

**PENGARUH PEMBERIAN SEDUHAN KAYU MANIS (*CINNAMOMUM VERUM*)  
TERHADAP *DISMINORE* PADA REMAJA PUTRI DI RT 01 RW 03 DESA SALO  
SIPUNGGUK TAHUN 2020**

**NIA APRILLA**

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
email: niaaprilla.ariqa@gmail.com

**Abstrak**

Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan. Dampak yang terjadi jika seseorang mengalami yaitu dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan. Selain itu konflik emosional, ketegangan, kegelisahan dapat memainkan peranan, sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika disminore, Kayu manis adalah anggota keluarga Laurance yang merupakan salah satu rempah asal Indonesia dan merupakan salah satu obat herbal tertua, menunjukkan banyak efek menguntungkan dari kayu manis untuk kesehatan, seperti diare, anti infalamsi, antioksidan, analgesic, antiseptic, luka dan sakit gigi bahkan flu. minyak yang dihasilkan dari kayu manis memiliki aktivitas anti inflamasi, sebagai pengobatan untuk disminore dengan dosis satu sendok teh madu kedalam gelas yang berisi 100 cc air panas, tambahkan 1 gram kulit kayu manis yang sudah kering. Kemudian diamkan ramuan tersebut selama beberapa menit, lalu minum sampai habis selagi hangat.

**Kata Kunci :** cinamomum verum, disminor, nyeri, menstruasi, remaja

**Abstract**

*Adolescence is a very important period of development in adolescents, beginning with the maturation of the physical (sexual) organs so that later they are able to reproduce. Menstruation is the release of the uterine wall (endometrium) accompanied by bleeding that occurs repeatedly every month except during pregnancy. The impact that occurs if someone experiences it can trigger an increase in mortality rates, including infertility. In addition, emotional conflict, tension, anxiety can play a role, difficulty concentrating because of the discomfort felt when dysmenorrhea, Cinnamon is a member of the Laurance family which is one of the spices from Indonesia and is one of the oldest herbal medicines, showing many beneficial effects of cinnamon for health, such as diarrhea, anti-inflammatory, antioxidant, analgesic, antiseptic, wound and toothache and even flu. Oil produced from cinnamon has anti-inflammatory activity, as a treatment for dysmenorrhea with a dose of one teaspoon of honey into a glass containing 100 cc of hot water, add 1 gram of dried cinnamon bark. Then let stand the concoction for a few minutes, then drink until it runs out while warm.*

**Keywords:** *cinamomum verum, dysminor, pain, menstruation, adolescen*

**PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi.

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan (Batubara, 2012). Dampak yang terjadi jika seseorang

mengalami yaitu dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan. Selain itu konflik emosional, ketegangan, kegelisahan dapat memainkan peranan, sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika disminore Kayu manis adalah anggota keluarga Laurance yang merupakan salah satu rempah asal Indonesia dan merupakan salah satu obat herbal tertua, menunjukkan banyak efek menguntungkan dari kayu manis untuk kesehatan, seperti diare, anti inflamasi, antioksidan, analgesic, antiseptic, luka dan sakit gigi bahkan flu. minyak yang dihasilkan dari kayu manis memiliki aktivitas anti inflamasi, sebagai pengobatan untuk disminore

#### METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *Quasi Experimental Design* yang mana diteliti hubungan variabel dengan variabel lainnya dengan mengidentifikasi variable yang ada.

Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Dimana sampel dalam penelitian ini harus diobservasi terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan diobservasi kembali (Nursalam, 2014). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian seduhan kayu manis (*Cinnamum Verum*) terhadap dismenore pada remaja putri.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 sampai 15 juli 2020 dengan jumlah responden sebanyak 12 orang remaja putri RT 01 RW 03 Desa Salo Sipungguk. Data yang diambil pada penelitian ini yaitu pemberian seduhan kayu manis (variabel independen) yang berhubungan dengan disminore pada remaja putri yang diukur dengan menggunakan lembar observasi. Dari penyebaran lembar observasi, didapatkan hasil sebagai beriku

##### a. Univariat

#### Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid (*disminore*) Sebelum dan Sesudah Diberikan Seduhan Kayu Manis pada Remaja Putri di RT 01 RW 03 Desa Salo Sipungguk (n=12)

Variabel	Mean	Min-Max	SD	CI 95%
Skala Nyeri Sebelum Diberikan Seduhan Kayu Manis	5,08	4-6	0,900	4,51
Skala Nyeri Sesudah Diberikan Seduhan Kayu Manis	2,42	1-3	0,793	1,91

Berdasarkan tabel diatas 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.

Skala nyeri pada remaja yang mengalami dismenore sebelum diberikan rebusan kayu manis yaitu 5,08. Menurut asumsi peneliti, 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. Penyebab terjadinya nyeri haid (*disminore*) sebelum diberikan seduhan kayu manis karena ketidakseimbangan hormonal dan tidak adanya hubungan organ reproduksi. Penyebab lainnya yaitu faktor kejiwaan, faktor konstitusi yang mana faktor ini dapat memengaruhi timbulnya disminore, faktor status gizi akan menimbulkan dampak pada gangguan haid, riwayat keluarga disminore, dan anemia. Dampak nyeri haid yang terjadi sebelum diberikan seduhan kayu manis dapat membuat remaja

sulit berkonsentrasi, kegelisahan, ketidaknyamanan dan juga bisa mengalami kemandulan. Oleh karena itu pada usia remaja *disminore* harus diobati agar tidak menimbulkan penyakit yang lain.

Skala nyeri pada remaja yang mengalami dismenore sesudah diberikan rebusan kayu manis mengalami penurunan menjadi 2,42. Menurut asumsi peneliti 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. Selain itu juga minyak esensi dapat meningkatkan sirkulasi. 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. Nyeri haid biasa terjadi pada remaja putri dibawah 20 tahun (Ningsih, 2011).

Menurut (Rohma, 2016) remaja lebih berisiko mengalami nyeri haid (*disminore*) karena alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit ketika menstruasi.

Menurut (Rustam, 2014) Nyeri Haid (*Disminore*) merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut. Penanganan nyeri haid (*disminore*) dapat menggunakan obat tanpa resep dokter dan juga obat tradisional. Obat tradisional digunakan sebagai salah satu alternative

metode pengobatan selain obat tanpa resep dokter.

Selain obat yang dijual tanpa resep dokter nyeri haid (*disminore*) bisa diobati dengan berbagai tanaman herbal seperti kayu manis, Kayu manis (*cinnamomum verum*) memiliki kandungan serat, protein, minyak atsiri eugenol, safrole, tannin, kalsium oksalat, dan asam sinemanik (Wahyuni, 2014)

Penelitian (Anindita, 2010) yang dilakukan menunjukkan ekstrak kayu manis dapat meringankan nyeri haid dan juga dapat memperlancarkan siklus menstruasi. Dalam penelitian ini digunakan bentuk rebusan kayu manis karena kayu manis digunakan masyarakat dengan cara direbus dan belum ditemukan adanya penelitian yang menggunakan air seduhan kayu manis.

#### b. Bivariat

##### **Distribusi Perbedaan Rata-rata antara variabel Nyeri Haid (*disminore*) Sesudah dan Sebelum Diberikan Seduhan Kayu Manis pada Remaja Putri di RT 01 RW 03 Desa Salo Sipungguk**

Variabel	Selisih Mean	SD	CI 95%	P value
Skala Nyeri Sebelum Diberikan Seduhan Kayu Manis	2,667	0,900	4,51	0,00
Skala Nyeri Sesudah Diberikan Seduhan Kayu Manis		0,793	1,91	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa dapat dilihat bahwa selisih antara nyeri haid (*disminore*) sebelum dan sesudah diberikan adalah 2,667. Dengan standar deviasi sebesar 0,900 sebelum diberikan seduhan kayu manis dan standar deviasi

sebesar 0,793 setelah diberikan seduhan kayu manis.

Untuk nilai  $p=0,000$  ( $< 0,05$ ) yang artinya ada perbedaan yang signifikan rata-rata nyeri haid (*disminore*) remaja putri sebelum dan sesudah diberikan seduhan kayu manis (*Cinnamomum verum*).

Penelitian ini dilakukan selama 6 hari di RT 01 RW 03 Desa Salo Sipungguk. Ada 12 remaja yang mengalami nyeri haid (*dismenore*). Pada saat peneliti memberikan seduhan kayu manis terjadi penurunan skala nyeri haid dalam 30 menit pemberian seduhan kayu manis dengan 1 kali pemberian pada saat nyeri haid datang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Anindita, 2010) terjadi penurunan nyeri haid dalam 3 kali sehari pemberian ekstra kayu manis.

Penelitian ini juga diperkuat oleh (Prihatama, 2013) tentang pengaruh pemberian aromaterapi kayu manis terhadap penurunan derajat *dismenore* primer pada siswi SMA AL-Ulum Medan. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan pemberian aromaterapi sebanyak 13 (59,1%) mengalami *dismenore* dengan skala sedang dan setelah pemberian aromaterapi sebanyak 13 (59,1%) tidak mengalami *dismenore*. Hasil uji statistic dengan uji *independent t-test* menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi kayu manis terhadap penurunan derajat *dismenore* dengan tingkat signifikan 0,000 ( $p<0,05$ ).

Menurut asumsi peneliti, penyebab terjadinya penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) setelah diberi seduhan kayu manis karena didalam kayu manis terdapat asam sinemanik yang dapat meredakan nyeri yang ditimbulkan saat terjadinya menstruasi dan kayu manis mengandung minyak ekstra sebagai obat *dismenore* dan menghentkan pendarahan..

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian tentang “Pengaruh pemberian seduhan kayu manis terhadap *dismenore* pada remaja putri di RT 01 RW

03 Desa Salo Sipungguk Tahun 2020” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata skala nyeri sebelum diberikan seduhan kayu manis adalah 5,08.
2. Rata-rata skala nyeri sesudah diberikan seduhan kayu manis adalah 2,42.
3. Rata-rata penurunan nyeri haid (*dismenore*) adalah 2,66
4. Terdapat pengaruh pemberian seduhan kayu manis terhadap *dismenore* pada remaja putri

Saran :

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan suatu masukan teori dan menambah hasil informasi ilmiah yang berhubungan dengan *disminore*. Hasil penelitian ini dapat disampaikan oleh pihak Puskesmas agar remaja putri yang mengalami *dismenore* dapat menggunakan pengobatan alternatif yaitu menggunakan seduhan kayu manis untuk mengurangi nyeri haid sehingga remaja putri dapat belajar dengan baik tanpa keluhan nyeri haid.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih atas semua dukungan dan bantuannya karena dengan semangat dan doa kalian saya bisa menyelesaikan tugas ini

## DAFTAR PUSTAKA

- Anindita. (2010). *Pengaruh kebiasaan mengonsumsi minuman kunyit asam terhadap keluhan dismenore primer pada remaja putri di Kotamadya Surakarta*. Surakarta.
- Batubara, J. R. (2012). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Sari Pediatri.
- Ningsih, R. (2011). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja dengan dismenore di SMA Kecamatan Curup*. Tesis.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Lengkap, Praktis dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres.
- Prihatama. (2013). *Hubungan antara stres dan*

- dismenore pada siswi kelas tiga SMA Negeri 2 Ngawi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Rohma. (2016). *Hubungan antara faktor sosiodemografi dan sikap dalam menghadapi kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Suboh Situbondo. Surabaya: Universitas Airlangga.*
- Rustam. (2014). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan cara penanggulangannya. Jurnal Kesehatan Andalas.*
- Wahyuni. (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di beberapa SMA di Rokan Hulu. Jurnal Maternity and Neonatal.*