

PENGARUH AROMATERAPI KAYU MANIS TERHADAP NYERI HAID PRIMER PADA REMAJA DI DESA PASIR GADUNG TANGERANG

Friesca Berlian Poetri

Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

Korespondensi penulis: friescapoetri@gmail.com

Selvy Afrioza

Dosen Universitas Yatsi Madani

Rina Puspitasari

Dosen Universitas Yatsi Madani

Abstract. *Menstrual pain caused by the release of excess prostaglandin causes the increasing contraction of the uterus, a common gynecology disorder in young women that can interfere with learning and social activity. Based on a preliminary study in the village of the gadung young women take pharmacological medicines and warm compresses to hold or reduce menstrual pain. The study to learn the aromatherapy of cinnamon on primary menstrual pain in young women in the village of gadung tangerang. This method of research USES quantitative with research design quasi nity, one group pre-existing and post-existing. The study conducted according to the inclusion and exclusion criteria amounts to 38 respondents and instrument of the observation sheet. That was done with Shapiro wilk and a statistic wilcoxon signed rank. Studies show 7 days of cinnamon aromatherapy intervention, a scale of pain reduced from 1.79 to 1. Wilcoxon signed rank test results of a significant influence between the scale of pain before and after an intervention on cinnamon aroma recipients in the village of gadung sand. Aroma of cinnamon therapy may be an alternative to reduce menstrual pain.*

Keywords: *Aromatherapy, Cinnamon, Primary Menstrual Pain*

Abstrak. Nyeri haid yang diakibat pelepasan prostaglandin berlebih yang menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, kelainan ginekologi umum diderita remaja putri yang dapat mengganggu konsentarsi belajar dan aktivitas sosial. Berdasarkan studi pendahuluan di Desa Pasir Gadung remaja putri meminum obat farmakologi dan kompres air hangat untuk menahan atau mengurangi nyeri haid. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapi kayu manis terhadap nyeri haid primer pada remaja putri di Desa Pasir Gadung Tangerang. Metode Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experimental, one group pre-tests* dan *post-tests*. Penelitian yang dilakukan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 38 responden dan instrument lembar observasi. Kemudian dilakukan uji normalitas menggunakan *shapiro wilk* dan uji statistik *Wilcoxon signed rank*. Hasil penelitian menunjukkan intervensi aromaterapi kayu manis selama 7 hari, skala nyeri mengalami penurunan dari 1,79 menjadi 1. Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* terdapat pengaruh signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terhadap penerima aromaterapi kayu manis pada remaja di Desa Pasir Gadung. Aromaterapi kayu manis dapat dijadikan alternatif untuk mengurangi nyeri haid.

Kata kunci: Aromaterapi, Kayu Manis, Nyeri Haid Primer

Received September 30, 2022; Revised Oktober 2, 2022; Accepted November 29, 2022

* Friesca Berlian Poetri, friescapoetri@gmail.com

LATAR BELAKANG

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 (Akademi et al., 2020). Usia remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 adalah antara usia 10 - 18 tahun. 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,2018)menyatakan remaja dengan nyeri haid berat dapat mengganggu dalam konsentrasi belajar, dan aktivitas sosial. Nyeri haid yaitu nyeri yang di derita akibat pelepasan prostaglandin $F2\alpha$ ($PGF2\alpha$) berlebih yang menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus dan mengakibatkan nyeri haid. (Maharianingsih & Poruwati,2021)menyatakan terdapat dua macam jenis nyeri haid yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer yaitu nyeri haid akibat otot uterus berkontraksi dengan kuat dan menyebabkan rasa nyeri pada bagian perut bawah menjalar ke punggung hingga paha, biasanya dialami pada usia awal haid sampai pada usia 25 tahun dan akan menghilang diusia 30 tahun. Adapun nyeri haid sekunder yaitu nyeri perut bagian bawah disertai kelainan atau penyakit pada panggul dan keluhan muncul pada usia 20an-30an.

Menurut *World Health Organization* (WHO) jumlah kasus nyeri haid pada tahun 2017 sangat tinggi dengan prevalensi nyeri haid sebesar 90%, di mana 50% mengalami nyeri haid primer. Prevalensi nyeri masing-masing negara bervariasi, diantaranya prevalensi di negara Amerika Serikat sebesar 85%, Australia sebesar 84,2%, Italia sebesar 84,1%, Malaysia sebesar 64,4%, Thailand sebesar 84,2% dan Indonesia sebesar 64,25%. Berdasarkan data dari departemen kesehatan RI pada tahun 2016, populasi perempuan berjumlah 64,52%, yang terdiri dari 54,89% mengalami nyeri haid primer dan 9,36% mengalami nyeri haid sekunder. Tingkat nyeri haid primer dialami oleh remaja sekitar 60%-75% dan dilaporkan 30% pada remaja yang menderita nyeri haid ditemukan 7%-15% putus sekolah. Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Tangerang pada tahun 2012, jumlah kunjungan pasien penderita nyeri haid di Puskesmas sebanyak 435 kasus, dan tahun 2013 terdapat 424 kasus.

Nyeri haid yang sering terjadi pada masa remaja adalah nyeri haid primer yang ditandai dengan *menarche* atau haid pertama dan tidak adanya kelainan genital (Maharianingsih&Poruwati,2021). Pengobatan nyeri haid dapat dibagi menjadi 2 yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis. (Anggriani,2021) mengatakan 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, akupunktur 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).

Penelitian yang telah dilakukan oleh mahasiswa di Universitas *Ilam Medical Science*, kayu manis menyimpan efek yang signifikan terhadap pengurangan rasa sakit, perdarahan haid, mual dan muntah akibat nyeri haid primer dan tidak ada efek samping yang ditimbulkan.Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Pasir Gadung Tangerang pada tanggal 12 April 2022 jumlah remaja perempuan di Desa Pasir Gadung pada tahun 2021 sebanyak 108 orang (Desa Pasir Gadung, 2021). Berdasarkan wawancara yang dilakukan dilingkungan Desa Pasir Gadung terdapat remaja mengalami nyeri saat haid sebanyak 22 orang, biasanya diobati dengan cara istirahat 9 orang, kompres hangat 7 orang, mengonsumsi makanan mengandung gizi seperti telur 2 orang dan menggunakan obat penghilang nyeri seperti feminax 4 orang. Berdasarkan penulisan diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh aromaterapi kayu manis terhadap nyeri haid primer pada remaja di Desa Pasir Gadung Tangerang. Dan hasil penelitian yang dilakukan selama 2 bulan didapatkan remaja yang mengalami nyeri haid sebanyak 38 remaja putri.

KAJIAN TEORITIS

Aromaterapi

Aromaterapi adalah pengobatan alternatif yang memanfaatkan ekstraksi tumbuhan dalam bentuk minyak atsiri serta memiliki berbagai karakteristik kesehatan seperti menghilangkan stress, relaksasi tubuh, insomnia, pengaturan emosi, kecemasan, imunitas, pernapasan dan meningkatkan sistem peredaran darah. Aromaterapi dapat membawa ketenangan dan kenyamanan bagi penggunanya(Nuraeni&Nurholipah,2021). Minyak atsiri merupakan bahan alami yang menghasilkan aroma wangi alami, sebagian besar bahan alami yang membentuk senyawa aroma wangi yaitu tanaman, aromaterapi diberikan dengan cara dihirup, berendam, pijat, dan kompres hangat(Maharianingsih&Poruwati,2021).

Kayu Manis

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 (Maharianingsih & Poruwati,2021).

Nyeri Haid Primer

Nyeri haid primer yaitu nyeri saat menstruasi yang dialami perempuan usia subur dan tidak berhubungan dengan kelainan organ reproduksi. Dismenorea primer memiliki ciri khas yaitu rasa nyeri timbul sejak 1-2 hari menstruasi datang dan keluhan sakitnya agar berkurang setelah wanita bersangkutan menikah dan hamil. Penyebabnya berkaitan dengan pelepasan 7 sel-sel telur (ovulasi) dari ovarium sehingga dianggap berhubungan dengan gangguan keseimbangan hormon (Devi,2012).

METODE PENELITIAN

Penelitian akan dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *quasi experimental, One Group pretests dan post-tests*. Instrument penelitian berupa lembar observasi dengan mengukur skala nyeri menggunakan *Wong-Baker Pain Rating Scale*. Lokasi penelitian bertempat di Desa Pasir Gadung Tangerang pada bulan Juni-Juli 2022. Responden dalam penelitian ini adalah remaja di Desa Pasir Gadung yang mengalami nyeri haid primer. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sebanyak 38 responden yang mengalami nyeri haid primer, dengan kriteria inklusi 1) bersedia menjadi sample penelitian, 2) mengalami nyeri haid pada saat menstruasi, 3) tidak mengonsumsi obat penurunun nyeri selama penelitian 4) tidak menggunakan aromaterapi lain selama penelitian 5) lama menstruasi tidak lebih dari 7 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Tabel 1.Hasil karakteristik responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	%
1	Usia		
	10-14 tahun	10	26,3
	15-18 tahun	28	73,7
	Total	38	100,0
2	Pendidikan		
	Sekolah Dasar	-	-
	Sekolah Menengah Pertama	9	23,7
	Sekolah Menengah Atas	29	76,3
	Total	38	100,0

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa hasil Penelitian karakteristik responden sebanyak 38 orang remaja yang mengalami nyeri haid sebagian besar usia 15-18 tahun sebanyak 28 responden (73,7%) dan Pendidikan Sekolah Menengah Atas sebanyak 29 (76,3%) responden.

b. Nilai Rata-rata Skala Nyeri

Tabel 2.Nilai Rata-rata Skala Nyeri
Pre-Tets Dan Post-Test

	Mean	Median	Std. Deviation	Min- Max
<i>Pre-Test</i>	1,79	1,78	0,438	1-3
<i>Post-Test</i>	1	1	0,000	1

Berdasarkan dari kedua tabel diatas, menunjukkan hasil sebelum (*pre-test*) rata-rata 1,79, median 1,78, standar deviasi 0,438 dan nilai tertinggi 3. Sedangkan hasil sesudah (*post-test*) rata-rata dan median 7,00, standar deviation 0,000, dengan nilai 1. Pada penelitian ini skala nyeri menjadi 3 katagori yaitu nyeri ringan (0-3), nyeri sedang (4-7), dan nyeri berat (8-10).

c. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid

Tabel 3 .Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid
Pre-Test Dan Post-Test

Skala Nyeri	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	N	%	N	%
Nyeri Ringan	5	13,5	38	100,0
Nyeri Sedang	21	55,3	0	0
Nyeri Berat	12	31,6	0	0
Total	38	100,0	38	100,0

Berdasarkan table diatas, menunjukkan distribusi frekuensi skala nyeri haid pada hari ke-3 sebelum (*pre-test*) diberikan intervensi aromaterapi kayu manis dari 38 responden, sebanyak 5 reponden (13,5%) nyeri ringan, 21 responden (55,3%) nyeri sedang dan 12 responden (31,6%) nyeri berat. Untuk setelah (*post-test*) diberikan intervensi sebanyak 38 responden (100,0%) nyeri ringan.

d. Uji Normalitas

Tabel 4 .Uji Normalitas

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistik	Df	Sig
<i>Pre-test</i>	2,318	38	0,00
<i>Post-test</i>	0	38	0,00

Berdasarkan table diatas nilai signifikasi pada *Pre-Test* dan *Post-Test* pemberian Aromaterapi Kayu diketahui bernilai $< 0,05$, maka dapat dikatakan data penelitian tersebut terdistribusi tidak normal. Kesimpulan dari data Penelitian menunjukkan bahwa Penelitian ini

dapat menggunakan uji analisis Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

e. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

	N	Mean	Std. Deviasi	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	Z	Sig
<i>Post-test</i>	38	1,79	0,438	38	0	0	-3,915	0,000
<i>Pre-test</i>	38	1	0,000					

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui bahwa nilai Z - 3,915 dan Sig. 0,000. Sehingga dapat di simpulkan H_a diterima.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian tentang pengaruh aromaterapi kayu manis terhadap nyeri haid primer pada remaja di Desa Pasir Gadung Tangerang, dilaksanakan selama 7 hari masa haid dengan 38 responden. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan rata-rata skala nyeri mengalami penurunan dari 1,79 menjadi 1, dengan hasil *uji wilcoxon signed rank test* adalah ($P < 0,05$), berarti ada perubahan setelah diberikan intervensi aromaterapi kayu manis pada remaja.

B. SARAN

a. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi intervensi asuhan keperawatan nyeri haid dengan memberikan aromaterapi kayu manis sebagai alternatif pengobatan.

b. Bagi Universitas Yatsi Madani

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan perkembangan ilmu pengetahuan keperawatan, khususnya penggunaan kayu manis terhadap nyeri haid primer.

c. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menjadi alternatif pengobatan yang mengalami nyeri haid selain menggunakan obat kimia.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian lebih lanjut dan peneliti selanjutnya lebih meneliti nyeri haid pada remaja usia 10 - 14 tahun, karena untuk usia ≤ 14 haid atau *menarche* belum teratur

DAFTAR REFERENSI

- Andini, W. C. (2019). 4 Fase Dalam Siklus Menstruasi Yang Harus Wanita Kenali Taip Bulan. In *hellosehat*. <https://hellosehat.com/wanita/menstruasi/siklus-fase-menstruasi/>
- Anggriani, A. , M. Y. , & P. L. D. (2021). Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesi*, 3(3), 174–188. <https://doi.org/https://doi.org/10.33759/jrki.v3i3.156>
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Istighna*, 1(1), 116–133. www.depkes.go.id
- Devi, N. (2012). Gizi Saat Sindrom Menstruasi. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Ernawati Sinaga, N. S. S. N. S. U. S. Y. A. M. A. T. S. L. (2017). *BUKU-MANAJEMEN-KESEHATAN-MENSTRUASI-OKE*. Universitas Nasional, IWWASH, Global One.
- Fatmawati, S., Kamil, I., Ratnasari, F., & Tangerang, S. Y. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Derajat Dismenore Pada Usia Remaja Di Desa Suka mantri Tangerang The Effect of Giving Cinnamon Aromatherapy on The Degree of Dysmenorrhea in Adolescents in Sukamantri Village, Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 1–6.
- Hutabalian, M. Y. . K. F. (2020). *SKRIPSI Pra-Rencana Pabrik Cinnamon Oil*. Program Studi Teknik Kimia Institute Teknologi Indonesia Tangerang Selatan.
- Juhari, F. dkk. (2019). *Remaja Gen-Hebat: Vol. 5(1)*. Senayan : Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016b). Faridah Alatas dan TA Larasati| Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Majority. *Medical Journal Of Lampung University*, 5(3), 79. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1040/835>
- Lidia, I. (2020). Mempelajari Fase-fase Dalam Siklus Menstruasi Wanita. In *Lifepack*. <https://lifepack.id/mempelajari-fase-fase-dalam-siklus-menstruasi-wanita/>
- Maharianingsih, N. M., & Poruwati, N. M. D. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 7(1), 55–61. <https://doi.org/10.36733/medicamento.v7i1.1262>
- Maidartati, S. H. , A. P. H. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan*, 2, 156–164.

- Maloto, R. A. H., Hadi, S. P. I., & Sari, F. (2022). Pengaruh pemberian Kayu Manis terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri: Systematic Literature review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1672–1688. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i7.6408>
- Nasution, N. H. (2020). *Perbandingan Derajat Nyeri Menstruasi (Dismenorea) antara Mahasiswa yang Melakukan Aktivitas Fisik “Latihan Menari” dengan Mahasiswa yang Tidak Melakukan Aktivitas Fisik “Latihan Menari” di Universitas Sumatera Utara.*
- Nizam, N. A. A. B. A. (2020). *SKRIPSI Intensitas Dismenore Dan Pengobatan Analgetik Yang Digunakan Dalam Kalangan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.* . Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar.
- Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswa Tingkat II. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 178–185. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2834>
- Nurul Aulia Ahmad. (2022). Kenali Siklus Menstruasi Normal serta Fase Ovulasi untuk Moms yang Merencanakan Kehamilan. In *Orami.co.id*.
- Oktorika, P., Eka Sudiarti, P., & Studi Sarjana Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, P. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh(IMT) Dengan Skala Nyeri Dismenoreea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar.. *Jurnal Ners*, 4(Vol. 4 No. 2 (2020): OKTOBER 2020), 122–129. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v4i2.1138>
- Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., Wulandari, A., Studi, P., Iii, D., Stik, K., & Palembang, S. (n.d.). *Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang.*
- Rustam, E. (2014). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 3, Issue 1). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Setiawan, S. A., Lestari, L., Harapan, A., & Ponorogo, M. (2017). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung. In *Jurnal Delima Harapan* (Vol. 9, Issue 8).
- Tarigan, D. A. P. (2018). Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis(Cinnanomun Burmanni) Untuk Mengurangi Nyeri Desminore Primer Pada Remaja.. *Repositori Institusi Universitas Sumatera Utara.*
- Villasari, A. (2021). *Fisiologis Menstruasi* (Strada Press, Ed.).

- Yenny Aulya, R. K. R. A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4, 10–21. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i1.2580>
- Yunianingrum, E. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren Ashsholihah Sleman. Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Yogyakarta.*