

Penerapan Terapi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Anak Dengan Vertigo

Mulyono^{1*}, Armenia Diahsari², Dwi Prasetyorini³

¹ Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

² Dosen Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Perawat RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta

Email korespondensi : mlyngranite@gmail.com

Abstrak

Vertigo sentral merupakan gangguan vestibular akibat kelainan sistem saraf pusat yang dapat menimbulkan gejala berupa pusing berputar, mual, gangguan keseimbangan, dan nyeri kepala. Nyeri kepala yang terjadi dapat mengganggu aktivitas serta kualitas hidup anak. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri kepala adalah terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender. Mengetahui efektivitas penerapan terapi relaksasi benson yang dikombinasikan dengan aromaterapi terhadap penurunan nyeri kepala pada anak dengan vertigo sentral. Penelitian ini menggunakan metode dekskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Responden penelitian adalah seorang anak usia 16 tahun dengan diagnosis veritog sentral dan susp encephalitis autoimun yang menjalani perawatan di bangsal Aster Timur RSUP Dr. Sardjito. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan telaah rekam medis. Intervensi berupa terapi relaksasi benson dan aromaterapi diberikan selama 3 hari dengan durasi 10 menit setiap sesi. Sebelum diberikan intervensi, pasien mengeluhkan nyeri kepala dengan skala 8 disertai pusing berputar dan mual. Setelah penerapan terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender selama 3 hari, intensitas nyeri kepala menurun menjadi skala 6. Pasien juga mengatakan merasa lebih rileks, nyaman, dan keluhan mual berkurang. Penerapan terapi relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender efektif membantu menurunkan intensitas nyeri kepala pada anak dengan vertigo sentral serta meningkatkan kenyamanan pasien selama menjalani perawatan.

Kata Kunci: *Vertigo Sentral, Nyeri Kepala, Relaksasi Benson, Aromaterapi, Anak*

PENDAHULUAN

Vertigo merupakan kondisi yang ditandai dengan sensasi pusing di mana penderita merasa lingkungan atau benda di sekitarnya bergerak, melayang, atau berputar. Kondisi ini sering disertai nyeri kepala, mual, muntah, gangguan keseimbangan, pandangan kabur, dan disorientasi. Pada anak, vertigo dapat terjadi akibat gangguan vestibular perifer maupun gangguan pada sistem saraf pusat yang dikenal sebagai vertigo sentral. Kondisi tersebut dapat memengaruhi aktivitas dan kualitas hidup anak apabila tidak ditangani dengan baik (Vania & Audrey, 2020). Prevalensi vertigo pada anak hingga saat ini belum diketahui secara pasti. Meskipun angka estimasi prevalensinya berkisar antara 8–15%, keluhan vertigo sebagai masalah utama hanya ditemukan pada sekitar 0,7% anak yang datang ke klinik (Kemenkes, 2022).

Nyeri kepala merupakan salah satu keluhan neurologis yang sering terjadi pada anak dan remaja. Kondisi ini dapat dirasakan dengan intensitas ringan hingga berat serta menimbulkan rasa tidak nyaman, gangguan istirahat, penurunan konsentrasi, dan hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Pada anak, nyeri kepala umumnya mulai mendapat perhatian ketika keluhan terjadi berulang dan telah mengganggu aktivitas anak maupun keluarganya (Vania & Audrey, 2020).

Dampak nyeri kepala pada anak tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga psikologis dan sosial anak. Anak yang mengalami nyeri kepala cenderung mengalami gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, serta penurunan produktivitas akademik dan aktivitas sehari-hari. Apabila terjadi secara berulang, kondisi tersebut dapat mengganggu kualitas hidup anak dan aktivitas sekolahnya (Putri et al., 2020).

Penatalaksanaan nyeri kepala dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Penanganan farmakologis umumnya menggunakan obat analgesik untuk membantu mengurangi nyeri. Namun, penggunaan obat secara terus-menerus dapat menimbulkan efek samping sehingga diperlukan terapi pendamping yang aman dan mudah diterapkan. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi relaksasi Benson yang mampu membantu tubuh mencapai kondisi rileks, menurunkan ketegangan otot, serta mengurangi persepsi nyeri (Sania et al., 2024). Selain itu, aromaterapi juga dapat digunakan sebagai terapi komplementer karena memiliki efek menenangkan yang dapat membantu meningkatkan rasa nyaman, mengurangi kecemasan, dan membantu menurunkan intensitas nyeri (Hanifah & Risdiana, 2022).

Terapi relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang mengombinasikan pernapasan dalam dengan pengulangan kata atau kalimat tertentu secara berulang sehingga dapat menciptakan rasa tenang dan nyaman. Terapi ini bekerja dengan menurunkan ketegangan otot, mengurangi stres, serta membantu tubuh mencapai kondisi rileks sehingga persepsi nyeri dapat

berkurang (Sania et al., 2024). Aromaterapi khususnya lavender, diketahui memiliki efek menenangkan yang dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan menurunkan intensitas nyeri kepala. Kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi dinilai mudah dilakukan, aman diterapkan pada anak, serta dapat digunakan sebagai terapi pendamping dalam mengatasi nyeri kepala (Madaniyyah et al., 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat membantu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada pasien (Wijaya & Purwanti, 2024). Aromaterapi juga diketahui memiliki efek relaksasi yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri dan kecemasan. Namun, penerapan kedua terapi tersebut pada anak dengan vertigo sentral yang mengalami nyeri kepala masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan studi kasus tentang penerapan terapi relaksasi Benson dan aromaterapi terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada anak dengan vertigo sentral.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi relaksasi Benson dengan aromaterapi terhadap penurunan nyeri kepala pada anak dengan vertigo sentral di Bangsal Aster Timur RSUP Dr. Sardjito. Responden dalam penelitian ini adalah seorang anak berusia 16 tahun yang sedang menjalani perawatan di Bangsal Aster Timur RSUP Dr. Sardjito. Sampel penelitian dipilih secara purposive, yaitu satu orang anak dengan diagnosis medis vertigo sentral dan susp Ensefalitis autoimun yang mengalami keluhan nyeri kepala selama masa perawatan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi format pengkajian asuhan keperawatan yang berisi identitas pasien, keluhan utama, kondisi fisik, tingkat nyeri, serta hasil observasi selama pemberian intervensi. Selain itu, digunakan leaflet sebagai media edukasi untuk membantu pasien memahami langkah-langkah pelaksanaan terapi relaksasi Benson dengan aromaterapi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan pasien dan orang tua pasien, observasi langsung terhadap kondisi pasien, serta telaah rekam medis untuk memperoleh informasi yang mendukung. Intervensi yang diberikan berupa terapi relaksasi Benson dengan aromaterapi yang dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut, yaitu pada tanggal 18–20 November 2025. Setiap sesi terapi dilakukan selama kurang lebih 10 menit sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan kondisi pasien sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi Benson dengan aromaterapi. Analisis difokuskan pada perubahan intensitas nyeri kepala yang dirasakan pasien selama periode intervensi. Hasil observasi dan temuan penelitian selanjutnya disajikan dalam bentuk narasi untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas terapi relaksasi Benson dengan aromaterapi dalam menurunkan nyeri kepala pada anak dengan vertigo sentral.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Laporan Kasus

Penelitian ini dilakukan pada An. K usia 16 tahun dengan diagnosa medis vertigo sentral. Saat dilakukan pengkajian, pasien mengatakan merasa pusing berputar terutama ketika duduk terlalu lama. Pasien juga mengeluhkan nyeri kepala pada area kepala dengan skala nyeri 8, nyeri dirasakan hilang timbul seperti cekut-cekut. Pasien mengatakan merasa mual ketika pusing namun tidak muntah. Pasien tampak meringis, menahan nyeri, tampak lemas, dan gelisah.

Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan keadaan umum cukup baik dengan kesadaran compos mentis. Tanda-tanda vital didapatkan tekanan darah 133/91 mmHg, frekuensi nadi 102 kali/menit, frekuensi napas 21 kali/menit, suhu tubuh dalam batas normal, dan saturasi oksigen 100%. Pasien tampak lemas, gelisah, beberapa kali menahan pusing saat duduk, serta tampak meringis akibat nyeri kepala. Hasil pemeriksaan laboratorium tanggal 17 November 2025 menunjukkan adanya trombositopenia dengan jumlah trombosit 55.610/ μ L (nilai normal 150.000–450.000/ μ L). Temuan ini mengindikasikan adanya penurunan jumlah trombosit yang memerlukan pemantauan lebih lanjut karena dapat meningkatkan risiko perdarahan. Selain itu, pemeriksaan serologi menunjukkan IgG HSV-1 >200 yang menandakan adanya paparan atau infeksi herpes simpleks tipe 1 sebelumnya. Hasil pemeriksaan penunjang lainnya berada dalam batas normal.

Pemeriksaan CT Scan kepala menunjukkan adanya edema cerebri yang mengindikasikan peningkatan tekanan intrakranial dan diduga berkontribusi terhadap munculnya keluhan nyeri kepala, pusing berputar, dan mual yang dialami pasien. Selain itu, hasil foto thoraks PA menunjukkan adanya opasitas inhomogen berbentuk infiltrat pada daerah parakardial pulmo bilateral disertai air bronchogram positif.

Implementasi tanggal 18 November 2025 dilakukan dengan menanyakan bagian yang nyeri, skala nyeri, durasi, dan frekuensi nyeri yang dirasakan pasien. Selain itu dilakukan edukasi dan pemberian posisi yang nyaman dengan menutup tirai serta menganjurkan pasien untuk beristirahat agar dapat membantu mengurangi nyeri kepala. Pasien mengatakan nyeri kepala masih pada skala 8, masih merasakan mual dan kesulitan tidur. Pasien tampak gelisah dan lemas sehingga masalah nyeri akut belum teratasi.

Implementasi tanggal 19 November 2025 dilakukan dengan menanyakan apakah pasien masih pusing, menganjurkan pasien untuk beristirahat, berdiskusi untuk menentukan teknik nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri kepala, kolaborasi pemberian obat injeksi acyclovir, serta mendemonstrasikan teknik relaksasi Benson dan aromaterapi. Pasien mengatakan antusias mengikuti terapi yang diberikan dan nyeri kepala sudah sedikit berkurang dari skala 8 menjadi 7. Pasien juga mengatakan menyukai terapi relaksasi Benson dan aromaterapi serta merasa lebih nyaman setelah melakukan terapi tersebut. Pasien tampak melakukan relaksasi Benson dan aromaterapi dengan baik, namun masalah nyeri akut belum sepenuhnya teratasi sehingga intervensi dilanjutkan.

Implementasi tanggal 20 November 2025 dilakukan dengan melakukan pemeriksaan nadi, saturasi oksigen, dan suhu tubuh, serta mengedukasi pasien untuk berlatih duduk di samping bed rail secara perlahan dan tidak langsung berdiri. Selanjutnya dilakukan monitoring tanda-tanda vital serta edukasi dan anjuran kepada pasien untuk mendemonstrasikan kembali relaksasi

Benson dan aromaterapi. Pasien mengatakan nyeri kepala berkurang ketika melakukan relaksasi Benson, dari skala 7 menjadi 6. Pasien juga mengatakan bahwa relaksasi Benson dan aromaterapi efektif untuk mengurangi rasa nyeri kepala yang dirasakan. Pasien tampak antusias melakukan relaksasi Benson dan aromaterapi, namun masalah nyeri akut belum sepenuhnya teratasi sehingga intervensi dilanjutkan.

PEMBAHASAN

Hasil implementasi penerapan terapi relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri kepala pada anak dengan vertigo sentral. Sebelum diberikan terapi, pasien mengeluhkan nyeri kepala dengan skala 8 disertai pusing berputar dan mual. Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender selama tiga hari, intensitas nyeri kepala menurun menjadi skala 6. Pasien juga mengatakan merasa lebih rileks, lebih nyaman, dan mual yang dirasakan mulai berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender dapat membantu menurunkan intensitas nyeri kepala pada anak dengan vertigo sentral.

Berdasarkan penelitian Sania et al (2024) tentang penerapan terapi relaksasi Benson pada pasien nyeri kepala, terapi relaksasi Benson terbukti efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan pasien. Relaksasi Benson memberikan efek relaksasi melalui pengaturan napas secara perlahan dan pengulangan kata atau kalimat tertentu sehingga membantu tubuh mencapai keadaan tenang dan nyaman. Keadaan relaks tersebut dapat membantu menurunkan ketegangan fisik maupun psikologis yang berhubungan dengan munculnya nyeri kepala serta meningkatkan kenyamanan pasien selama menjalani perawatan.

Selain terapi relaksasi Benson, pemberian aromaterapi lavender juga berperan dalam membantu menurunkan nyeri kepala yang dirasakan pasien. Penelitian Andreyanto et al (2023) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender yang dikombinasikan dengan terapi relaksasi mampu membantu menurunkan intensitas nyeri kepala pada pasien cephalgia. Minyak lavender merupakan salah satu aromaterapi yang memiliki efek sedatif, hypnotic, dan anti-neurodepressive. Kandungan utama dalam minyak lavender yaitu linalool dan linalyl acetate mampu mengendurkan sistem saraf dan otot yang tegang sehingga memberikan efek relaksasi, rasa nyaman, serta membantu menurunkan persepsi nyeri yang dirasakan pasien.

Nyeri kepala pada pasien vertigo sentral perlu mendapatkan penanganan yang tepat karena dapat mengganggu aktivitas, kenyamanan, dan kualitas hidup pasien. Vertigo sentral merupakan gangguan vestibular yang disebabkan oleh kelainan pada sistem saraf pusat dan sering disertai gejala neurologis seperti nyeri kepala, mual, muntah, gangguan keseimbangan, serta gangguan penglihatan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan pasien mengalami ketidaknyamanan dan keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Pricilia & Nandar, 2020). Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi keluhan yang dirasakan pasien selain terapi medis yang diberikan.

Pemberian terapi relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender pada anak dengan vertigo sentral efektif membantu menurunkan intensitas nyeri kepala yang dialami pasien. Hal ini sejalan dengan penelitian Sania et al (2024) dan Andreyanto et al (2023). yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender mampu memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, serta membantu menurunkan intensitas nyeri. Dengan demikian, terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping dalam membantu menurunkan nyeri kepala pada anak dengan vertigo sentral.

KESIMPULAN

Penerapan terapi relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender efektif membantu menurunkan intensitas nyeri kepala pada anak dengan vertigo sentral. Setelah diberikan terapi selama tiga hari, skala nyeri kepala menurun dari 8 menjadi 6, pasien merasa lebih rileks, nyaman, dan keluhan mual berkurang. Kombinasi kedua terapi ini dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping untuk membantu mengurangi nyeri kepala pada anak dengan vertigo sentral.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreyanto, I., Utami, I. T., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Cephalgia Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1).
- Hanifah, A. W., & Risdiana, N. (2022). *Efek Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Benson Pada Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea: Studi Kasus*. 2(2).
- Kemendes. (2022, August 8). *Vertigo Pada Anak*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1148/Vertigo-Pada-Anak.
- Madaniyyah, L., Susaldi, & Sumedi. (2023). Pengaruh Terapi Benson Dengan Aromaterapi Diffuser Terhadap Tingkat Stress Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Di Pondok Pesantren Al-Muslimin Cianjur Tahun 2022. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3).
- Pricilia, S., & Nandar, K. S. (2020). Central vertigo. *Journal of Pain Headache and Vertigo*, 6(1), 285. <https://doi.org/10.21776/ub.jphv.2021.002.02.4>
- Putri, P. P., Susanti, R., & Revilla, G. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Jenis Nyeri Kepala Primer Pada Siswa- Siswi SMA Negeri 1 Padang. *Jurnal Human Care*, 5(2), 560–569.

Sania, Tri Utami, I., & Tri Pakarti, A. (2024). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Pasien Nyeri Kepala. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2).

Vania, A., & Audrey. (2020). *Evaluasi Nyeri Kepala pada Anak dan Remaja*. 47(2).

Wijaya, C., & Purwanti, O. S. (2024). Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Subjek Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(2), 306–315. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i2.1084>