Selain itu, intervensi ini relatif mudah dilakukan, biaya terjangkau, serta memiliki risiko efek samping yang minimal, sehingga berpotensi untuk diterapkan dalam praktik keperawatan, khususnya pada tatanan komunitas dan keluarga. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan sebagai upaya pengembangan intervensi keperawatan berbasis non-farmakologi dalam manajemen nyeri pada pasien hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan dan mengevaluasi efektivitas pemberian aromaterapi lavender pada pasien hipertensi dengan nyeri kepala, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas asuhan keperawatan dan kualitas hidup pasien.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan terhadap dua pasien hipertensi dengan keluhan nyeri kepala. Lokasi penelitian dilakukan di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang pada tanggal 13-15 Mei 2025. Subjek dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu Pasien terdiagnosis hipertensi dengan tekanan darah >140/90mmHg, Pasien yang mengalami nyeri kepala dengan skala nyeri sedang 4-6, Pasien berusia 30-79 tahun, Pasien tidak memiliki masalah gangguan penciuman, Pasien tidak ada penyakit komplikasi. Kriteria eklusi yaitu pasien tidak bersedia menjadi responden, Pasien hipertensi yang tidak mengalami nyeri kepala, Pasien hipertensi yang memiliki alergi terhadap wangi-wangian.

Prosedur penelitian ini dilakukan dengan pemberian Aromaterapi Lavender selama 3 hari dengan waktu 15 menit dalam satu kali sehari. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi fisik, implementasi pemberian Aromaterapi Lavender, serta penilaian skala nyeri menggunakan instrument NRS (Numeric Rating Scale). Etika penelitian dijaga melalui informed consent, kerahasiaan data, dan sertifikat ethical clearance dari komite etik Polkesbang No.0435/KEPK/Adm2/IV/2025.

HASIL

Karakteristik subjek dalam penelitian ini terdiri dari dua pasien hoipertensi yang mengalami nyeri kepala di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Untuk itu dilakukan implementasi Keperawatan melalui pemberian Aromaterapi Lavender untuk menurunkan nyeri kepala yang dialami pasien. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi fisik, implementasi pemberian Aromaterapi Lavender, serta penilaian skala nyeri menggunakan instrument NRS (Numeric Rating Scale). Hasil pengumpulan data menggunakan instrument NRS di dapatkan dalam kategori sedang. Nilai skor awal dan akhir masing masing pasien ditampilkan dalam table berikut :

Tabel 1.
Hasil Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Pasien Hipertensi
Dengan Masalah Nyeri Kepala

Pasien	Skala Nyeri sebelum	Kategori nyeri	Skala Nyeri sesudah	Kategori nyeri
Ny. R	6	Sedang	3	Ringan
Tn. B	5	Sedang	2	Ringan

Penerapan pada kedua responden menunjukkan penurunan skala nyeri yang signifikan. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori nyeri sedang (4-6). Setelah implementasi Pemberian Aromaterapi Lavender, terjadi penurunan skala menjadi kategori ringan (1-3) pada seluruh responden. Selain itu, pasien melaporkan peningkatan kenyamanan dan berkurangnya nyeri kepala.

PEMBAHASAN

Pengkajian nyeri pada kedua pasien dalam studi kasus ini dilakukan menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) dengan pendekatan PQRST. Metode ini merupakan standar dalam praktik klinis karena mampu mengidentifikasi karakteristik nyeri secara komprehensif, meliputi faktor pemicu, kualitas, lokasi, intensitas, dan durasi nyeri. Penggunaan NRS terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam menilai intensitas nyeri pada pasien dewasa, serta direkomendasikan dalam berbagai pedoman klinis terkini (Raja et al., 2020; Dowell et al., 2022). Selain itu, menurut International Association for the Study of Pain, nyeri merupakan pengalaman multidimensional yang melibatkan aspek sensorik dan emosional, sehingga pengkajian yang sistematis sangat diperlukan.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua pasien mengalami nyeri kepala dengan intensitas sedang (skala 5–6), dengan karakteristik nyeri yang bersifat menusuk dan hilang timbul. Perbedaan ditemukan pada distribusi nyeri, di mana pasien 1 mengalami penjaralan hingga tengkuk, sedangkan pasien 2 mengalami nyeri terlokalisasi. Temuan ini konsisten dengan literatur terbaru yang menyatakan bahwa nyeri kepala pada pasien hipertensi dapat bervariasi tergantung pada kondisi vaskular dan respons individu terhadap peningkatan tekanan darah (Unger et al., 2020). Respon nonverbal berupa meringis yang

diamati pada kedua pasien juga memperkuat adanya pengalaman nyeri yang signifikan, yang merupakan indikator penting dalam evaluasi klinis nyeri (Dowell et al., 2022).

Intervensi aromaterapi lavender yang diberikan selama 15 menit per hari menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri secara subjektif serta peningkatan rasa relaksasi pada kedua pasien. Temuan ini didukung oleh penelitian terkini yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi nyeri dan kecemasan. Systematic review oleh Koulivand et al. (2021) melaporkan bahwa lavender memiliki efek signifikan dalam menurunkan nyeri melalui mekanisme relaksasi dan modulasi sistem saraf pusat. Selain itu, studi oleh Hamzeh et al. (2022) menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas nyeri secara bermakna pada pasien dengan kondisi nyeri akut maupun kronis.

Secara fisiologis, efek terapeutik lavender dikaitkan dengan kandungan senyawa aktif seperti linalool yang bekerja pada sistem limbik, yang berperan dalam regulasi emosi dan persepsi nyeri. Aktivasi sistem ini dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan respons parasimpatis, sehingga menghasilkan efek relaksasi, penurunan kecemasan, serta pengurangan persepsi nyeri (Koulivand et al., 2021). Mekanisme ini juga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah yang diamati pada kedua pasien. Penelitian oleh Nasiri et al. (2021) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memiliki efek signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui mekanisme relaksasi sistem saraf otonom.

Selain intervensi aromaterapi, edukasi kesehatan yang diberikan kepada pasien dan keluarga juga berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan pasien dalam mengelola nyeri secara mandiri. Edukasi yang mencakup penyebab nyeri, faktor pemicu, serta teknik non-farmakologis terbukti meningkatkan self-management pasien. Hal ini sejalan dengan rekomendasi dari World Health Organization yang menekankan pentingnya edukasi dalam pengelolaan penyakit kronis. Studi terbaru oleh Carey et al. (2022) juga menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis pasien dapat meningkatkan kontrol tekanan darah dan kualitas hidup pada pasien hipertensi.

Pendekatan kombinasi antara aromaterapi dan edukasi kesehatan dalam studi ini menunjukkan hasil yang positif dalam menurunkan intensitas nyeri kepala dan meningkatkan kenyamanan pasien. Pendekatan ini sejalan dengan praktik keperawatan berbasis evidence-based yang menekankan intervensi holistik, mencakup aspek fisik, psikologis, dan edukatif pasien. Meskipun demikian, keterbatasan studi ini terletak pada jumlah subjek yang terbatas dan tidak adanya kelompok kontrol, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimental yang lebih kuat untuk meningkatkan validitas dan generalisasi hasil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil Studi kasus ini menunjukkan penurunan skala nyeri yang signifikan pada kedua pasien menunjukkan hasil bahwa masalah nyeri kepala menurun, dengan penurunan skala nyeri pada pasien 1 pada hari pertama pengkajian skala nyeri 6 (nyeri sedang) dan pada hasil akhir skala nyeri 3 (nyeri ringan), pada pasien 2 hari pertama pengkajian skala nyeri 5 (nyeri sedang) dan hasil akhir skala nyeri 2 (nyeri ringan).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dosen Pembimbing atas bimbingan, arahan dan dukungan selama penyusunan laporan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.

Terima kasih kepada seluruh dosen dan staf Poltekkes Kemenkes Palembang Jurusan Keperawatan atas ilmu dan fasilitas yang diberikan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, S., Andriyani, A., & Sari, D. K. (2013). Terdapat Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Dengan Anestesi Umum Di Rsud Dr. Moewardi Surakarta. *Infokes*, 3(1), 52–60. <http://ojs.uib.ac.id/index.php/infokes/article/view/127/123>
- Aliyah. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi Di desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Aliyah*, 21(1), 1–9.
- Andreyanto, I., Tri Utami, I., & Luthfiyatil Fitri, N. (2023). Penerapan Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Cephalgia Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 131–137.
- Andriani, N. K. Y. (2022). Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Open Reduction Interna Fixation Dengan Pemberian Aromaterapi Resomary Di Ruang Kedondong Rsud Klungkong Tahun 2022. July, 1–23.
- Aspiani. (2016). Konsep nyeri akut pada hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*.
- Bahrudin, M. (2020). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Berman, A., Snyder, S., & Frandsen, G. (2015). *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing*. Pearson.
- Bosworth, H. B., et al. (2011). Patient education and hypertension control. *Hypertension Journal*.
- Efendi, K. & A. & Meria. (2022). Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Simpang Tais Pali Sumsel Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(4657), 78–84.
- Febriani, I., Yuniati, F., Martini, S., Jawiyah, J., & Sari, P. A. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender pada Penderita Hipertensi dengan Gangguan Rasa Nyaman. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(3), 1958. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i3.2838>
- Fitriyani, N. (2020). Hipertensi usia lansia. *Hipertensi*, 1, 1–22.
- Herz, R. S. (2009). Aromatherapy facts and fictions. *International Journal of Neuroscience*, 119(2), 263–290.
- Hjermstad, M. J., et al. (2011). Studies comparing Numeric Rating Scale with other pain scales. *Journal of Pain and Symptom Management*, 41(6), 1073–1093.
- Kim, J. T., et al. (2011). The effect of aromatherapy on pain. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*.
- Koulivand, P. H., et al. (2013). Lavender and the nervous system. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- Lakhan, S. E., et al. (2016). Aromatherapy for pain management. *Pain Research and Treatment*.
- McCaffery, M., & Pasero, C. (2019). *Pain: Clinical Manual*.
- Oparil, S., et al. (2018). Hypertension guidelines. *Journal of the American College of Cardiology*.

- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). Fundamentals of Nursing.
- Seifi, Z., et al. (2014). Lavender and blood pressure. *Journal of Herbal Medicine*.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on self-care interventions for health.
- Xiong, X., et al. (2020). Aromatherapy and hypertension: Meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*.