Jurnal Akademi Farmasi Prayoga
SSN-Online : 2548-141X
Diterbitkan Oleh Akademi Farmasi Prayoga Padang
http:// jurnal.akfarprayoga.ac.id

PENGARUH AROMATHERAPY KAYU MANIS TERHADAP DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Ida Mariana.S[1]

[1]Akademi Keperawatan Kesdam 1/Bukit Barisan Padang Indonesia
e-mail: idamariana1992@gmail.com

ABSTRAK

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. Pemberian Aromatherapy kayu manis secara Inhalasi merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan untuk mengatasinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Aromatherapy kayu manis terhadap nyeri Dismenore Primer pada siswi remaja putri di SMA N 9 Sijunjung Sumatera Barat. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain Quasy Experiment dengan Pre Post Test Control Group Design. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan simple random sampling sebanyak 22 orang kelompok eksperimen dan 22 orang kelompok pembanding. Hasil penelitian 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.

Kata Kunci : Dismenore, remaja, Aromatherapy kayu manis, menarch, complementary and alternative medicine (CAM)

PENDAHULUAN

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

Artikel History
Diterima : 2 Agustus 2020 Disetujui : 18 September 2020
Diterbitkan : September 2020

dapat terjadi bervariasi mulai dari ringan sampat berat. Keparahan nyeri berhubungan dengan lama dan jumlah darah haid. Biasanya nyeri muncul sebelum keluarnya haid dan meningkat pada hari pertama dan kedua.

Dismenore primer merupakan rasa nyeri yang timbul sejak hari pertama haid dan akan segera pulih setelah stabilnya hormon tubuh. Nyeri haid yang dijumpai tanpa adanya kelainan pada 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

Tingkat rasa nyeri itupun bervariasi mulai dari ringan hinga berat, rasa nyeri yang dirasakan berupa kejang pada perut bagian bawah dan dapat menyebar kearah 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.

Namun pengetahuan remaja putri menjadikan Terapi Farmakologi sebagai pilihan pengobatan yang sering di gunakan untuk penghilang rasa nyeri, sedangkan efek samping terapi farmakologi menghambat enzim Cyclooxygenase (COX) yang menyebabkan sintesis prostaglandin terhambat sehingga mempengaruhi fungsi ginjal dan pertahanan mukosa lambung.

Kayu manis (*Cinnamomum burmanii*) adalah sejenis pohon penghasil rempah-rempah. Termasuk jenis rempah-rempah yang amat beraroma,manis dan pedas. Mengandung minyak atsiri.damar dan lender. Berkhasiat sebagai analgesik ,somatik dan aromatik. (Winkanda, 2014). Termasuk dalam famili lauraceae, sinamalaldehida, eugenol, linalool, kariofilena, asam sinamat. Kayu manis adalah bumbu yang telah biasa digunakan selama ribuan tahun di dunia. Penelitian yang telah dilakukan pada hewan dan manusia, menunjukkan banyak efek menguntungkan dari kayu manis untuk kesehatan, seperti diare, antimikroba, antiinflamasi, antioksidan, kuman, analgesik, antiseptik, antispasmodik, pengobatan impotensi, dispnea, rematik, luka dan sakit gigi, pilek dan flu. Minyak yang diekstrasi dari kayu manis memiliki aktivitas anti inflamasi dan dari dua senyawa utama minyak atisiri yang diekstraksi dari kayu manis, yaitu cinnamaldehyde 90% dan eugenol 5-18%. Penelitian yang telah dilakukan pada hewan dan manusia menunjukkan banyak efek yang menguntungkan dari kayu manis untuk kesehatan, seperti diare, antimikroba, anti-inflamasi, antioksidan, analgesik, antiseptik, dan antispasmodic (Hatefi, 2015).

Minyak yang diekstrasi dari kayu manis, yaitu cinnamaldehyde 90% dan eugenol 5-18%. Cinnamaldehyde telah dilaporkan memiliki

efek antispasmodik. Serta eugenol dapat mencegah biosintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan. Penelitian yang telah dilakukan oleh di Universitas Ilam Iran (2015) diketahui bahwa cinnamaldehyde memiliki efek antispasmodik. Selain itu, eugenol dapat mencegah biosintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan. Kayu manis juga mengandung berbagai vitamin, seperti vitamin A, thiamin, riboflavin dan asam askorbat . Kayu manis memiliki efek yang signifikan terhadap pengurangan rasa sakit, perdarahan menstruasi, mual dan muntah akibat dismenorea primer dan tidak ada efek samping yang ditimbulkan. Beberapa bahan kimia yang terkandung dalam kayu manis diantaranya minyak atsiri eugenol, safrole, sinamaldehide, tannin, kalsium oksalat, damar dan zat penyamak. Efek farmakologis yang ditimbulkan sebagai antirematik, penambah nafsu makan dan penghilang rasa sakit.

Saat ini Complementary and Alternative Medicine (CAM) sudah mulai populer digunakan dan dikembangkan dalam dunia kesehatan. Khususnya diharapkan menjadi pelengkap asuhan dari perawatan medis. Salah satunya melalui pemberian Aromatherapy kayu manis yang salah satu bahan kimianya yaitu minyak Atsiri yang telah diteliti memiliki bioaktivas antispasmodik atau antiinflamasi yang mampu membantu mengendurkan otot yang tegang, mengurangi nyeri sendi dan serta meningkatkan sirkulasi.

Berbagai penelitian terbaru yang menggunakan Kayu Manis, menyebutkan bahwa banyak efek menguntungkan kayu manis untuk kesehatan, seperti antimikroba, anti-inflamasi, antioksidan, analgesic, antiseptic. Penelitian sebelumnya juga menyimpulkan bahwa kayu manis memiliki efek yang signifikan terhadap pengurangan rasa sakit. Penelitian ini menawarkan Aromatherapy kayu manis yang dapat meringankan rasa sakit pada remaja yang menglami Dismenore Primer dengan cara Inhalasi

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasy Experiment dengan Pre Post Test Control Group Design yaitu data observasi sebelum dan sesudah pemberian Aromatherapy kayu manis pada remaja putri yang mengalami Menstruasi disertai Dismenore Primer, yaitu dengan cara memberikan kuesioner kepada remaja putri untuk mengindentifikasi adanya keluhan dismenore primer, setelah didapatkan data tersebut remaja putri diberikan Aromatherapy kayu manis untuk digunakan pada saat menstruasi. Aromatherapy kayu manis ini nantinya digunakan secara inhalasi. Kemudian dilakukan evaluasi sejauh mana efekstifitas Aromatherapy kayu manis ini mampu untuk mengurangi rasa sakit pada remaja putri yang Disminore Primer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan mulai bulan Oktober sampai dengan November 2020 di SMAN 9 Sijunjung. Penelitian ini dilakukan pada 22 siswi remaja putri sebagai kelompok eksperimen yang diberian Aromatherapy Kayu

Manis dan 22 siswi remaja putri sebagai kelompok pembanding yang tidak diberikan Aromatherapy kayu manis. Berikut ini adalah karakteristik responden yang didapatkan oleh peneliti :

1. Karakteristik siswi remaja putri yang mengalami Disminore Primer.

Karakteristik remaja yang mengalami disminore primer dalam penelitian meliputi Usia, Usia menarche, Nyeri yang dirasakan. Berikut ini adalah tabel distribusi frekuensi karakteristik responden :

No	Karakteristik	Kelompok Subyek			
		Kelompok Eksperimen		Kelompok Pembanding	
1	Usia	Jml	%	Jml	%
	a. 16 Tahun	13	60,1	17	77,3
	b. 17 Tahun	7	31,8	5	22,7
	c. 18 Tahun	2	9,1	0	0
	Jumlah	22	100	22	100
2	Usia Menarche				
	a. 13 Tahun	11	50	12	54,6
	b. 14 Tahun	7	31,8	7	31,8
	c. 15 Tahun	4	18,2	3	13,6
	Jumlah	22	100	22	100
3	Tingkat Nyeri				
	a. 1-3	0	0	0	0
	b. 4-6	15	68,2	15	68,2
	c. 7-10	7	31,8	7	31,8
	Jumlah	22	100	22	100

2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri menstruasi responden sebelum diberikan Aromatherapy Kayu manis pada kelompok Eksperimen dan pembanding.

Tingkat Nyeri	Kelompok eksperimen		Kelompok pembanding	
	Jml	%	Jml	%
Ringan	2	9,10	3	13,6
Sedang	5	22,7	8	36,4
Berat	15	68,2	11	50
Total	22	100	22	100

3. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri menstruasi responden setelah diberikan Aromatherapy Kayu manis.

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	22	100
Sedang	0	0,0
Berat	0	0,0
Total	22	100

Pembahasan

Berdasarkan tabel diatas dapat 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 %. Hasil tersebut menunjukan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok pembanding memiliki variasi yang sama.

Pada penelitian ini juga dapat diketahui bahwa usia menarche responden pada kelompok eksperimen sebagian besar adalah usia 13 tahun, yaitu sebesar 50% sedangkan dikelompok pembanding 54,6 %. Hasil tersebut menunjukan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok pembanding memiliki variasi yang sama.

Pada penelitian ini juga dapat diketahui bahwa Tingkat Nyeri responden pada kelompok eksperimen sebagian besar adalah 4-6, yaitu sebesar 68,2 % sedangkan dikelompok pembanding 68,2 %. Hasil tersebut menunjukan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok pembanding memiliki variasi yang sama.

Dilihat dari tabel 2 tentang tingkat nyeri responden sebelum diberikan Aromatherapy yang paling banyak dialami oleh responden yaitu kondisi nyeri berat sebesar 68,2 % sedangkan kelompok pembanding sebesar 50 %, disana dapat terlihat bahwa dari 22 siswi remaja putri dengan dismenore primer yang paling banyak mengalami nyeri berat yaitu 68,2 %. Sedangkan sedang 22,7 % dan ringan 9,10 %.

Dilihat dari tabel 3 tentang tingkat nyeri responden setelah diberikan Aromatherapy responden yang mengalami tingkat nyeri ringan sebanyak 22 orang atau 100 %. Sedangkan kelompok pembanding tidak mengalami perubahan apapun karena tidak diberikan intervensi pemberian aromatherapy kayu manis.

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

Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan Minyak yang diekstrak dari kayu manis memiliki aktivitas anti-inflamasi, sebagai pengobatan untuk dismenore dan untuk menghentikan perdarahan, mual dan muntah akibat dismenore primer dan tidak ada efek samping yang ditimbulkan. Minyak atsiri dari kayu manis mampu membantu mengendurkan otot yang tegang, mengurangi nyeri sendi dan meringankan kram menstruasi. Selain itu, ia juga meningkatkan sirkulasi. Minyak esensial kayu manis dan keharumannya membantu mengendurkan otot yang tegang, mengurangi nyeri sendi dan meringankan kram menstruasi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tria Anita (2020) yaitu Setelah diberikan ekstrak kayu manis (cinnamon) dan madu, terjadi penurunan derajat nyeri haid pada remaja putri dengan dismenore primer. Dengan indikator tingkat nyeri menggunakan NRS

(Numeric Rating Scale) dengan nilai (p-value=0,000) dan kadar prostaglandin (p-value=0,003)**.**

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 dismenore primer.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dari 22 remaja putri yang menjadi kelompok eksperimen dari 22 orang yang mengalami Dismenore Primer saat menstruasi mengalami tingkat nyeri yang ringan setelah diberikan Aromatherapy kayu manis secara inhalasi, berbeda dengan kelompok kontrol yang sama sekali tidak diberikan intervensi yaitu dari 22 orang yang mengalami Disminore saat menstruasi tidak mengalami perubahan tingkat nyeri sama sekali. Maka dapat disimpulkan bahwa Aromatherapy kayu manis dapat mengurangi rasa nyeri Disminore Primer pada saat menstruasi.

SARAN

Penelitian ini hanya meneliti pengaruh Aromatherapy kayu manis saja dengan disminore primer pada remaja putri dan dengan responden yang relatif sedikit, maka dari itu disarankan agar penelitian lanjutan menggunakan jumlah responden yang lebih besar, serta dapat menambah variabel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Maharani, Y. V., Fatmawati, E., & Widyaningrum, R. (2016). Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (Lavandula angustifolia) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Stikesmadani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, *7*(1).

Masan, L., & Frelestanty, E. (2018). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri Kelas VII dalam Menghadapi Menarche di SMP Negeri 02 Sintang Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*, *8*(1), 265365.

Putri, S. A., Yunus, M., & Fanani, E. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, *2*(2), 85-92.

Tarigan, D. A. P. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis (Cinnamomum Burmanni) terhadap Derajat Dismenore Primer pada Siswi SMA Swasta Al-Ulum Medan.

Tria Anita "Potensi Ekstrak Kayu Manis Dan Madu Terhadap Derajat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Dengan Dismenore Primer" 2020.http://repository.poltekkes-smg.ac.id/?p=show_detail&id=20749

Wulandari, E. T., & Kumalasari, D. (2017). Herbal untuk Perawatan Masa Nifas; Penggunaan Kayu Manis untuk Nyeri Perineum dan Luka Episiotomi. *Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *2*(2), 217380.