

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri

Khotumul Husnah¹, Miskiyah Tamar², Murbiah³

¹Mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

^{2,3}Dosen IKesT Muhammadiyah Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*Corresponding author :

Email: khotumulh@gmail.com

Disubmit: 18 Agustus 2023; Direvisi: 18 Maret 2024; Diterima: 19 Maret 2024

ABSTRAK

Latar Belakang : Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Menjelang awal masa muda, akan menjumpai berbagai perubahan yang mencolok baik secara aktual maupun mental. Seorang wanita melepaskan sel telur dari salah satu indung telurnya setiap bulan; jika sel telur ini tidak dibuahi maka akan mengalami perdarahan haid. Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Sebagian besar remaja memilih pengobatan non-farmakologis karena mereka percaya obat dapat mempengaruhi kesuburan dan menyebabkan kecanduan. Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan nonfarmakologis untuk dismenorea primer. Salah satu aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenorea primer pada remaja putri adalah aromaterapi kayu manis yang didalamnya terkandung cinnamaldehyde (55-57%) dan eugenol (5-8%). Eugenol, yang dapat menghentikan sintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan, dan sifat antispasmodik kayu manis dapat meredakan kram perut. Tujuan Penelitian : penelitian ini bertujuan diketahui pengaruh aromaterapi kayu manis terhadap dismenore pada remaja putri. Metode Penelitian : penelitian ini menggunakan metode *one group pre test post test*. Penelitian dilakukan pada tanggal 13 Juni sampai 13 Juli 2023 dengan jumlah 32 responden di SMP Negeri 15 Palembang. Hasil : didapatkan nilai median dismenore sebelum dilakukan intervensi aromaterapi kayu manis yaitu 4.00 dan sesudah dilakukan intervensi aromaterapi kayu manis yaitu 2.00. Simpulan : terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi kayu manis terhadap dismenore pada remaja putri dengan *p-value* 0,000 (<0,05)

Kata Kunci : Remaja, Dismenore, Aromaterapi Kayu Manis

ABSTRACT

*Background: Adolescence is a transitional period between childhood and adulthood. Towards the beginning of youth, you will encounter various striking changes, both actual and mental. A woman releases an egg from one of her ovaries every month; if this egg is not fertilized then it will experience menstrual bleeding. During menstruation, the problem experienced by most women is discomfort or intense pain. Most adolescents choose non-pharmacological treatment because they believe drugs can affect fertility and lead to addiction. Aromatherapy is a nonpharmacological treatment for primary dysmenorrhea. One of the aromatherapy that can be used to treat primary dysmenorrhea in young women is cinnamon aromatherapy which contains cinnamaldehyde (55-57%) and eugenol (5-8%). Eugenol, which can stop prostaglandin synthesis and reduce inflammation, and cinnamon's antispasmodic properties can relieve stomach cramps. Research Objectives: This study aims to determine the effect of cinnamon aromatherapy on dysmenorrhea in young women. Research Methods: this study used the one group pre test post test method. The research was conducted from June 13 to July 13 2023 with a total of 32 respondents at SMP Negeri 15 Palembang. Results: The median value of dysmenorrhea was obtained before the cinnamon aromatherapy intervention was 4.00 and after the cinnamon aromatherapy intervention was 2.00. Conclusion: there is a significant effect of cinnamon aromatherapy on dysmenorrhea in young women with a *p-value* of 0.000 (<0.05)*

Keywords : Adolescents, Dysmenorrhea, Cinnamon Aromatherapy

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Menjelang awal masa muda, akan menjumpai berbagai perubahan yang mencolok baik secara aktual maupun mental. Fase ini dikenal sebagai pubertas. Anak perempuan biasanya memasuki masa pubertas antara usia 10 dan 14 tahun, sedangkan anak laki-laki biasanya memasuki masa pubertas antara usia 12 dan 15 tahun. Perubahan akan terus terjadi setelah usia 14 atau 15 tahun, meskipun tidak signifikan saat pubertas. Transformasi ini akan berlanjut hingga usia 19 tahun, saat masa remaja berakhir. Penyesuaian ini bertujuan agar tubuh dan pikiran siap menghadapi masa dewasa.” (Musmiah et al., 2019).

Tanda kematangan alat reproduksi pada wanita ditandai dengan haid yang pertama (menarche). Seorang wanita melepaskan sel telur dari salah satu indung telurnya setiap bulan; jika sel telur ini tidak dibuahi maka akan mengalami perdarahan haid. Proses pelepasan lapisan dalam, atau endometrium, yang mengandung banyak pembuluh darah yang mengalir dari rahim melalui vagina, dikenal sebagai menstruasi. Wanita normal memiliki siklus menstruasi yang berlangsung antara 28 hingga 35 hari dan berlangsung antara 3 hingga 7 hari. Siklus menstruasi seorang wanita dianggap tidak normal jika berlangsung lebih dari 40 hari atau kurang dari 21 hari (Deviliawati, 2020).

Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini disebut sebagai dismenore atau nyeri haid. Meski setiap orang mengalami berbagai tingkat nyeri, dismenore masih menjadi masalah yang memengaruhi kesehatan wanita. Sehingga dismenore bukanlah masalah serius jika seseorang menyadarinya dan mampu meresponsnya dengan tepat (Salamah, 2019). Dismenore adalah nyeri perut bagian bawah yang kadang-kadang mencapai perut, punggung bawah dan paha. Beberapa wanita mengalami dismenore ringan, ada yang mengalami dismenore samar, ada yang dismenore berat, ada yang pingsan, dan lain-lain. beberapa harus ke dokter karena rasa sakit membuat mereka tidak dapat melakukan aktivitas normal (Febuanti, 2017). Dismenore primer dan dismenore sekunder adalah dua jenis dismenore. Menurut data Indonesia, angka kejadian dismenore primer pada remaja sekitar 54,89 persen. Kondisi ini ditandai dengan nyeri haid yang bukan akibat kelainan genital sebenarnya dan terjadi beberapa saat setelah menarche (menstruasi pertama) (Maharianingsih and Poruwati, 2021).

Menurut data WHO (World Health Organization) didapatkan kejadian sebesar

1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. hal ini di dukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara dengan hasil yang mencengangkan. Dimana kejadian dismenore primer lebih 50%. Menurut data Dinas Kesehatan Sumsel, dismenore atau yang dikenal dengan nyeri haid dialami oleh 64,3% wanita di Tanah Air pada tahun 2020 (Riona, Anggraini and Yunola, 2021). Di Indonesia angka gangguan menstruasi mencapai 55% dan 64,25% mengalami *dysmenorrhea* (Tri & Firman 2019).

Untuk meredakan nyeri terkait dismenore dapat mengonsumsi obat analgesik seperti aspirin, asam mefenamat, parasetamol, kafein, dan feminax. Novalgin dan Ponstan adalah obat merek dagang yang tersedia untuk dibeli dan sering digunakan untuk mengurangi rasa sakit (Salamah, 2019). Istirahat, latihan ringan, kompres hangat, terapi musik, relaksasi aromaterapi, akupunktur, dan konsumsi obat-obatan herbal atau minuman herbal adalah semua bentuk perawatan non-farmakologis. Sebagian besar remaja memilih pengobatan non-farmakologis karena mereka percaya obat dapat mempengaruhi kesuburan dan menyebabkan kecanduan (Tarigan, 2018). Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan nonfarmakologis untuk dismenore primer. Salah satu aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore primer pada remaja putri adalah aromaterapi kayu manis. Cinnamaldehyde (55-57%) dan eugenol (5-8%) merupakan komponen utama kayu manis aromaterapi. Eugenol, yang dapat menghentikan sintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan, dan sifat antispasmodik kayu manis dapat meredakan kram perut (Maharianingsih and Poruwati, 2021).

Salah satu tumbuhan dan rempah tertua di Indonesia adalah kayu manis yang termasuk dalam famili Lauraceae. Sifat anti-inflamasi dari ekstrak kayu manis membantu meredakan nyeri haid dan mencegah pendarahan. Kayu manis memiliki rasa yang hangat, manis, dan pedas. Minyak atsiri, tanin, kalsium oksalat, resin, zat penyamak, safrole, cinnamaldehyde, dan eugenol adalah bahan kimia yang ada (Puspitasari, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Poetri (2022), mengenai Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis terhadap Nyeri Haid Primer pada Remaja di Desa Pasir Gadung Tangerang. Hasil dari pengisian kuesioner pada 38 responden di Desa Pasir Gadung Tangerang didapat bahwa sebanyak 5 (13,5%) orang yang mengalami nyeri ringan, 21 responden (55,3%) nyeri sedang dan 12 responden (31,6%) nyeri berat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 15 Palembang dengan wawancara singkat terhadap siswi putri kelas VII.I 18 siswi. Dari populasi siswi putri kelas VII berjumlah 124, 5 diantaranya mengetahui tentang nyeri pada saat haid yang disebut dengan dismenore dan 13 diantaranya tidak mengetahui nyeri pada saat haid yang disebut dengan dismenore, mereka tidak mengetahui gejala dan cara penanganannya. Mereka paling sering menangani nyeri haid dengan di diamkan saja ataupun dengan kompres air hangat. Oleh karena itu maka peneliti tertarik untuk melakukan studi penelitian di SMP Negeri 15 Palembang karena tingkat pengetahuan tentang penanganan nyeri dismenore masih kurang.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *pre-eksperimental designs* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Dengan populasi 124 siswi kelas VII SMP Negeri 15 Palembang. Penelitian ini menggunakan uji alternatif *nonparametric* yaitu uji *wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh aromaterapi kayu manis terhadap dismenore pada remaja putri dengan bantuan program terkomputerisasi. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner data demografi responden dan lembar pengukuran skala nyeri NRS.

Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

Gambaran Karakteristik Responden

Tabel 1

Rata-Rata Usia Responden Di SMP Negeri 15 Palembang (n=32)

| Variabel | Mean | Median | SD | Min-Maks |
|----------|-------|--------|-------|----------|
| Umur | 13.25 | 13.00 | 0,508 | 12-14 |

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan rata-rata usia responden pada penelitian ini yaitu 13.25 tahun dengan usia termuda 12 tahun dan usia tertua 14 tahun.

Skala Dismenore Sebelum Diberikan Intervensi Aromaterapi Kayu Manis

Tabel 2

| Variabel | N | Mean | Median | Min-Max |
|--------------------|----|------|--------|---------|
| Sebelum Intervensi | 32 | 3.88 | 4.00 | 2-6 |

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 rata-rata dismenore remaja putri sebelum diberikan aromaterapi kayu manis adalah (3.88) median 4.00 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 6.

Skala Dismenore Sesudah Diberikan Intervensi Aromaterapi Kayu Manis

Tabel 3

Nilai Dismenore Remaja Putri Sesudah Diberikan Aromaterapi Kayu Manis

| Variabel | N | Mean | Median | Min-Max |
|--------------------|----|------|--------|---------|
| Sesudah Intervensi | 32 | 2.38 | 2.00 | 1-4 |

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 rata-rata dismenore remaja putri sesudah diberikan aromaterapi kayu manis adalah (2.38) median 2.00 dengan nilai minimum 1 dan maksimum 4.

Analisis Bivariat Uji Normalitas

Tabel 4

Uji Normalitas

| | Shapiro Wilk | | |
|--------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. |
| Sebelum Intervensi | .907 | 32 | .010 |
| Sesudah Intervensi | .875 | 32 | .002 |

Berdasarkan tabel 4 telah dilakukan uji normalitas data menggunakan Uji *Shapiro-Wilk* pada pre test dan post test diperoleh nilai sig <0,05 oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal. Untuk itu dilakukan transformasi data sebagai upaya menormalisasikan data.

Transformasi Data

Tabel 5

Uji Transformasi Data

| | Shapiro Wilk | | |
|--------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. |
| Sebelum Intervensi | .882 | 32 | .002 |
| Sesudah Intervensi | .855 | 32 | .001 |

Berdasarkan tabel 5 diatas didapatkan hasil uji transformasi data yang digunakan untuk mengubah pengukuran data asli menjadi bentuk lain sehingga data dapat memenuhi asumsi untuk di analisa. Dari transformasi data didapatkan data tetap tidak berdistribusi normal sehingga peneliti menggunakan uji alternative yaitu uji *Wilcoxon*.

Analisa Bivariat (Uji Wilcoxon)

Tabel 6

Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Kayu Manis

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa uji analisis didapatkan nilai median sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, nilai median kejadian keputihan sebelum diberikan aromaterapi kayu manis yaitu 4.00 dan nilai median setelah diberikan aromaterapi kayu manis adalah 2.00. Saat dilakukan menggunakan uji alternatif yaitu uji *Wilcoxon* didapatkan bahwa nilai *p-value* 0.000 (*p-value* < 0,05) dimana hipotesis nol (Ho) ditolak (Ha) diterima, yang berarti Ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri.

PEMBAHASAN**Skala Dismenore Sebelum Intervensi Aromaterapi Kayu Manis**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata skala dismenore sebelum diberi aromaterapi kayu manis yaitu 3,88 dan nilai median 4,00. Pertumbuhan menjadi seorang remaja putri pada saat usia 10-19 tahun disertai juga dengan pengalaman menstruasi pertama (menarche). Tetapi Menstruasi para remaja putri terkadang selalu disertai nyeri dan kram yang disebut Dismenore. Dismenore adalah nyeri yang timbul pada saat menstruasi, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari ringan sampai berat. Keparahan nyeri berhubungan dengan lama dan jumlah darah haid. Biasanya nyeri muncul sebelum keluarnya haid dan meningkat pada hari pertama dan kedua (Mariana, 2020).

Nyeri sedang yang dialami oleh sebagian besar responden dapat terjadi karena adanya berbagai faktor salah satunya adalah penilaian nyeri yang bersifat sangat subjektif dan individual sehingga memiliki kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dapat dirasakan berbeda oleh setiap individu yang berbeda (Rakhma, 2006). Selain itu respon nyeri yang timbul juga dapat dipicu karena adanya perasaan cemas dan stress. Kondisi stress tersebut dapat memengaruhi produksi hormon estrogen, progesterone, adrenalin dan prostaglandin yang dapat diproduksi secara berlebihan hal tersebut menyebabkan terjadinya kram perut bagian bawah yang akan merangsang nyeri saat menstruasi (Kimata, 2018).

Penelitian (Maharianingsih and Poruwati, 2021) bahwa dismenore dibedakan menjadi dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer

disebabkan oleh kompresi uterus yang tidak disertai dengan kelainan ginekologis. Sedangkan dismenore sekunder terjadi karena kelainan pada parsel ginekologi (banyak regeneratif). Dismenore ini terjadi karena adanya peningkatan kadar

| Variabel | Median | Min - Maks | Mean Ranks | P Value |
|--------------------|--------|------------|------------|---------|
| Sebelum Intervensi | 4,00 | 2-6 | 16,50 | 0,000 |
| Sesudah Intervensi | 4,00 | 1-4 | | |

prostaglandin F2 α (PGF2 α) dalam darah wanita, sehingga otot polos rahim menjadi tidak terkendali. Salah satu cara untuk mengendurkan otot polos adalah dengan mengonsumsi zat-zat yang memiliki gerakan mengendurkan otot. Selain itu ada juga kerja vasopresin yang dapat meningkatkan kontraktilitas uterus yang dapat menyebabkan nyeri (Fatmawati, Kamil and Ratnasari, 2021).

Penelitian (Geldard, 2017) secara alamiah setiap remaja putri akan mengalami perubahan hormonal bulanan yang memicu terjadinya siklus reproduksi. Hormon estrogen dan progesteron akan mempengaruhi terjadinya perubahan fisiologis pada ovarium dari uterus perempuan sebagai persiapan untuk terjadinya pembuahan sel telur. Namun apabila pembuahan tidak terjadi dengan sendirinya akan berlangsung menjadi menstruasi.

Selain itu pada penelitian (Mapusa, 2019) menjelaskan bahwa banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenorea. Cara untuk mengatasi dismenorea dapat dilakukan dengan mengonsumsi obat anti peradangan non steroid, dengan melakukan istirahat cukup, olah raga teratur (terutama jalan), melakukan pemijatan, mengompres hangat atau dingin di area sekitar perut, mengonsumsi banyak air putih, hindari konsumsi garam berlebihan serta kafein untuk mencegah pembengkakan dan retensi cairan, makan makanan kaya zat besi, kalsium, vitamin B kompleks seperti susu, sayuran hijau. Selain itu dapat juga mengatur posisi pinggul lebih tinggi dari bahu ketika tidur telentang untuk membantu meredakan dismenorea.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas maka peneliti berasumsi bahwa dismenore merupakan nyeri yang timbul pada saat menstruasi, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Rasa nyeri yang terjadi dapat bervariasi mulai dari ringan hingga berat, rasa nyeri yang dirasakan berupa kejang pada perut bagian bawah dan dapat menyebar ke arah pinggang dan paha. Hal ini disebabkan oleh kejangnya otot rahim dimana terjadi aliran darah yang kurang memadai. Kondisi ini tentunya sangat mempengaruhi aktifitas remaja terutama pada saat bersekolah dan beraktifitas.

Skala Dismenore Sesudah Intervensi Aromaterapi Kayu Manis

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata skala dismenore sesudah diberi aromaterapi kayu manis yaitu 2,38 dan nilai median 2,00. Remaja merupakan tahap terjadinya pertumbuhan dan perkembangan, di mana pada usia remaja mengalami perubahan di beberapa aspek antara lain aspek biologis, psikologis serta mengalami kematangan organ reproduksi. Perubahan yang terjadi pada remaja putri di antaranya yaitu payudara dan pinggul mulai membesar, tubuh bertambah tinggi, tumbuh rambut- rambut halus disekitar ketiak dan kemaluan, serta haid, dan tidak sedikit pada usia remaja yang mengalami nyeri haid (Yunianingrum, 2021).

Nyeri haid yang sering terjadi pada masa remaja adalah nyeri haid primer yang ditandai dengan menarche atau haid pertama dan tidak adanya kelainan genital. Pengobatan nyeri haid dapat dibagi menjadi 2 yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis (Anggriani, 2021). Pengobatan farmakologi memiliki efek samping dengan mekanisme obat yang menghambat biosintesis prostaglandin dengan substansi penting pada sistem organ yaitu hati, saluran pencernaan, dan ginjal. Pengobatan non farmakologis terdiri dari istirahat, olahraga ringan, kompres hangat, terapi musik, relaksasi dengan aromaterapi, akupuntur dan konsumsi jamu atau minuman herbal. Pada umumnya remaja percaya obat-obatan dapat mempengaruhi kesuburan dan mengakibatkan kecanduan, sehingga banyak yang memilih pengobatan non farmakologis (Tarigan, 2018).

Kayu manis (*Cinnamomum*) sudah sejak lama digunakan sebagai rempah makanan atau pelengkap bumbu masakan karena mudah di dapat dan harganya yang relatif murah serta diketahui kayu manis juga dimanfaatkan sebagai bahan untuk pengobatan tradisional di seluruh dunia. Kandungan dalam kayu manis (*Cinnamomum*) yang telah di uji secara in vitro menunjukkan bahwa terdapat senyawa aktif beserta turunannya serta memiliki efek farmakologis berupa anti jamur, anti kardiovaskular, anti kanker, anti inflamasi, anti diabetes, anti virus, anti oksidan, sebagai analgesik juga sebagai penurun lemak serta kolesterol. Kandungan analgesik yang terdapat pada kayu manis (*Cinnamomum*) dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi (Maloto, Hadi and Sari, 2022).

Dari penelitian ini dapat dibuktikan bahwa Aromaterapi kayu manis dapat mengurangi rasa nyeri dismenore pada saat menstruasi pada remaja putri, terbukti dari hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi kayu manis.

Penelitian (Evayanti *et al.*, 2019) bahwa dengan adanya kandungan *cinnamaldehyde* yang memiliki aktivitas sebagai antispasmodik yang dapat meredakan kram perut serta eugenol yang dapat mencegah sintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore primer yang dirasakan oleh responden. Aromaterapi kayu manis yang digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore primer yang digunakan secara inhalasi bekerja dengan cara merangsang sel-sel reseptor penciuman dan impuls di transmisikan ke pusat emosional otak atau sistem limbik sehingga aromaterapi dapat memberikan efek menenangkan dan meningkatkan sirkulasi darah sehingga intensitas nyeri dismenore primer yang dirasakan dapat berkurang (Maharani, Fatmawati and Widyaningrum, 2020).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tarigan (2018) yaitu Hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik independent t-test, menunjukkan skala dismenore primer dengan rata-rata penurunan skala nyeri adalah 1,18 dan $p=0,000$. Aromatherapy Kayu manis (*Cinnamomum Burmanni*) secara inhalasi dapat dijadikan suatu alternatif untuk mengurangi dismenors primer.

Penelitian (Maharianingsih and Poruwati, 2021) didapatkan bahwa pemberian aromaterapi kayu manis berpengaruh dalam menurunkan intensitas dismenore primer siswi SMA Negeri 1 Sukawati. Hal ini disebabkan karena aromaterapi kayu manis yang digunakan secara inhalasi akan bekerja melalui sirkulasi tubuh dan sistem penciuman, dimana apabila aromaterapi terhirup ke rongga hidung melalui pernafasan, akan diterjemahkan oleh otak sebagai proses penciuman dan terjadi proses penerimaan molekul aromaterapi tersebut oleh saraf olfactory epithelium, kemudian ditransmisikan sebagai pesan ke pusat penciuman yang terletak di bagian belakang hidung.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas maka peneliti berasumsi bahwa aromaterapi kayu manis dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore primer yang digunakan secara inhalasi bekerja dengan cara merangsang sel-sel reseptor penciuman dan impuls di transmisikan ke pusat emosional otak atau sistem limbik sehingga aromaterapi dapat memberikan efek menenangkan dan meningkatkan sirkulasi darah sehingga intensitas nyeri dismenore primer yang dirasakan dapat berkurang.

Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian dari 32 responden hasil uji statistik menunjukkan bahwa adanya penurunan nilai median skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah senam dismenore. Hasil *p value* Aromaterapi Kayu Manis adalah 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah senam dismenore. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, dimana menurut WHO remaja remaja adalah kelompok penduduk yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun. Pada masa ini perkembangan dan pertumbuhan baik fisik ataupun mental terjadi begitu cepat (Lakhan, dkk., 2016). Perubahan karakteristik seksual menjadi salah satu contoh pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada remaja. Pada remaja putri perubahan tersebut dapat dilihat dari pembesaran buah dada, perkembangan pinggang, dan terjadinya haid atau menstruasi (Diananda, 2018).

Kondisi tersebut terjadi apabila pembuahan pada sel telur oleh sperma tidak terjadi, sehingga dinding rahim (endometrium) yang telah menebal menjadi luruh (Puspita, 2018). Gangguan pada menstruasi dengan prevalensi terbesar adalah dismenore yaitu sebesar 89,5%. Dismenore dapat digambarkan sebagai rasa nyeri yang timbul pada saat menstruasi akibat dari pelepasan prostaglandin yang berlebihan sehingga menyebabkan kenaikan dari kontraksi uterus dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi (Yunianingrum, 2018).

Disminore tidak hanya dapat ditangani secara farmakologi, pemberian terapi secara non-farmakologi juga dapat dilakukan. Salah satu penanganan non-farmakologi untuk mengatasi dismenore primer adalah dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi kayu manis adalah salah satu aromaterapi yang dapat dipilih untuk penanganan dismenore primer pada remaja putri (Jaafarpour, et. al, 2015).

Kayu manis merupakan anggota dari famili Lauraceae yang termasuk tanaman tertua dan rempah asli Indonesia. Ekstrak kayu manis memiliki sifat anti-inflamasi yang membantu mengobati nyeri haid dan menghentikan pendarahan. Rasa yang dimiliki kayu manis yaitu pedas, aroma manis, dan hangat. Bahan kimia yang terkandung yaitu minyak atsiri, tannin, kalsium oksalat, damar, zat penyamak, safrole, cinnamaldehyde dan eugenol. Minyak atsiri memiliki bagian utama yaitu cinnamaldehyde (55-57%) dan eugenol (5-18%). Cinnamaldehyde memiliki efek sebagai antispasmodic yaitu dapat meredakan, mencegah atau menurunkan risiko

kejang otot, dan merelaksasi otot. Eugenol mengurangi peradangan dan menghambat biosintesis prostaglandin (Poetri, Afriozza and Puspitasari, 2022).

Penelitian (Mariana, 2020) menunjukkan dari 22 orang kelompok eksperimen 22 yang mengalami dismenore primer, 22 orang atau 100% tersebut mengalami tingkat nyeri yang ringan setelah diberikan Aromatherapy kayumanis. Salah satunya melalui pemberian Aromatherapy kayu manis yang salah satu bahannya yaitu minyak atsiri yang telah diteliti memiliki bioaktivitas antispasmodik atau antiinflamasi yang mampu membantu mengendurkan otot yang tegang, mengurangi nyeri sendi dan serta meningkatkan sirkulasi.

Selain itu penelitian (Fatmawati, Kamil and Ratnasari, 2021) didapatkan hasil intensitas dismenore primer responden setelah diberikan aromaterapi kayu manis adalah 3,2333 dengan mayoritas responden yang mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 25 (83%) responden, sisanya adalah nyeri sedang sebanyak 5 (17%) responden. Artinya dapat pengaruh pemberian aromaterapi kayu manis pada remaja yang mengalami Dismenore. Hasil penelitian ini juga sesuai dan didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh (Tarigan, 2018) dimana mayoritas responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan aromaterapi kayu manis, yaitu sebanyak 13 responden (59,1%) mengalami nyeri ringan.

Penelitian (Aprilla, 2022) menunjukkan bahwa rata-rata nyeri haid (disminore) sebelum diberikan seduhan kayu manis sebesar 5,08 dengan skala nyeri terendah 4 dan skala nyeri tertinggi 6. Dan rata-rata nyeri haid (disminore) sesudah diberikan seduhan kayu manis sebesar 2,42 dengan skala nyeri terendah 1 dan tertinggi 3. Kayu manis juga memiliki efek yang signifikan terhadap pengurangan rasa sakit, perdarahan menstruasi, mual, muntah akibat disminore. Pada nyeri haid (disminore) masalah yang berhubungan dengan sakit perut yang terjadi saat wanita mengalami menstruasi. Nyeri biasa berlangsung sesaat sebelum haid hingga siklus menstruasi berakhir. Nyeri yang terus menerus membuat penderita tidak bisa beraktivitas (Rohma, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas maka peneliti berasumsi bahwa nyeri haid (disminore) sangat mempengaruhi kegiatan sehari-hari pada remaja putri. Jika mengalami nyeri haid pada remaja, maka akan menyebabkan sakit perut, penurunan nafsu makan, serta terganggu beberapa aktivitas sehari-hari. Kandungan yang terdapat pada kayu manis dapat menghilangkan rasa sakit dan meringankan kram menstruasi. Penyebab terjadinya nyeri haid (disminore) penurunan setelah diberikan

seduhan kayu manis karena kayu manis mengandung minyak sinemanik yang dapat meredakan nyeri dan juga minyak atsiri yang dimiliki kayu manis mampu mengendurkan otot yang tegang, mengurangi nyeri sendi dan meringankan kram menstruasi.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri, dapat disimpulkan bahwa nilai median dismenore sebelum dilakukan intervensi aromaterapi kayu manis adalah sebesar 4.00, nilai median dismenore setelah dilakukan intervensi aromaterapi kayu manis adalah sebesar 2.00. serta terdapat pengaruh pemberian aromaterapi kayu manis terhadap dismenore pada remaja putri dengan *p-value* 0,000 (<0,05). Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar bisa dikembangkan sehubungan dengan dismenore.

Daftar Pustaka

- Anggriani, A. (2021) 'Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung', *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 3(3), pp. 174–188.
- Aprilla, N. (2022) 'Pengaruh Pemberian Seduhan Kayu Manis (Cinnamomum Verum) Terhadap Disminore Pada Remaja Putri di Rt 01 Rw 03 Desa SaloSipungguk Tahun 2020', *Jurnal Doppler*, 6(2), p. 51.
- Deviliawati, A. (2020) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi', *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), pp. 111–120. doi:10.36729/jam.v5i2.390.
- Evayanti *et al.* (2019) 'The Effect of Cinnamon on Pain Among Teenage Girls with Primary Dysmenorrhea in Lampung-Indonesia', *Malahayati Nursing Journal*, 2(2), pp. 90–101.
- Fatmawati, S., Kamil, I. and Ratnasari, F. (2021) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Derajat Dismenore Pada Usia Remaja Di Desa Sukamantri Tangerang', *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), pp. 1–6.
- Februanti, S. (2017) 'Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di Smpn 9 Tasikmalaya', *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*, 17(1), p. 157. doi:10.36465/jkbth.v17i1.202.
- Maharani, Y.N., Fatmawati, E. and Widyaningrum, R. (2020) 'Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi STIKES Madani Yogyakarta', *Jurnal Antara Keperawatan*, 2(1), pp. 1–8.
- Maharianingsih, N.M. and Poruwati, N.M.D. (2021) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja', *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 7(1), pp. 55–61. doi:10.36733/medicamento.v7i1.1262.
- Maloto, R.A., Hadi, S.P.I. and Sari, F. (2022) 'Pengaruh pemberian Kayu Manis terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri: Systematic Literature review', *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), pp. 1672–1688. doi:10.33024/mnj.v4i7.6408.
- Mapusa, T. (2019) 'Gambaran Penatalaksanaan Dismenorea pada Remaja Putri di SMP PGRI Pekanbaru', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), pp. 24–31.
- Mariana, I. (2020) 'Pengaruh Aromatherapy Kayu Manis Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri', *Jurnal Akademi Farmasi Prayoga*, 5(2), pp. 19–28.
- Poetri, F.B., Afrioza, S. and Puspitasari, R. (2022) 'Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Nyeri Haid Primer Pada Remaja Di Desa Pasir Gadung Tangerang', *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 6(2), pp. 24–33. doi:10.57214/jusika.v6i2.153.
- Puspitasari, R. (2022) 'PENGARUH AROMATERAPI KAYU MANIS TERHADAP NYERI HAID PRIMER PADA REMAJA DI DESA PASIR GADUNG TANGERANG Friesca Berlianie Poetri Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Yatsi Madani', 6(2).
- Riona, S., Anggraini, H. and Yunola, S. (2021) 'Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche, Dan Status Gizi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas Viii Di Smp N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021', *Journal Doppler*, 5(2), pp. 149–156.
- Salamah, U. (2019) 'Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore', *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), pp. 123–127. doi:10.33221/jiki.v9i03.382.
- Tarigan, D.A. (2018) 'Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis (Cinnanomun Burmanni) Untuk Mengurangi Nyeri Desminore Primer Pada Remaja', *Jurnal Pengabdian Kepada*

- Masyarakat*, 3(2), pp. 455–463.
- Yunianingrum, E. (2021) ‘Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren Ashsholihah Sleman’, *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 1(2), pp. 145–152.