HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: November, 23, 2025
Revised: June, 04, 2026
Available online: June, 08, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Nyeri dada pasien penyakit jantung koroner pasca pemberian terapi kombinasi *pursed lip breathing* dan aromaterapi *peppermint*

Lilik Sriwiyati*, Safaruddin, Tri Yahya Christina, I Putu Juni Andika

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala
Kopartisipansi penulis : Lilik Sriwiyati. *Email: lilik.sriwiyati@gmail.com

Abstract

Background: Cardiovascular disease is a global threat and a leading cause of death worldwide. One common symptom experienced by patients with coronary heart disease is chest pain, which can potentially reduce their quality of life. Therefore, interventions are needed to alleviate these symptoms, including analyzing the effects of a combination of pursed lip breathing and peppermint aromatherapy.
Purpose: To analyze chest pain in patients with coronary heart disease after receiving a combination of pursed lip breathing and peppermint aromatherapy.
Method: This study used a quasi-experimental design with pursual sampling. The total sample consisted of 44 coronary heart disease (CHD) patients undergoing treatment at Ir. Soekarno Regional General Hospital, Sukoharjo Regency, and they were divided into two groups: the intervention group and the control group. Data collection was conducted using an observation sheet, while statistical analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann-Whitney U-test.
Results: The combination of pursed lip breathing and peppermint aromatherapy was statistically proven to have a significant effect on pain reduction with a p-value of 0.000. Both groups experienced a decrease in pain scores at post-test compared to pre-test. However, the reduction in pain scores in the intervention group was significantly greater than in the control group.
Conclusion: The combination of pursed lip breathing and peppermint aromatherapy had a positive effect on reducing chest pain scores in patients with coronary heart disease. There was a significant difference in pain reduction between the patient groups who received the intervention and those who did not.
Suggestion: Nurses and healthcare institutions are encouraged to implement this combination therapy as a complementary stand-alone intervention, along with standard operating procedures (SOPs). Future researchers should monitor pain scores periodically after the intervention is discontinued to measure the duration of its effectiveness.

Keywords: Chest Pain; Combination Therapy; Coronary Heart Disease; Peppermint Aromatherapy; Pursed Lip Breathing.

Pendahuluan: Penyakit kardiovaskular merupakan ancaman global dan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Salah satu gejala umum yang dialami pasien penyakit jantung koroner adalah nyeri dada, yang berpotensi megurangi kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, diperlukan intervensi untuk meringankan gejala-gejala ini, termasuk analisis efek pengaruh dari kombinasi *pursed lip breating* (PLB) dan aromaterapi *peppermint.*
Tujuan: Untuk menganalisis nyeri dada pasien penyakit jantung koroner pasca pemberian terapi kombinasi *pursed lip breathing* dan aromaterapi *peppermint*.
Metode: Penelitian ini menggunakan desain *kuasi-eksperimental* dengan pemilihan sampel melalui teknik *purposive sampling.* Total sampel terdiri dari 44 pasien penyakit jantung koroner (PJK) yang menjalani perawatan

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.1869

di RSUD Ir Soekarno, Kabupaten Sukoharjo, kemudian dibagi mejadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kontrol. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi, sedengakan analisis statistik diuji menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Whithney U-Test*.

Hasil: Kombinasi *Pursed lip breating* (PLB) dan aromaterapi *peppermint* secara statistik terbukti memiliki efek signifikan dalam menurunkan skala nyeri dengan p-*value*= 0.000. Kedua kelompok mengalami penurunan skala nyeri pada *post-test* jika dibandingkan dengan *pre-test*. Namun, penurunan skala nyeri pada kelompok intervensi tercatat jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Simpulan: Terapi kombinasi *pursed lip breating* (PLB) dan aromaterapi *peppermint* memberikan pengaruh positif dalam menurunkan skala nyeri dada pasien PJK. Terdapat perbedaan penurunan skala nyeri yang signifikan anatara kelompok pasien yang menerima intervensi dan yang tidak menerima intervensi.

Saran: Perawat dan instansi pelayanan kesehatan diharapkan menerapkan kombinasi terapi ini sebagai intervensi mandiri komplementer berserta SOP bakunya. Bagi peneliti selanjutnya, dapat memantau skala nyeri secara berkala setelah intervensi dihentikan untuk mengukur durasi efektivitasnya.

Kata Kunci: Aromaterapi *Peppermint*; Nyeri Dada; Penyakit Jantung Koroner; *Pursed Lip Breathing;* Terapi Kombinasi.

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskuler terus menjadi risiko global menjadi penyebab nomor satu kematian di dunia. Di negara maju dan berkembang, Penyakit Jantung Koroner (PJK) adalah penyebab terbesar dari angka kematian (Liang & Wang, 2021). Penyakit jantung masalah kesehatan yang dapat memberikan dampak berat pada kehidupan seseorang. Pasien yang menderita penyakit jantung sering kali mengalami nyeri dada. Gejala ini bisa menunjukkan adanya masalah dalam aliran darah ke jantung atau kerusakan fungsi jantung. Nyeri dada mungkin disebabkan oleh kurangnya aliran darah ke otot jantung, dan sering kali disertai dengan kesulitan bernafas (Utami, Oktavia, & Erwin, 2024). Kesulitan bernapas sering dialami oleh pasien penderita penyakit jantung sebagai akibat tidak optimalnya fungsi jantung dan sirkulasi darah. Rasa nyeri dan ketidaknyamanan dapat terjadi akibat tidak optimalnya fungsi pernapasan, sehingga kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien (Aulia, Pratiwi, & Sari, 2023).

Jumlah penderita penyakit jantung di Kota Surakarta pada periode tahun 2022 sampai dengan bulan Oktober 2024 didapatkan data bahwa kasus *Infark Myocard Acute* (IMA) sebesar 317 (tahun 2022), 231 (tahun 2023) dan sampai dengan Oktober 2024 sebesar 415 kasus. Sedangkan untuk kasus decomp cordis sebesar 3,886 (tahun 2022), 1,099 (tahun 2023), dan sampai Oktober sebesar 1,684 kasus (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2023). Berdasarkan laporan tahun 2022 Kota Sukoharjo diperoleh data kasus Dekomp Cordis 1,040 (53.75% laki–laki), Akut Miokard Infark (AMI) 302 kasus (58.28% laki–laki), Angina pektoris 450 (51.11% laki–laki).

Penelitian lain mengungkapkan bahwa, pada pasien penyakit jantung iskemik yang sedang menjalani perawatan di ruang inap sering mengalami gejala nyeri dada dan sesak napas yaitu dari 97 pasien sebanyak 94.8% mengeluh nyeri dada dan 80.4% mengeluh sesak napas (Nasywa, Muttaqien, Kaidah, Darwis, & Panghiyangani, 2025). Penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa di ruang rawat inap pasien penderita jantung masih mengeluh nyeri dada (40%) dan sesak napas (23.5%) dari 34 kasus (Nadasya, 2019).

Nyeri dan tidak nyaman pada bagian dada, substernal, dada kiri hingga leher, bahu kiri sampai tangan, dan punggung, rasa adanya tekanan, remasan, terbakar ataupun tertusuk, keringat dingin, mual, muntah, lemas pusing sampai dengan pingsan sering dialami oleh pasien penderita penyakit jantung koroner (Perhimpunan Dokter Spesialis Kadiovaskular Indonesia 2022). *Nekrosis miokardium* dapat terjadi akibat suplai oksigen yang tidak optimal pada jantung. Metabolisme anaerob akan terjadi pada jantung agar jantung tetap dapat memenuhi kebutuhan oksigen ke seluruh bagian tubuh. Asam laktat meningkat akibat metabolisme anaerob, hal ini dapat menyebabkan nyeri dada (Rosendael, Bax, Hoogen, Smit, Al'Aref, Achenbach, & Bax, 2022).

Kualitas hidup pasien dapat menurun akibat nyeri yang terjadi pada pasien, maka dari itu perlu dilakukan intervensi untuk mengurangi gejala nyeri

Lilik Sriwiyati*, Safaruddin, Tri Yahya Christina, I Putu Juni Andika

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala
Kopartisipansi penulis : Lilik Sriwiyati. *Email: lilik.sriwiyati@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.1869

dada pada pasien PJK. *Pursed Lip Breathing* (PLB) dapat menjadi salah satu tindakan mandiri perawat yang dapat diterapkan untuk meminimalkan gejala nyeri dada (Ratnadhiyani, Annisa, & Wulandari, 2024). Relaksasi yang dihasilkan dari latihan PLB memberikan manfaat untuk mengurangi nyeri (Ola, 2023). Relaksasi dapat ditingkatkan dengan pemberian aromaterapi sebagai manfaat dari meningkatnya pelepasan senyawa endorfin yang dapat meningkatkan rasa nyaman, rileks dan meminimalkan nyeri (Azizah, Rosyidah, & Machfudloh, 2020). Pemberian kombinasi aromaterapi saat latihan PLB dapat meningkatkan kenyamanan pasien sehingga dapat memberikan manfaat lebih optimal (Muchtar & Arofiati, 2024).

Sudah ada beberapa penelitian terdahulu mengenai pengaruh PLB maupun aromaterapi *peppermint*, namun penelitian-penelitian tersebut memberikan intervensi tunggal berupa PLB atau aromaterapi saja. Penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu, yaitu mengombinasikan terapi PLB dan aromaterapi *peppermint* sebagai intervensi pada pasien penyakit jantung koroner dan dilakukan penilaian terhadap nyeri dada yang dirasakan pasien.

METODE

Penelitian ini menggunakan *mixed method design* yang terdiri dari dua tahap utama. Tahap pertama merupakan penelitian pengembangan untuk menyusun modul intervensi, sedangkan tahap dua *quasi-experiment* dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test with control group design*. Peneliti melakukan studi literatur menggunakan kriteria PICOS pada 7 database ilmiah terindenks Ebsco Host, Proquest, Pubmed, Scopus, Web of Science, Google Scholar, Portal Garuda ntuk artikel publikasi tahun 2020-2024. Hasil pemetaan literatur sebagai landasan ilmiah untuk menentukan dosis, frekuensi dan durasi optimal intervensi kombinasai.

Kedua, dilakukan *Focus Group Discussion* (FGD) bersama 5 perawat professional dari ruang ICU, HCU, Kamar Lavender yang memenuhi kriteria masa kerja minimal 3 tahun menyelaraskan aspek aplikatif klinis. Ketiga, draf modul dikonsultasikan dan divalidasi kedua pakar, yaitu Dokter Spesialis Jantung di RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo dan Perawat Spesialis Keperawatan Medikal Bedah di RSUP Dr. Kariadi Semarang. Keempat, uji kelayakan praktis menggunakan *Kuesioner System Usability Scale* (SUS) versi bahasa Indonesia kepada 5 perawat sebelum modul diimplementasikan kepada partisipan.

Pelaksanaan tahap dua di RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo pada bulan Februari-April. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien PJK yang menjalani perawatan. Sampel yang digunakan sebanyak 44 partisipan dengan pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi (pasien sadar penuh, kooperatif, frekuensi napas 12-24 kali/menit, saturasi oksigen awal 95-100%, serta mengalami nyeri dada skala sedang). Seluruh sampel dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok intervensi pasien PJK yang diberikan terapi PLB dan aromaterapi *peppermint* menggunakan *diffuser* elektronik dengan durasi 15 menit, dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut. Sementara itu, kelompok kontrol pasien PJK mendapatkan tindakan standar pelayanan rumah sakit berupa teknik latihan napas dalam (*deep breathing*).

Data mengenai karakteristik dan tingkat keluhan nyeri dada pasien dikumpulkan secara langsung menggunakan lembar observasi. Evaluasi nyeri dada dilakukan melalui dua tahap pengukuran, yaitu pengukuran sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan pengukuran setelah perlakuan selesai diberikan (*post-test*) pada kedua kelompok. Variabel status pernapasan dinilai secara objektif melalui parameter *Respiratory Rate* (RR) dengan perhitungan manual dan kadar saturasi oksigen (SpO_2) menggunakan *pulse oximeter*. Tingkat nyeri dada dinilai melalui indikator subjektif *Numeric Rating Scale* (NRS) rentang skor 0-10 serta parameter hemodinamik *Heart Rate* (HR) melalui pemantauan *Bedside Monitor*.

Data yang terkumpul terlebih dahulu diuji normalitasnya. Berdasarkan uji *Shapiro-Wilk* diketahui bahwa nilai signifikan data skala nyeri memiliki p-*value* <0.005, menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis data bivariat dilakukan menggunakan uji statistic parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann-Whitney U -Test*. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik penelitian dari Komisi Etik Penelitian Universitas Aisyiyah Surakarta dengan nomor surat: 353/II/AUEC/2025, tertanggal 13 Februari 2025.

Lilik Sriwiyati*, Safaruddin, Tri Yahya Christina, I Putu Juni Andika

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala
Kopartisipansi penulis : Lilik Sriwiyati. *Email: lilik.sriwiyati@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.1869

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Partisipan (N=44)

Variabel	Hasil
Umur (n/%)(Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(55.41±13.58)(30-90)
30-35	8/18.2
46-60	20/45.5
61-75	14/31.8
76-90	2/4.5
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	19/43.2
Perempuan	25/56.8
Nyeri Dada (n/%)	
Tertindih	18/40.9
Tertusuk	13/29.5
Terbakar	12/27.3
Dicengkeram	1/2.3

Berdasarkan Tabel 1. rata-rata usia pasien pada kelompok intervensi dan kontrol 55.41 ±13.58 tahun dengan rentang usia 30-90 tahun. Mayoritas partisipan pada rentang usia 46-60 tahun, sebanyak 20 partisipan (45.5%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas adalah perempuan sebanyak 25 partisipan (56.8%). Jika dilihat keluhan nyeri dada, mayoritas partisipan merasakan sensasi nyeri seperti tertindih sebanyak 18 partisipan (40.9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Pernapasan dan Nyeri Dada

Variabel	Kelompok Intervensi (n=22)		Kelompok Kontrol (n=22)	
	Pre-Test	***Post-Test***	***Pre-Test***	***Post-Test***
Status Pernapasan (n/%)				
RR				
16-20 x/menit	19/86.4	22/100	17/77.2	22/100
21-24 x/menit	3/13.6	0/0	5/22.7	0/0
SpO_2				
95-96%	9/41.0	0/0	7/31.8	3/13.6
97-98%	12/54.5	13/59.1	14/63.7	18/81.9
99-100%	1/4.5	9/40.9	1/4.5	1/4.5
Karakteristik nyeri (n/%)				
Skala nyeri				
2-3	0/0	12/54.5	0/0	2/9.1
4-6	22/100	10/45.5	22/100	20/90.9
Hearth rate				
60-70 x/menit	0/0	2/9.1	3/13.6	0/0
71-80 x/menit	5/22.7	9/40.9	5/22.7	4/18.2
81-90 x/menit	13/59.1	11/50.0	10/45.5	17/77.3
91-100 x/menit	4/18.2	0/0	4/18.2	1/4.5

Lilik Sriwiyati*, Safaruddin, Tri Yahya Christina, I Putu Juni Andika

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala
Kopartisipansi penulis : Lilik Sriwiyati. *Email: lilik.sriwiyati@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.1869

Tabel 2. menunjukkan bahwa mayoritas pasien pada kelompok intervensi status pernapasan RR 16-20 x/menit ketika *pre-test* sebanyak 19 partisipan, setelah intervensi seluruh partisipan apda status pernapasan RR dikisaran 16-20 x/menit. Begitupun pada kelompok kontrol terjadi peningkatan dari 17 partisipan (77.2%) saat *pre-test* dan *post-test* seluruhnya termasuk pada kategori 16-20 x/menit. Pada status SpO_2 baik pada kelompok intervensi dan kontrol pada kisaran 97-98% dan mengalami penambahan jumlah partisipan. Pada skala nyeri, baik intervensi maupun kontrol saat *pre-test* mayoritas pada rentang 4-6, setelah intevensi pada kelompok intervensi mengalami penurunan di skala 2-3 sebanyak 12 partisipan, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 2 partisipan yang mengalami penurunan. Pada variabel *hearth rate* mayoritas pada rentang 81-90 x/menit, baik kelompok intervensi maupun kontrol.

Tabel 3. Pengaruh terapi kombinasi *pursed lip breathing* dan aromaterapi *peppermint* terhadap skala nyeri

Pengukuran	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Pre-Test	***Post-Test***	***Pre-Test***	***Post-Test***
Median	5.00	3.00	4.00	4.00
Min-Max	4-6	2-4	4-6	3-5
Wilcoxon Signed Ranks Test	*p*=0.000		*p*=0.002	
Mann-Whitney U-Test	*p*=0.001			

Berdasarka Tabel 3. menunjukkan adanya penurunan nilai *median* skala nyeri pada kelompok intervensi, yaitu dari nilai *median* 5.00 rentang 4-6 saat *pre-test,* menjadi 3.00 rentang 2-4 saat *post-test*. Sementara itu, pada kelompok kontrol, nilai *median* skala nyeri berada pada nilai 4.00 rentang 4-6 saat *pre-test,* maupun *post-test* rentang 3-5. Hasil uji bivariat menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*, menunjukkan pada kedua kelompok mengalami perubahan skala nyeri yang signifikan. Pada kelompok intervensi diperoleh nilai p=0.000 (p<0.005), pada kelompok kontrol diperoleh nilai p=0.002 (p<0.005), meskipun perubahan bermakna secara statistik, penurunan nilai *median* hanya terlihat pada kelompok intervensi. Selanjutnya uji *Mann-Whitney U Test* menghasilkan nilai p= 0.001 (p<0.005), hal ini membuktikan terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada skala nyeri dada pasca perlakuan antara kelompok intervensi dibanding kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi nyeri dada pada pasien penderita PJK, didapatkan mayoritas pasien memiliki skala nyeri dada pada rentang sedang. Karakteristik nyeri dada yang dirasakan pasien adalah merasa dada seperti tertindih, terasa seperti terbakar, tertusuk atau dicengkeram (Islamiyah & Inayah, 2025).

Pasien PJK dapat mengalami gejala yang bervariasi, dari nyeri dan tidak nyaman pada bagian dada, substernal, dada kiri sampai dengan leher, bahu kiri, tangan dan punggung, adanya rasa tekanan, remasan, terbakar hingga tertusuk merupakan gejala yang sering dialami oleh pasien PJK (Perhimpunan Dokter Spesialis Kadiovaskular Indonesia, 2022; Nafisah, Inayah, & Yusuf, 2024).

Berdasarkan observasi awal pada kedua kelompok, dapat diketahui keluhan nyeri dada pasien berada pada kisaran yang sama, yaitu pada skala sedang. Setelah diberikan intervensi, skala nyeri kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Hasil observasi tingkat nyeri menunjukkan bahwa nilai skala nyeri pada kelompok intervensi menurun saat *post-test* dibandingkan dengan *pre-test.* Perbedaan skala nyeri ini setelah dilakukan uji statistik, didapatkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan skala nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi kombinasi PLB dan aromaterapi *peppermint*.

Dapat diamati bahwa, setelah dilakukan intervensi kombinasi PLB dan aromaterapi *peppermint* terdapat penurunan tingkat nyeri secara signifikan. Pasien dengan penyakit jantung, nyeri dada dan kesulitan bernapas sering kali muncul secara bersamaan. Gejala ini diakibatkan oleh adanya masalah pada aliran darah ke jantung atau gangguan fungsi jantung. Kurang optimalnya pasokan darah ke otot jantung dapat mengakibatkan nyeri dada. Kesulitan bernapas yang dialami pasien dengan penyakit jantung terjadi akibat penurunan fungsi jantung dan sirkulasi darah yang tidak optimal (Istiqomah, 2023).

Lilik Sriwiyati*, Safaruddin, Tri Yahya Christina, I Putu Juni Andika

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala
Kopartisipansi penulis : Lilik Sriwiyati. *Email: lilik.sriwiyati@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.1869

Penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi kombinasi PLB dan aromaterapi *peppermint* terjadi karena terapi tersebut membantu meningkatkan kemampuan pasien untuk bernapas dan menghirup oksigen lebih banyak sehingga kebutuhan oksigen pada jantung terpenuhi. Selain itu, dengan adanya peningkatan rasa rileks setelah diberikan intervensi dapat meningkatkan kenyamanan pasien dan mengurangi skala nyeri dada yang dirasakan. Penelitian sebelumnya juga menyatakan, bahwa latihan PLB dapat mengurangi nyeri akibat peningkatan efek relaksasi (Ola, 2023). Aromaterapi dapat meningkatkan pelepasan senyawa endorfin yang bermanfaat untuk meningkatkan rasa nyaman, rileks, dan mengurangi rasa nyeri, sehingga dengan diberikannya dua terapi ini secara bersamaan yaitu PLB dan aromaterapi *peppermint* terbukti memberikan dampak positif yang lebih baik dalam memberikan rasa rileks dan mengurangi skala nyeri dada (Tirtawati, Purwandari, & Yusuf, 2020; Winarni, Dewi, Widarti, & Triyani, 2023). Kombinasi aromaterapi yang diberikan bersamaan dengan PLB dapat memberikan manfaat yang lebih optimal dalam meningkatkan kenyamanan pasien (Muchtar & Arofiati, 2024).

Hasil observasi tingkat nyeri menunjukkan bahwa skala nyeri pada kedua kelompok menurun, lebih rendah pada saat *post-test* dibandingkan saat *pre-test*. Namun demikian, dilihat dari rata-rata skor penurunan skala nyeri, pada kelompok intervensi penurunan skala nyeri lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Setelah dilakukan uji statistik nilai *pre-test* dan *post-test,* skala nyeri pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol serta nilai *post-test* skala nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan hasil terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa, baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol terdapat penurunan skala nyeri pada saat *post-test*. Namun, jika dibandingkan dengan *pre-test*, penurunan skala nyeri pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Pada kondisi ini dapat diamati bahwa setelah dilakukan intervensi kombinasi *pursed lip breathing* dan aromaterapi *peppermint,* skala nyeri pasien dapat menurun lebih banyak (Faizun, Setyawati, & Melastuti, 2025).

Mayoritas partisipan pada penelitian ini mendapatkan terapi medis isosorbid dinitrat. Isosorbid adalah nitrat yang memberikan efek farmakologisnya dengan melepaskan Oksida Nitrat (NO), yang merupakan faktor relaksasi dari endotel. Oksida Nitrat diproduksi secara endogen di endotel untuk melebarkan pembuluh darah. Isosorbid melebarkan pembuluh darah vena, arteriol, dan arteri koroner. Isosorbid meningkatkan aliran darah miokard dan menurunkan kebutuhan oksigen miokard, sehingga membantu meringankan gejala angina. Penurunan beban kerja jantung ini berdampak pada kebutuhan oksigen miokard menjadi berkurang. Jika dikaitkan dengan gejala nyeri dada yang dialami pasien dalam penelitian ini, penggunaan terapi isosorbid dinitrat dapat mengurangi beban jantung, sehingga nyeri dada yang dialami pasien pun dapat berkurang (d'Arqom, Hasanatuludhhiyah, Indiastuti, Rochmanti, Purba, Mustika, & Fatimah, 2022; Syahputra, Harahap, & Dalimunthe, 2025).

Penurunan skala nyeri yang lebih banyak pada kelompok intervensi setelah dilakukan terapi kombinasi *pursed lip breathing* dan aromaterapi *peppermint,* terjadi karena terapi tersebut dapat membantu meningkatkan kemampuan pasien untuk bernapas dan mengambil oksigen lebih banyak, sehingga kebutuhan oksigen pada jantung terpenuhi. Selain itu, adanya peningkatan rasa rileks setelah diberikan intervensi dapat meningkatkan kenyamanan pasien dan mengurangi skala nyeri dada yang dirasakan. Latihan PLB bermanfaat untuk relaksasi, sehingga dapat mengurangi nyeri (Ola, 2023). Aromaterapi dapat meningkatkan pelepasan senyawa endorfin, senyawa ini meningkatkan rasa nyaman, rileks dan mengurangi rasa nyeri, sehingga dengan diberikannya dua terapi ini secara bersamaan, yaitu PLB dan aromaterapi *peppermint* terbukti memberikan dampak positif yang lebih baik dalam memberikan rasa rileks dan mengurangi skala nyeri dada (Azizah et al., 2020). Penelitian sebelumnya, bahwa pemberian aromaterapi bersamaan dengan latihan PLB dapat meningkatkan rasa nyaman, sehingga memberikan manfaat yang lebih optimal (Muchtar & Arofiati, 2024).

SIMPULAN

Terapi kombinasi *pursed lip breating* (PLB) dan aromaterapi *peppermint* memberikan pengaruh positif dalam menurunkan skala nyeri dada pasien PJK. Terdapat perbedaan penurunan skala nyeri yang signifikan anatara kelompok pasien yang menerima intervensi dan yang tidak menerima intervensi.

Lilik Sriwiyati*, Safaruddin, Tri Yahya Christina, I Putu Juni Andika

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala
Kopartisipansi penulis : Lilik Sriwiyati. *Email: lilik.sriwiyati@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.1869

SARAN

Perawat dan instansi pelayanan kesehatan diharapkan dapat menerapkan kombinasi terapi ini sebagai intervensi mandiri komplementer berserta SOP bakunya. Bagi peneliti selanjutnya, dapat memantau skala nyeri secara berkala setelah intervensi dihentikan untuk mengukur durasi efektivitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

Aulia, H. D., Pratiwi, S. H., & Sari, E. A. (2023). Intervensi Pursed-Lip Breathing dan Posisi High Fowler untuk Mengatasi Gejala Sesak Napas pada Pasien dengan Coronary Artery Disease: Sebuah Studi Kasus. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, *3*(9), 2633–2645.

Azizah, N., Rosyidah, R., & Machfudloh, H. (2020). Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender (Lavendula Augustfolia) Dan Neroli (Citrus Aurantium) Terhadap Penurunan Nyeri Proses Persalinan. *Midwiferia Jurnal* Kebidanan, 6(1), 26-31.

d'Arqom, A., Hasanatuludhhiyah, N., Indiastuti, D. N., Rochmanti, M., Purba, A. K. R., Mustika, A., & Fatimah, N. (2022). *Buku Ajar Farmakologi Dan Terapi I*. Surabaya: Airlangga University Press.

Dinas Kesehatan Kota Surakarta. (2023). *Profil Kesehatan Kota Surakarta 2023 Dinas Kesehatan Kota Surakarta*. 1–207. Diakses dari https://www.dinkeskotasurakarta.org/

Faizun, U. R., Setyawati, R., & Melastuti, E. (2025). Pengaruh Terapi Kombinasi Brandt Daroff Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Vertigo*. Journal Of Medical Practice And Research,* 1(2), 379-391.

Islamiyah, S., & Inayah, Z. (2025). Perbedaan Karakteristik Gejala Nyeri Dada Pada Pasien Laki-Laki. *Journals Of Ners Community*, 16(2), 73-88.

Istiqomah, I. N. (2023). *Asuhan Keperawatan Pasien Sindrom Koroner Akut (Ska). Asuhan Keperawatan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.

Liang, F., & Wang, Y. (2021). Coronary heart disease and atrial fibrillation: A vicious cycle. *American Journal of Physiology - Heart and Circulatory Physiology*, *320*(1), 1–12.

Muchtar, S. A., & Arofiati, F. (2024). Penerapan Teknik Pursed Lip Breathing Dan Aromaterapi Daun Mint Pada Pasien Dyspnea Di IGD RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *AN-NAJAT: Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 2(2), 170-176.

Nadasya, O. C. (2019). *Profil Pasien Penyakit Jantung Koroner Rawat Inap Di Rsud Dr. Soetomo Periode Februari 2018-September 2018* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).

Nafisah, S., Inayah, N. N., & Yusuf, B. (2024). Literatur Review: Penyebab Dan Perkembangan Penyakit Jantung Koroner. *In Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* (Vol. 14, No. 1, Pp. 27-36).

Nasywa, N., Muttaqien, F., Kaidah, S., Darwis, Y., & Panghiyangani, R. (2025). Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Jantung Kronik Di Rsud Ulin Banjarmasin Periode Oktober-November 2023. *Homeostasis*, 7(3), 511-518.

Ola, R. P. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di PMB Bidan Apin Kota Depok Tahun 2023* (Doctoral Dissertation, Universitas Nasional).

Perhimpunan Dokter Spesialis Kadiovaskular Indonesia. (2022). *Panduan Prevensi Penyakit Kardiovaskular Arterosklerosis.* Diakses dari https://www.inaheart.org/wp-content/uploads/2025/10/Panduan-Prevensi-Penyakit-Kardiovaskular-Aterosklerosis.pdf

Ratnadhiyani, A., Annisa, R., & Wulandari, D. W. I. (2024). Literatur Review: Kualitas Hidup Pasien Coronary Artery Disease (Cad). *Journal Of Nursing And Public Health*, 12(1), 275-284.

Lilik Sriwiyati*, Safaruddin, Tri Yahya Christina, I Putu Juni Andika

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala
Kopartisipansi penulis : Lilik Sriwiyati. *Email: lilik.sriwiyati@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.1869

Rosendael, A. R.V., Bax, A. M., Hoogen, I. J.V.D., Smit, J. M., Al'Aref, S. J., Achenbach, S., & Bax, J. J. (2022). Associations between dyspnoea, coronary atherosclerosis, and cardiovascular outcomes: results from the long-term follow-up CONFIRM registry. *European Heart Journal-Cardiovascular Imaging*, 23(2), 266-274.

Syahputra, R. A., Harahap, U., & Dalimunthe, A. (2025). *Farmakologi Medis Untuk Penyakit Kardiovaskular.* Jakarta: PT Bukuloka Literasi Bangsa.

Tirtawati, G. A., Purwandari, A., & Yusuf, N. H. (2020). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan),* 7(2), 38-44.

Utami, F. H., Oktavia, S., & Erwin, T. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Dada Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner Di Poliklinik RS Graha Husada Provinsi Lampung. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 11144-11154.

Winarni, W., Dewi, A. S., Widarti, R., & Triyani, Y. (2023). Efektifitas Massage Aromaterapi Dalam Menurunkan Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 208-220.

Lilik Sriwiyati*, Safaruddin, Tri Yahya Christina, I Putu Juni Andika

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala
Kopartisipansi penulis : Lilik Sriwiyati. *Email: lilik.sriwiyati@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.1869