Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima
Volume 8 Nomor 2, 2026, 80-86
P-ISSN: 2654-7821 | E-ISSN: 2987-9132
DOI: https://doi.org/10.60010/jikd.v8i2.209

ORIGINAL ARTICLE Open Access

Pengaruh Aroma Terapi Kayu Manis Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri

The Effect of Cinnamon Aromatherapy on Primary Dysmenorrhea in Adolescents Girls

Hajar Nur Fathur Rohmah[1], Sofi Anggraeni Azahra[2] & Legita Destiana Fitri[3]

[1,2,3]*Universitas Medika Suherman, Bekasi, Indonesia*

Penulis Korespondensi:
hajarnfr@gmail.com

Proses Artikel
Dikirim : November 2025
Direview : November 2025
Diterima : Desember 2025
Tersedia Online : Januari 2026

Keywords: *Cinnamon, Aromatherapy, Dysmenorrhea*

Kata Kunci: Kayu Manis, Aromaterapi, Dismenore

Diterbitkan oleh: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila, Serang Banten

Hak cipta © [2026] [Hajar Nur Fathur Rohmah].
Artikel ini merupakan artikel akses terbuka yang diterbitkan di bawah lisensi *Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International* (CC BY-SA 4.0).
Lisensi: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Abstract

Dysmenorrhea is a gynecological disorder commonly experienced by adolescent girls after menarche, with a prevalence in Indonesia ranging from 64.25% to 84.2%. Primary dysmenorrhea occurs due to excessive release of prostaglandin hormones, which causes uterine spasms and menstrual pain. Management can be conducted through pharmacological and non-pharmacological approaches, one of which is cinnamon aromatherapy. Cinnamon oil contains cinnamaldehyde (55–57%) and eugenol (5–18%), which have potential relaxant and analgesic effects.

This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental design with a nonequivalent control group design. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The population consisted of 160 adolescent girls, with a sample of 32 respondents selected through purposive sampling. Data were analyzed using the Mann–Whitney test with a p-value of 0.000.

Before the intervention, most respondents experienced severe (31%) and very severe pain (69%). After the administration of cinnamon aromatherapy, pain intensity decreased to no pain (94%) and moderate pain (6%). The results indicate a significant effect of cinnamon aromatherapy in reducing primary dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls.

Abstrak

Dismenore merupakan gangguan ginekologi yang sering dialami remaja putri setelah menarche, dengan prevalensi di Indonesia berkisar antara 64,25% hingga 84,2%. Dismenore primer terjadi akibat pelepasan hormon prostaglandin secara berlebihan yang menyebabkan spasme uterus dan nyeri saat menstruasi. Penatalaksanaan dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis, salah satunya melalui aromaterapi kayu manis. Minyak kayu manis mengandung cinnamaldehyde (55–57%) dan eugenol (5–18%) yang berpotensi memberikan efek relaksasi dan analgesik.

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain quasi experiment nonequivalent control group design. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Populasi penelitian berjumlah 160 remaja putri, dengan sampel 32 responden yang dipilih melalui purposive sampling. Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney dengan nilai p = 0,000.

Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri kategori berat (31%) dan sangat berat (69%). Setelah pemberian aromaterapi kayu manis, terjadi penurunan intensitas nyeri menjadi tidak nyeri (94%) dan nyeri sedang (6%). Hasil menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian aromaterapi kayu manis terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri.

Cara Mengutip Artikel:
Rohmah, H. N. F., Azahra, S. A., & Fitri, L. D. (2026). Pengaruh aroma terapi kayu manis terhadap dismenore primer pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 8(2), 80-86. https://doi.org/10.60010/jikd.v8i2.209

PENDAHULUAN

Masa remaja dianggap sebagai periode transisi yang signifikan dari fase kehidupan anak-anak menuju kedewasaan. Sesuai dengan definisi yang disajikan pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, masa remaja diidentifikasi sebagai periode yang berlangsung dari usia 10 hingga 18 tahun. Perubahan fisik pada remaja perempuan melibatkan pertumbuhan payudara dan pinggul, peningkatan tinggi badan, perkembangan rambut halus di area ketiak dan pubis, serta timbulnya menstruasi, yang sering kali disertai dengan sensasi nyeri. Proses keremajaan secara biologis dimulai seiring dengan awal mulainya menstruasi (Afrioza, S., 2022)

Menstruasi merupakan proses fisiologis normal pada wanita usia reproduktif, yaitu peluruhan dinding rahim (endometrium) yang keluar bersama darah melalui vagina secara periodik setiap bulan dalam siklus hormon yang teratur. Meskipun merupakan fenomena fisiologis, pengalaman menstruasi berbeda-beda pada setiap wanita. Sebagian mengalami keluhan fisik dan emosional seperti rasa tidak nyaman atau nyeri, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore, yang ditandai dengan nyeri atau kram pada perut bagian bawah menjelang atau selama menstruasi, termasuk masalah umum yang sering dialami oleh banyak wanita saat haid (Villasari, S., Handayani, D., 2024).

Dismenore dapat didefinisikan sebagai dua kategori, dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merujuk pada nyeri menstruasi tidak menunjukkan bukti adanya kelainan patologis yang dapat diidentifikasi pada organ genital, dan biasanya mulai muncul beberapa waktu setelah menarche (awal menstruasi). (Maharianingsih, N. M., & Poruwati, 2021).

Sedangkan dismenorea sekunder adalah nyeri menstruasi yang disebabkan oleh adanya kelainan struktural atau patologis di pelvis atau organ reproduksi, sehingga nyeri yang dirasakan bukan semata akibat proses fisiologis menstruasi. Kondisi ini berbeda dengan dismenorea primer yang tidak berkaitan dengan penyakit dasar dan biasanya terjadi tanpa kelainan yang terdeteksi secara klinis. Penyebab umum dismenorea sekunder antara lain endometriosis, adenomyosis, mioma uteri, penyakit radang panggul, serta kista ovarium atau polip endometrium. Nyeri pada dismenorea sekunder sering kali dimulai lebih awal sebelum menstruasi, berlangsung lebih lama, dan dapat disertai gejala tambahan seperti perdarahan abnormal atau nyeri saat berhubungan seksual, serta sering kurang responsif terhadap terapi analgesik standar, sehingga memerlukan evaluasi diagnostik dan penanganan penyakit dasar yang mendasarinya (ACOG, 2018).

Prevalensi Dismenore pada Remaja di Indonesia berkisar antara 64,25% hingga 84,2%. Artinya, hampir dua pertiga hingga empat perlima remaja perempuan di Indonesia mengalami nyeri haid. Prevalensi remaja yang mengalami dismenore di Jawa Barat berkisar antara 51,86% hingga 72,89%. Artinya, lebih dari setengah hingga tiga perempat remaja perempuan di Jawa Barat mengalami nyeri haid. Prevalensi Dismenore pada Remaja di Bekasi berkisar antara 63,2% hingga 71%. Artinya, lebih dari setengah hingga tiga perempat remaja perempuan di Bekasi mengalami nyeri haid (Andriyani, S., Sumartini, S., & Afifah, 2017).

Dismenorea primer yang tidak ditangani secara adekuat dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, khususnya pada remaja. Nyeri menstruasi yang berulang dan tidak terkontrol terbukti berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup, ditandai dengan keterbatasan aktivitas sehari-hari, gangguan konsentrasi, serta penurunan kesejahteraan emosional. Beberapa penelitian terkini menunjukkan bahwa remaja dengan dismenorea primer mengalami peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi dibandingkan mereka yang tidak mengalami nyeri menstruasi atau yang mendapatkan penanganan yang tepat (Chen, C. X., Kwekkeboom, K. L., & Ward, 2023; Situmorang, H., Sari, D. K., & Lestari, 2022)

Selain itu, dismenorea primer yang tidak tertangani secara optimal berdampak signifikan terhadap fungsi akademik. Nyeri yang dialami selama menstruasi sering menyebabkan ketidakhadiran di sekolah, kesulitan berkonsentrasi saat proses pembelajaran, serta penurunan produktivitas belajar. Studi pada populasi remaja dan mahasiswa menunjukkan bahwa dismenorea berhubungan dengan meningkatnya angka absensi dan penurunan performa akademik, yang apabila berlangsung terus-menerus dapat menghambat perkembangan pendidikan dan potensi remaja secara jangka panjang (Situmorang, H., Sari, D. K., & Lestari, 2022; Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., & Smith, 2021)

Dampak lain yang tidak kalah penting adalah gangguan pola tidur dan aktivitas sosial. Nyeri haid yang tidak tertangani sering disertai gangguan tidur, kelelahan, serta pembatasan interaksi sosial, yang selanjutnya memperburuk kondisi psikologis dan fisik remaja. Kondisi ini dapat menciptakan siklus nyeri dan stres yang berkelanjutan apabila tidak dilakukan intervensi yang tepat (Chen, C. X.,

Kwekkeboom, K. L., & Ward, 2023). Selain itu, kurangnya akses terhadap informasi dan layanan kesehatan yang memadai mendorong remaja melakukan swamedikasi tanpa pengawasan tenaga kesehatan, sehingga meningkatkan risiko penggunaan obat yang tidak tepat dan potensi efek samping (Mayangsari, A., & Ayubi, 2024).

Lebih lanjut, dismenorea primer yang tidak responsif terhadap penanganan standar dapat menjadi indikator awal adanya kondisi patologis lain, seperti endometriosis. Apabila nyeri menstruasi dianggap sebagai keluhan normal dan terus diabaikan, hal ini berisiko menyebabkan keterlambatan diagnosis dan penatalaksanaan penyakit yang lebih serius, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan reproduksi di masa dewasa (ACOG, 2020; Zondervan, K. T., Becker, C. M., & Missmer, 2020). Oleh karena itu, dismenorea primer perlu mendapat perhatian serius dan ditangani secara komprehensif untuk mencegah dampak jangka pendek maupun jangka panjang pada remaja.

Satu di antara strategi pengobatan nonfarmakologi yang biasa di implantasikan oleh wanita untuk mengurangi sensasi nyeri saat mengalami dismenore adalah melalui praktik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang populer adalah dengan menerapkan aromaterapi (Mokoginta F, Jama F, 2021).

Aromaterapi dengan menggunakan kayu manis merupakan salah satu alternatif terapi yang bisa dipertimbangkan dalam pengobatan dismenore primer pada remaja putri. Penggunaan terapi ini melibatkan kandungan utama dalam minyak kayu manis, adalah cinnamaldehyde (55-57%) dan eugenol (5-18%). Cinnamaldehyde bertugas menjadi antispasmodik yang memiliki kemampuan untuk mengurangi kontraksi otot serta kram perut, sedangkan eugenol memiliki potensi untuk menghambat sintesis prostaglandin dan mengurangi proses peradangan. Cara kerja terapi ini adalah dengan merangsang sel-sel reseptor penciuman, yang kemudian mengirimkan sinyal impuls menuju sentra emosional otak atau disebut sistem limbik. Dengan demikian, terapi aroma terapi memiliki potensi untuk meningkatkan peredaran darah dan menimbulkan efek menenangkan yang pada akhirnya dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore primer yang dialami individu (Maharianingsih, N. M., & Poruwati, 2021).

Berdasarkan pemaparan tersebut penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas pemberian aroma terapi dengan bahan kayu manis terhadap skala nyeri remaja putri yang mengalami dismenore primer sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi kayu manis.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang diimplantasikan yaitu penelitian kuantitatif yang menggunakan quasy experiment yang menyertakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol, guna mengetahui adanya pengaruh variabel independen dan variabel dependen. Dengan desain survei, populasi sebanyak 160 responden dengan jumlah sampel 32 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan nonprobability sampling yaitu puposive sampling. Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Tambelang pada tahun 2024. Intensitas nyeri diukur menggunakan skala numeric rating scale. Analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat dengan menggunakan uji Man Whitney.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid (Umur, Usia Menarche, Kebiasaan Olahraga, Konsumsi Makanan Cepat Saji, IMT)

No	Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Umur Remaja		
	13 tahun	3	9,375%
	14 tahun	24	75%
	15 tahun	5	15,625%
	Total	32	100%
2.	Usia Menarche		
	9 tahun	2	6,25%
	10 tahun	4	12,5%
	11 tahun	14	43,75%
	12 tahun	12	37,5%
	Total	32	100%
3.	Kebiasaan Olahraga		
	1 x/minggu	27	84,375%
	2 x/minggu	3	9,375%
	3 x/minggu	1	3,125%
	7 x/minggu	1	3,125%
	Total	32	100%
4.	Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji		
	1 x/minggu	7	21,875
	2 x/minggu	19	59,375%
	3 x/minggu	4	12,5%
	5 x/minggu	2	6,25%
	Total	32	100%
5.	IMT		
	Underweight	2	6,25%
	Normal	28	87,5%
	Overweight	1	3,125%
	Obesitas 1	1	3,125%
	Total	32	100%

Remaja merupakan kelompok usia 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil umur responden yang paling banyak

adalah usia 14 tahun sebanyak 24 orang siswi (75%), mayoritas siswi mengalami menarche di usia 11 tahun sebanyak 14 orang siswi (43,75%), mayoritas responden melakukan olahraga 1 kali/minggu sebanyak 27 orang siswi (84,375%), mayoritas siswi mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 2 kali/minggu yaitu 19 orang siswi (59,375%) serta mayoritas mempunyai Indeks Massa Tubuh normal sebanyak 28 orang (87,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dismenore (Tingkat Nyeri Saat Uji Pretest dan Posttest)

Kelompok	Tingkat Nyeri	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
Intervensi	Tidak Nyeri	0	0	15	93,7
	Nyeri Ringan	0	0	1	6,2
	Nyeri Sedang	0	0	0	0
	Nyeri Berat	5	31,2	0	0
	Nyeri Sangat Berat	11	68,7	0	0
Total		16	100	16	100
Kontrol	Tidak Nyeri	0	0	0	0
	Nyeri Ringan	0	0	0	0
	Nyeri Sedang	3	18,7	4	25
	Nyeri Berat	11	68,7	11	68,7
	Nyeri Sangat Berat	2	12,5	1	6,2
Total		16	100		100

Berdasarkan tabel diatas bahwa tingkat nyeri kelompok intervensi sebelum diberikan aromaterapi kayu manis (uji pretest), yang paling dominan adalah nyeri sangat berat dengan 11 responden (68,7%). Sedangkan tingkat nyeri setelah dilakukan pemberian aromaterapi kayu manis (uji posttest), yang paling dominan adalah tidak nyeri dengan 15 responden (93,7).

Dalam kelompok kontrol, pada tabel tersebut menggambarkan bahwa tingkat nyeri kelompok kontrol saat pretest, yang paling dominan adalah nyeri berat dengan 11 responden (68,7%). Sedangkan tingkat nyeri setelah posttest, sebagian besar mengalami nyeri berat dengan 11 responden (68,7%).

Tabel 3. Perbedaan Intensitas Nyeri Kelompok Intervensi dan Kontrol Saat Uji Pretest dan Posttest

Kelompok	Uji	Mean	SD	*P*	N
Intervensi	Pretest	4,69	0,479	0,000	16
	Posttest	1,06	0,250		16
Kontrol	Pretest	3,94	0,574	0,532	16
	Posttest	3,81	0,543		16

Berdasarkan diatas bahwa dalam kelompok intervensi setelah uji statistik deskriptif, nilai mean sebelum pemberian aromaterapi kayu manis (uji pretest) adalah 4,69 dan nilai mean setelah diberikan aromaterapi kayu manis (uji posttest) adalah 1,06. Perbedaan nilai mean uji pretest dengan uji posttest pada kelompok intervensi yaitu 3,63. Hasil yang diperoleh p (0,000) < α (0,05), hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara mean intensitas dismenore uji pretest dan uji posttest pada kelompok intervensi. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan intesitas nyeri yang lebih membaik setelah pemberian aromaterapi kayu manis.

Sedangkan dalam kelompok kontrol dapat diketahui bahwa setelah uji statistik, nilai mean sebelum pemberian aromaterapi kayu manis (uji pretest) adalah 3,94 dan nilai mean setelah diberikan aromaterapi kayu manis (uji posttest) yaitu 3,81. Perbedaan nilai mean uji pretest dengan uji posttest pada kelompok kontrol yaitu 0,13. Hasil analisa yang diperoleh p (0,532) > (0,05), maka dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara mean intensitas dismenore uji pretest dan uji posttest pada kelompok kontrol. Maka tidak terdapat perubahan intesitas nyeri yang membaik ketika tidak diberi aromaterapi kayu manis.

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Kayu Manis Terhadap Intensitas Nyeri pada Dismenore Primer

Test Statistics[b]	
	Hasil Aromaterapi Kayu Manis
Mann-Whitney U	.000
Z	-5.217
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000[a]

Hasil uji man whitney didapatkan nilai yaitu 0,000. Nilai Asymp.Sig (2-tailed) lebih kecil dari taraf signifikansi yaitu α = 0,05 (0,000 < 0,05). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan dalam kelompok posttest intervensi dengan kelompok posttest kontrol.

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).

Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata dan terjadi beberapa waktu setelah menarche (menstruasi yang pertama kali), dan berdasarkan data dari di Indonesia angka kejadian dismenorea primer pada remaja adalah sekitar 54,89% (Nurwana., Y.S., 2016).

Dismenore primer merupakan gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh remaja dan wanita usia reproduktif, dengan prevalensi global yang tinggi. Studi epidemiologi terbaru menunjukkan

bahwa sebagian besar remaja mengalami nyeri menstruasi dengan derajat ringan hingga berat, sehingga membutuhkan penanganan untuk mengurangi dampak terhadap aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup (Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., & Smith, 2021).

Nyeri sedang yang dialami oleh sebagian besar responden dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah sifat nyeri yang sangat subjektif dan individual. Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak hanya dipengaruhi oleh stimulus fisik, tetapi juga oleh persepsi, pengalaman sebelumnya, kondisi psikologis, serta faktor sosial dan budaya. Oleh karena itu, individu yang mengalami stimulus nyeri dengan intensitas yang sama dapat melaporkan tingkat nyeri yang berbeda (International Association for the Study of Pain (IASP)., 2020).

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).

Aromaterapi menggunakan minyak kayu manis dianggap sebagai satu di antara cara alternatif untuk dapat menurunkan intensitas rasa nyeri haid primer pada remaja putri. Penggunaan terapi ini melibatkan komponen utama dalam minyak kayu manis, cinnamaldehyde (55-57%) dan eugenol (5-18%). Cinnamaldehyde bertugas menjadi antispasmodik guna mengurangi nyeri perut, sementara eugenol memiliki potensi untuk menghambat sintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan. Cinnamaldehyde memiliki sifat antispasmodik yang berpotensi meredakan nyeri perut, sementara eugenol memiliki kemampuan untuk menghambat pembentukan prostaglandin (Berlianie Poetri Mahasiswa Program Studi et al., 2022)

Pemberian aromaterapi dengan bahan kayu manis ini memiliki pengaruh pada menurunnya intensitas rasa nyeri haid primer pada remaja putri atau siswi SMPN 1 Tambelang. Hal ini dilakukan melalui inhalasi, di mana aroma minyak kayu manis dihirup ke dalam saluran hidung selama 15 menit dengan melakukan 2-5 napas dalam-dalam. Proses ini kemudian diinterpretasikan oleh otak. Molekul aroma yang dihirup kemudian diserap oleh bulbus olfaktorius dan saraf olfaktorius, dan diteruskan ke inti olfaktorius di hidung belakang. Neuron kemudian menginterpretasikan aroma lalu disalurkan ke sistem limbik, yang selanjutnya mengirimkannya ke hipotalamus. Sebagai respons terhadap stimulus ini, hipotalamus merangsang pelepasan serotonin. Peningkatan kadar serotonin dalam tubuh dapat mengatur suasana hati. Sementara itu, endorfin berperan untuk menurunkan rasa nyeri yang dialami menciptakan perasaan relaksasi dan menenangkan (Putri, D. A., & Anwar, 2021).

Kayu manis (Cinnamomum spp.) telah banyak diteliti sebagai terapi herbal nonfarmakologis untuk dismenore primer. Minyak atsiri kayu manis terutama mengandung cinnamaldehyde (55–57%) dan eugenol (5–18%) sebagai komponen utamanya. Cinnamaldehyde dilaporkan memiliki aktivitas antispasmodik yang dapat membantu meredakan kram perut, sementara eugenol menunjukkan kemampuan untuk mencegah biosintesis prostaglandin dan mengurangi respons peradangan, dua mekanisme yang berperan dalam patogenesis nyeri menstruasi. Oleh karena itu, penggunaan aromaterapi kayu manis atau ekstrak kayu manis secara signifikan dapat mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan pada dismenore primer (Maharianingsih, N. M., & Poruwati, 2021)

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, Y.N., Fatmawati, E., dan Widyaningrum, 2016).

Penggunaan aromaterapi dengan cara inhalasi merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore primer. Seorang ahli kimia pada tahun 1928 yang bernama Rene-Maurice Gattefoss mengklaim bahwa penggunaan aromaterapi berupa minyak essensial murni apabila digunakan dengan benar mampu menimbulkan efek positif terhadap psikologis dan fisik. 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 epthelium, kemudian ditransmisikan sebagai pesan ke pusat penciuman

yang terletak di bagian belakang hidung. Sel neuron mengintrepretasi aroma tersebut dan meneruskan ke sistem limbik yang kemudian akan di kirimkan ke hipothalamus sehingga dapat merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin yang dapat memperbaiki suasan hati dan hormon endorphin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami, menimbulkan pesaan rileks, tenang, dan senang sehingga dapat memengaruhi intensitas dismenore primer yang dirasakan (Tarigan, 2018).

PENUTUP

Ada pengaruh yang signifikan pada pemberian aroma terapi dengan bahan kayu manis terhadap menurunnya intensitas rasa nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri haid pada kategori primer dan dapat menguatkan hasil penelitian-penelitian terdahulu. Nilai rerata penurunan skala nyeri yang didapatkan sebelum diberikan intervensi yaitu sebesar 4,69 sedangkan sesudah diberikan intervensi yaitu sebesar 1,06 terdapat perubahan intesitas nyeri yang lebih membaik setelah pemberian aromaterapi kayu manis.

Untuk itu, remaja putri dapat memanfaatkan aroma terapi kayu manis pada saat mengalami nyeri haid sehingga meningkatkan kenyamanannya menjalani aktivitas setiap datang bulan.

DAFTAR PUSTAKA

ACOG. (2018). Dysmenorrhea and Endometriosis in the Adolescent. Committee Opinion. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG).

ACOG. (2020). Dysmenorrhea and endometriosis in the adolescent.

Afrioza, S., & R. P. (2022). Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Nyeri Haid Primer Pada Remaja Di Desa Pasir Gadung Tangerang. Jurnal Sains Dan Kesehatan (JUSIKA), 6(2), 24–33. https://doi.org/https://doi.org/10.57214/jusika.v6i2.153

Andriyani, S., Sumartini, S., & Afifah, V. N. (2017). Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13 -15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea Di SMPN 29 Kota Bandung. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 2(2), 115. https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpki.v2i2.4746

Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., & Smith, C. A. (2021). The prevalence and academic impact of dysmenorrhea in adolescents and young adults: A systematic review. Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology, 34(3), 287–295.

Berlianie Poetri Mahasiswa Program Studi, F. S., Yatsi Madani, U., & Afrioza Dosen Universitas Yatsi Madani Rina Puspitasari Dosen Universitas Yatsi Madani, S. (2022). PENGARUH AROMATERAPI KAYU MANIS TERHADAP NYERI HAID PRIMER PADA REMAJA DI DESA PASIR GADUNG TANGERANG. Jurnal Sains Dan Kesehatan (JUSIKA), 6(2).

Chen, C. X., Kwekkeboom, K. L., & Ward, S. E. (2023). Self-management strategies and quality of life in women with primary dysmenorrhea. Healthcare, 11(1), 157.

International Association for the Study of Pain (IASP). (2020). IASP revised definition of pain. 161(9), 1976–1982.

Kimata, D. A. N. (2018). Gambaran Tingkat Stress Psikologis dan Tingkat Dysmenorrhea Primer Pada Mahasiswi Fisioterapi S1 Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Maharani, Y.N., Fatmawati, E., dan Widyaningrum, R. (2016). Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (Lavandula angustifolia) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi STIKES Madani Yogyakarta. STIKES Madani Yogyakarta.

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/https://doi.org/10.36733/medicamento.v7i1.1262

Mayangsari, A., & Ayubi, D. (2024). Self-medication behavior among adolescents in managing dysmenorrhea: A literature review. Journal of Midwifery Science and Women's Health, 9(2), 85–94.

Mokoginta F, Jama F, P. N. (2021). Lilin aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat dismenore primer. Window of Nursing Journal., 1(2), 252.

Nurwana., Y.S., dan A. F. F. (2016). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. Universitas Halu Oleo.

Putri, D. A., & Anwar, Y. (2021). Pengaruh Inhalasi Aromaterapi terhadap Nyeri Haid pada Remaja. Jurnal Ilmu Farmasi, 29–49.

Situmorang, H., Sari, D. K., & Lestari, P. (2022). Association between primary dysmenorrhea, mental health, quality of life, and academic performance among students. BMJ Open, 12(7).

Tarigan, D. A. P. (2018). Pengaruh Pemberian

Aromaterapi Kayu Manis (Cinnamomum Burmanni) terhadap Derajat Dismenore Primer pada Siswi SMA Swasta Al-Ulum Medan. Universitas Sumatera Utara.

Villasari, S., Handayani, D., et al. (2024). Menstruasi dan dismenore. JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health.

Yunianingrum, E. (2018). Pengaruh Kompres Hangat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyyah Dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Sleman. Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Yogyakarta.

Zondervan, K. T., Becker, C. M., & Missmer, S. A. (2020). Endometriosis. The New England Journal of Medicine, 382(13), 1244–1256.