

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja SMAN 2 Tanah Putih

¹Desi Nindya Kirana, ²Tiara Salsabila, ³Siti Zakiah Zulfa

Institusi Kesehatan Payung Negeri

Corresponding Author Desi Nindya Kirana, E-Mail: desi.nindyakirana@payungnegeri.ac.id

Published: August, 2025

ABSTRAK

Dismenore merupakan keluhan ginekologi yang paling umum dan banyak dialami oleh wanitaterutama pada usia remaja. Reaksi fisik muncul dalam bentuk gejala-gejala yang tidak dikehendaki dan tidak menyenangkan. Siswi yang mengalami dismenore primer pada SMAN 2 Tanah Putih ditemukan sebanyak 70 orang dari 232 orang siswi. Tujuan penelitian adalah untuk melihat pengaruh aromaterapi kayu manis (*Cinnamomum Burmanni*) secara inhalasi terhadap derajat dismenore primer pada siswi SMAN 2 Tanah Putih. Desain penelitian yang dilakukan pada 15 Juli 2024 – 25 Juli 2024 adalah quasy experiment dengan rancangan non equivalent control group yang melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing kelompok yang terdiri dari 35 orang. Tehnik pengambilan sampel dengan purposive sampling yang terdiri dari 70 orang responden yang mengalami dismenore. Hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik independent t-test, menunjukkan skala dismenore dengan rata-rata penurunan skala nyeri adalah 2,17 dan $p=0,000$. Aromaterapi kayu manis (*Cinnamomum Burmanni*) secara inhalasi dapat dijadikan suatu alternatif untuk mengurangi dismenore.

Keywords: Dismenore, Remaja, Aromaterapi, Kayu Manis

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok penduduk yang berusia antara 10-19 tahun yang memiliki ciri-ciri sedang mengalami transisi biologis (fisik), psikologis (jiwa) maupun sosial ekonomi. Pada remaja putri, puncak pertumbuhan terjadi sekitar 12-18 tahun sebelum mengalami menstruasi pertama yaitu sekitar usia 12-15 tahun. Pertumbuhan menjadi remaja putri pada usia 10-19 tahun disertai juga pengalaman menstruasi pertama (menarche). Tetapi menstruasi para remaja putri sekarang 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[8]. Faktor-faktor risiko yang terkait dengan kejadian dismenore primer, yaitu usia saat menstruasi pertama kurang dari 12 tahun (menarche dini), kurang atau tidak pernah berolah raga, siklus haid memanjang atau lama haid lebih dari normal (7 hari), mengkonsumsi stress, adanya riwayat nyeri haid pada keluarga.

Dismenore dikelompokkan menjadi 2 yaitu primer dan sekunder. Dismenore primer merupakan rasa nyeri yang timbul sejak hari pertama haid dan akan segera pulih setelah stabilnya hormone tubuh. Nyeri haid yang dijumpai tanpa adanya kelainan pad alat-alat genital dan merupakan hal yang normal

dirasakan oleh wanita pada saat menstruasi. Dismenore sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan oleh penyakit ginekologi, seperti endometriosis, adenomiosis, peradangan tuba falopi, perlengketan abnormal antara organ di dalam perut dan pemakaian IUD. Dismenore sekunder seringkali mulai timbul pada usia 20 tahun, namun lebih jarang terjadi dan hanya terjadi pada 25% wanita yang mengalami dismenore sekunder[8] angka kejadian dismenore di Riau pernah diteliti oleh Putri (2019) pada remaja putri (rentang usia 15-16 tahun) di Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir didapatkan prevalensi dismenore sebesar 95,7%[6]. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk dapat meredakan gejala-gejala nyeri menstruasi atau dismenore, di antaranya secara farmakologi maupun secara non farmakologi. Obat farmakologi yang sering digunakan biasanya berupa analgesic dan anti inflamasi seperti asam mafenamat, ibuprofen dan lain-lain. Akan tetapi, penggunaan obat farmakologi secara terus menerus dapat menimbulkan efek samping berupa penurunan pada hemoglobin darah (anemia) dan gangguan pada lambung. Sedangkan, pengobatan yang dilakukan non farmakologi untuk mengatasi dismenore seperti melakukan olahraga teratur, kompres hangat, menggunakan aromaterapi atau mengonsumsi produk-produk herbal yang sudah terbukti khasiatnya[1]. Aromaterapi adalah terapi yang digunakan minyak esensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, depresi, nyeri, dan sebagainya. Salah satu terapi herbal yang dapat diberikan yaitu pemberian kayu manis. Kandungan senyawa aktif yang terdapat pada kayu manis diantaranya yaitu cinnamaldehyde, eugenol, cinnezeylanine, cinzeylanol, arabinosyl, 2-hydroxycinnamaldehyde serta 2-benzoyloxy cinnamaldehyde. (Evayanti & Hidayat, 2019) Minyak yang diekstraksi dari kayu manis yaitu cinnamaldehyde 90% dan eugenol 5-18%. Cinnamaldehyde telah dilaporkan memiliki efek antisfasmolik. Serta eugenol dapat mencegah biosintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan. Kayu manis juga mengandung berbagai vitamin A, thiamin, Riboflavin dan asam askorbat. Kayu manis memiliki efek yang signifikan terhadap rasa sakit, pendarahan menstruasi, mual dan muntah akibat dismenore primer dan tidak ada efek samping yang ditimbulkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain *quasy experiment* dengan rancangan Non Equivalent Control Group yang melibatkan dua kelompok eksperimen dan control. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI yang berada di SMAN 2 Tanah Putih pada saat penelitian yaitu berjumlah 232 orang. Sampel pada penelitian ini kelompok control 35 responden dan kelompok intervensi 35 responden. Pengambilan sampel dengan random sampling disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.

Kriteria inklusi yang menjadi responden yaitu:

1. Siswi yang haid hari ke 1 sampai hari ke 3
2. Siswi yang mengalami dismenore
3. Bersedia menjadi responden
4. Tidak mengonsumsi obat pereda nyeri saat penelitian

Kriteria Eksklusi yang menjadi responden yaitu :

1. Siswi yang tidak haid hari ke 1 sampai hari ke 3
2. Siswi yang tidak Mengalami dismenore
3. Tidak Bersedia menjadi responden
4. Mengonsumsi obat pereda nyeri saat penelitian

Instrumen intensitas nyeri yang digunakan yaitu Numerical Rating Scale (NRS) dan diharapkan akan memudahkan peneliti dalam mengkaji intensitas nyeri. Terdiri 0- 10, yaitu 0 untuk tidak nyeri, 1-3 untuk nyeri ringan, 4-6 untuk nyeri sedang, 7-9 untuk nyeri berat terkontrol, 10 untuk nyeri berat tidak terkontrol. Setelah diberikan aromaterapi kayu manis, intensitas nyeri diukur kembali untuk mengetahui perubahan derajat nyeri.

Analisa univariat untuk mendeskripsikan data demografi yang terdiri atas, umur, suku dan siklus haid. Mendeskripsikan karakteristik dismenore masing- masing responden yang diteliti dan melihat tingkat dismenore sebelum dan setelah diberikan aromaterapi kayu manis pada kedua kelompok intervensi. Disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan persentasi.

Analisis bivariat digunakan untuk menguji pengaruh pemberian aromaterapi pada kelompok intervensi untuk mengatasi dismenore. Menganalisa data secara bivariat dilakukan pengujian data dengan menggunakan uji statistik independent t-test. Uji ini digunakan untuk membandingkan pengaruh aromaterapi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yakni membandingkan data sebelum dan setelah diberikan aromaterapi kayu manis dan hasil yang diharapkan terdapat perbedaan pre-test dan post-test. Pedoman dalam menerima hipotesis H1: Nilai post > Nilai pre. Data disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 15 Juli 2024 – 25 Juli 2024 “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja” dengan jumlah responden masing – masing 35 responden untuk kelompok intervensi dan kontrol dengan hasil yang didapatkan sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi ferekuensi karakteristik responden di SMAN 2 Tanah Putih
Pada kelompok intervensi ,umur responden Paling besar adalah remaja menengah sebanyak 88,6 (31) Responden. Berdasarkan

Karektiristik Responden	Kelompo k f	intervensi %	Kelompok Kontrol F	%
Usia				
Remaja Awal (11-14)	4	11,4	2	5,7
Remaja Menengah (15-17)	31	88,6	33	94,3
Jumlah	35	100	35	100
Sikulus Haid				
27 hari	0	0	0	0
28 hari	29	82,9	28	80
29 hari	4	11,4	6	17,1
30 hari	2	5,7	1	2,9
Jumlah	35	100	35	100

Hasil penelitian kelompok intervensi berhubungan dengan siklus haid mayoritas responden memiliki siklus haid 28 hari 82,9% (28) responden. Sedangkan untuk kelompok kontrol sendiri karakteristik demografi responden pada kelompok kontrol, yaitu umur responden Paling besar adalah remaja menengah sebanyak 94,3% (33) . Berdasarkan hasil penelitian karakteristik demografi responden

yang berhubungan dengan siklus haid, mayoritas responden memiliki siklus haid 28 hari 80% (28) responden .

Tabel 2 Distribusi pemberian sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi pada kelompok intervensi di SMAN 2 Tanah Putih

N	Kelompok	N	Mean	SD	SE	Min	Max
O	Intervensi						
1	Pre-Test	35	4,17	0,954	0,161	2	6
2	Post-Test	35	2,17	1,224	0,207	0	4

Menunjukkan bahwa rata-rata nilai pemberian aromaterapi kayu manis kelompok intervensi sebelum diberikan adalah 4,17, dengan standar deviasi 0,954 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 6. rata-rata nilai pemberian aromaterapi kayu manis kelompok intervensi setelah diberikan adalah 2,17 dengan standar deviasi 1,224 dengan nilai minimum 0 dan maksimum 4.

Tabel 3 Distribusi Tanpa pemberian aromaterapi pada kelompok kontrol di SMAN 2 Tanah Putih

N	Kelompok	N	Mean	SD	SE	Min	Max
O	kontrol						
1	Pre-Test	35	4,03	1,150	0,194	2	6
2	Post-Test	35	3,89	1,105	0,187	2	5

Hasil penelitian dilihat dari tabel 4.1 bahwa dari 35 responden kelompok intervensi siklus haid mayoritas responden memiliki siklus haid 28 hari 82,9% (29) Responden. Pada 35 responden kelompok Kontrol siklus haid, mayoritas responden memiliki siklus haid 28 hari 80% (28) responden.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Abd. Rahman (2024) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keteraturan siklus haid dengan terjadinya dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kota Palu. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh AlMatouq et al.,(2019) dimana responden dengan siklus menstruasi yang tidak teratur akan lebih berisiko mengalami dismenore. Demikian pula dalam penelitian yang dilakukan oleh Z. Hu et al., (2020) yang menemukan adanya hubungan antara siklus menstruasi yang tidak teratur dengan kejadian dismenore. perbandingan rata-rata pemberian aromaterapi sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dengan jumlah responden 35, menunjukkan bahwa rata-rata pada kelompok kontrol pre-test adalah 4,03 dengan standar deviasi 1,150 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 6. Sedangkan rata-rata pada kelompok kontrol post-test tanpa perlakuan di dapatkan 23,89 dengan standar deviasi 1,105 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 5.

Karakteristik Responden

a. Usia

Hasil penelitian dilihat dari tabel 4.1 bahwa dari 35 responden kelompok intervensi, responden Paling besar adalah remaja menengah sebanyak 88,6% (31) responden. Pada 35 responden kelompok Kontrol yaitu umur responden Paling besar adalah remaja menengah sebanyak 94,3% (33) Responden. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ida Mariana.S (2020) diketahui bahwa usia responden pada kelompok eksperimen sebagian besar adalah usia 16 tahun, yaitu sebesar 60,1% sedangkan dikelompok pembanding juga sama usia 16 tahun tetapi lebih besar yaitu sebesar 77,3 %.

b. Siklus Haid

Didapatkan nilai rata-rata pre test 4,17 dan nilai rata-rata post test 2,17. Hasil uji statistic paired sampel t test menunjukkan p value 0,000 yang kurang dari 0,05 yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi kayu manis di SMAN 2 tanah Putih . Sedangkan perbandingan rata- rata tanpa pemberian aroma terapi kayu manis pada kelompok kontrol dengan jumlah responden 35, didapatkan nilai rata-rata pre test 4,03 dan nilai rata-rata post test 3,89. Hasil uji statistic paired sampel t test menunjukkan p value 0,023 > 0,05 yang artinya tidak ada pengaruh pemberian aromaterapi kayu manis di SMAN 2 Tanah Putih

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Ida Mariana.S (2020) tentang tingkat nyeri responden setelah diberikan Aromatherapy responden yang mengalami nyeri sebanyak 22 orang di dapati pengurangan nyeri dengan pengukuran skala NRS.. Sedangkan kelompok pembanding tidak mengalami perubahan apapun karena tidak diberikan intervensi pemberian aromatherapy kayu manis.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Dismenore pada kelompok intervensi sebelum diberi terapi aromaterapi kayu manis paling dominan adalah nyeri sedang, pada kelompok kontrol sebelum diberikan aromaterapi kayu manis intensitas dismenore yang paling dominan adalah nyeri sedang.
2. Dismenore pada kelompok intervensi setelah diberi aromaterapi kayu manis paling dominan adalah nyeri ringan. Sedangkan, pada kelompok kontrol setelah tanpa pemberian aromaterapi kayu manis intensitas dismenore yang paling dominan adalah nyeri sedang .
3. Aromaterapi kayu manis efektif dalam menurunkan derajat dismenore pada siswi SMAN 2 Tanah Putih, dengan nilai hasil penelitian $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

Aritonang, R. A. (2019). Efektifitas Kapsul Ekstrak Kunyit Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Di Asrama Putri Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2018. Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist), 13(1), 79-82.

<https://doi.org/10.36911/Pannmed.V1311.187>

Baadia, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, C. T. (2021). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9, 338–343. from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>. Diakses 26 Desember 2021

Ferries-Rowe, E., Corey, E., & Archer,

J. S. (2020). Primary Dysmenorrhea: Diagnosis and Therapy. Obstetrics and Gynecology, 136(5), 1047–1058

Husna Sari, Erlina Hayati,(2022).Gambaran Tingkat Nyeri Dismenore pada remaja Putri

Isramilda & Daniel F.M. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat

Disminore Pada Remaja Putri.Jurnal Zona Kebidanan,12(2), 66

Khairunnisa, N., Sukohar, A., Hanriko, R., Septa, T., Kedokteran, F., Lampung, U., Farmakologi, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Anatomi, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Jiwa, B. K., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2018). Hubungan Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Skala Nyeri

Menstruasi (Dismenorea Primer) Yang Dipengaruhi Dengan Kondisi Stres Pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Lampung The Correlation of Dark Chocolate on Decreasing Pain Scale from Primary D. 7(12), 81–89

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

Mariana,I.(2020). Pengaruh aromaterapi kayu manis terhadap disminore primer pada remaja putri. Jurnal Akademi Farmasi Prayoga,5(2), 44-48

<http://jurnal3.akfarprayoga.ac.id/index.php/JAFP/article/view/54>

Pratiwi & Anas Subarnas. (2020). Aromaterapi sebagai media relaksasi. Vol 18 No 3, Agustus 2020

<https://doi.org/10.24198/farmaka.v18i3.27910>

Utari, A.D. (2020). Pengaruh Pemberian Seduhan Kayu Manis (Cinnamomum Verum) Terhadap Disminore Pada Remaja Putri Di RT 01 RW 03 Desa Salo Sipungguk [Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai]. <http://repository.universitaspahlawan.ac.id/id/eprint/109>