

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 et al., 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, 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).

Cephalgia kadang-kadang dikenal sebagai sakit kepala adalah sesuatu yang dialami sebagian besar orang. Sakit kepala bukanlah suatu penyakit. Sedangkan sakit kepala merupakan indikator atau gejala suatu penyakit atau penyakit organik (neurologi), reaksi stres, vasodilatasi (migrain), ketegangan otot rangka (tension Headaches), atau faktor lainnya (Resita et al., 2023). Sakit kepala bisa disebabkan oleh berbagai keadaan, berdasarkan temuan penelitian yang telah dilakukan. Penyebab seseorang mengalami sakit kepala adalah karena keadaan mental atau emosionalnya yang tidak stabil. Dengan adanya peningkatan kadar serotonin, arteri darah

yang mensuplai otak mengalami vasokonstriksi sehingga mengakibatkan terjadinya sakit kepala.

Sakit kepala merupakan suatu kondisi yang sangat umum terjadi tidak hanya di Indonesia tetapi juga di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (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 50% orang berusia antara 18-65 tahun di seluruh dunia mengalami sakit kepala setidaknya sekali dalam setahun, dan lebih dari 30% 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. 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 oleh Resita et al., (2023), teknik penatalaksanaan pengobatan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender mampu dilakukan secara mandiri.

Hipertensi, sering disebut tekanan darah tinggi, terjadi ketika, saat istirahat atau dalam keadaan tenang, tekanan darah sistolik pasien meningkat melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik meningkat lebih dari 90 mmHg, yang diukur dalam dua pengukuran terpisah yang dilakukan dalam jarak lima menit. Ginjal, jantung, dan otak semuanya

rentan terhadap dampak berbahaya dari hipertensi yang tidak diobati jika kondisi ini berlanjut dalam jangka waktu yang lama Kemenkes RI (2015, dalam Yulanda, 2017).

Hipertensi adalah penyebab utama ketiga kematian dini setelah penyakit jantung dan stroke, yang sudah merupakan risiko besar. Selain 49% kasus penyakit jantung, hipertensi juga dikaitkan dengan 62% kasus penyakit kardiovaskular. Dalam skala global, penyakit ini merenggut nyawa hampir 9,4 juta orang setiap tahunnya. WHO melaporkan bahwa hipertensi akan menjadi masalah kesehatan yang berkembang di masa depan, terutama seiring dengan meningkatnya populasi global. Pada tahun 2025, hipertensi akan berdampak pada sekitar 1,6 miliar orang, atau sekitar 29% populasi global Tejakusuma (2012, dalam Sudarso et al., 2019).

Tekanan darah dapat dipengaruhi oleh dua jenis faktor: faktor yang tidak dapat dikelola dan faktor yang dapat diatur. Kedua jenis faktor tersebut dapat berpengaruh pada tekanan darah. Faktor keturunan dan usia merupakan contoh hal yang tidak dapat dikendalikan. Sedangkan faktor yang dapat dikendalikan antara lain konsumsi garam dan lemak, obesitas, stres, merokok, kopi, alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik (Nuraini, 2015). Terapi non-farmakologis dan terapi farmasi merupakan pilihan yang tepat bagi mereka yang ingin mengelola tekanan darah dan menurunkannya. Modifikasi gaya hidup, aktivitas fisik, dan terapi relaksasi merupakan contoh pilihan pengobatan non-farmakologis. Sementara itu, terapi farmakologis melibatkan pemberian obat-obatan penurun tekanan darah.

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.

Seperti yang diungkapkan oleh (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). Pada pasien yang mengalami cephalgia dapat mengakibatkan rasa tidak nyaman dan timbul rasa nyeri kepala. Sehingga, diperlukan intervensi seperti aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam.

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. Menurut temuan penelitian dilakukan oleh (Cuciati et al., 2016) skala nyeri sebelum mendapat relaksasi aromaterapi lavender adalah 7,05 dan setelah mendapat relaksasi aromaterapi lavender adalah 5,65. Ini mewakili penurunan skala nyeri sebesar 1.400 atau setara dengan 19,85%. Ditemukan perbedaan antara skala nyeri sebelum dan sesudah menerima relaksasi aromaterapi lavender, hal ini dibuktikan dengan temuan penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan yang cukup besar.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti ingin mengetahui dan tertarik untuk melakukannya.

Peneliti tertarik untuk menyusun Karya Ilmiah Akhir – Perawat (KIAN) dengan judul : “Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Cephalgia Dengan Intervensi Inovasi Efektifitas Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Di Ruang Punai 3 RSUD Aji Muhammad Parikesit Tenggarong Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada Karya Ilmiah Akhir Ners ini yaitu “Bagaimana gambaran penatalaksanaan Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Cephalgia Dengan Intervensi Inovasi Efektifitas Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Di Ruang Punai 3 RSUD Aji Muhammad Parikesit Tenggarong?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Karya Ilmiah Akhir - Perawat (KIAN) ini ditulis dengan tujuan untuk melakukan studi terhadap kasus yang berhasil ditangani pada pasien cephalgia melalui penggunaan intervensi inovatif di ruang Punai 3 RSUD Aji Muhammad Parikesit Tenggarong diteliti efektivitas aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam dalam menurunkan intensitas nyeri nafas dalam.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis kasus kelolaan pada pasien dengan diagnosa medis Cephalgia.
- b. Mengalisis intervensi Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Napas Dalam untuk mengetahui perubahan dalam Menurunkan

Intensitas Nyeri di Ruang Punai 3 RSUD Aji Muhammad Parikesit Tenggarong.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini berhadapan dapat bermanfaat yang terbagi dalam dua aspek, yaitu :

1. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Pasien

Dapat membantu mengurangi rasa nyeri kepala yang terjadi pada pasien cephalgia.

b. Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan

Dapat menjadi landasan penyebaran informasi mengenai pemberian asuhan keperawatan pada klien penderita cephalgia melalui pemanfaatan proses asuhan keperawatan, yang meliputi langkah-langkah sebagai berikut: pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, pelaksanaan keperawatan, dan evaluasi keperawatan. . Berkat intervensi efisien aromaterapi lavender dan relaksasi pernapasan dalam, tingkat ketidaknyamanan di Ruang Punai 3 RS Aji Muhammad Parikesit Tenggarong berkurang secara signifikan.

2. Manfaat Keilmuan

a. Bagi Penulis

Sebagai metode untuk mempraktekkan ilmu yang diperoleh dalam perkuliahan khususnya dalam bidang keperawatan, dan sebagai sarana untuk menambah pengalaman guna memperluas

pengetahuan tentang asuhan keperawatan aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam untuk mengurangi intensitas nyeri di Ruang Punai. 3 di RSUD Aji Muhammad Parikesit Tenggarong.

b. Bagi Institusi

- 1) Memberikan kontribusi terhadap literatur yang ada di bidang ilmu kesehatan, lebih khusus di bidangnya.
- 2) Sebagai sumber masukan bagi individu atau organisasi yang mempunyai kepentingan langsung terhadap upaya karya ilmiah akhir bagi tenaga kesehatan.

c. Bagi Ruangan atau Rumah Sakit

- 1) Hasil temuan karya ilmiah yang telah selesai dapat dijadikan rujukan tambahan bagi karya ilmiah yang mungkin dapat dilakukan di kemudian hari dengan maksud memajukan bidang ilmu keperawatan.
- 2) Untuk meningkatkan kualitas pelayanna keperawatan, khususnya pada pasien yang menderita cephalgia, saat ini sedang dilakukan teknik aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam.

d. Bagi Profesi Keperawatan

Tujuan dari penyusunan ini adalah untuk menyajikan laporan aplikasi hasil kajian jurnal dengan topik aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri di Ruang Punai 3 RSUD Aji Muhammad Parikesit Tenggarong.