

## Mengurangi Nyeri *Dismenorhoe* Remaja dengan Aromaterapi Kayu Manis

Evi Wulandari\*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene

\*e-mail: [eviwulandarihimawan@gmail.com](mailto:eviwulandarihimawan@gmail.com)

Diterima Redaksi: 23-06-2023; Selesai Revisi: 17-7-2023; Diterbitkan Online: 18-7-2023

### Abstrak

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari pubertas yang ditandai dengan kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk reproduksi, dimana salah satu ciri dari tanda pubertas seorang perempuan yaitu dengan terjadinya menstruasi. Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah dismenorea. Dismenorea merupakan rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid. Dismenorea terjadi karena pelepasan Prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri saat menstruasi. Diketahui 100% artikel jurnal menunjukkan hasil terdapat pengaruh pemberian kayu manis terhadap penurunan nyeri haid pada remaja. Kayu manis berpengaruh untuk menurunkan nyeri haid karena kayu manis mengandung senyawa utama yang memiliki efek anti inflamasi yang dapat digunakan sebagai pereda nyeri. Hal ini dikarenakan terdapat zat utama yang terkandung dalam kayu manis yaitu cinnamaldehyde dan eugenol.

**Kata Kunci:** Dismenorhea, Aromaterapi, Kayu Manis

### Pendahuluan

Di Indonesia angka kejadian dismenorea tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenorea sekunder. Dismenorea terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74- 80% remaja mengalami dismenorea ringan, sementara angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus. Kelainan terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat dismenore (Nurwana, 2017).

Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah menstruasi yang sangat nyeri, tanpa patogis pelvis yang dapat diidentifikasi. Dapat terjadi pada waktu menarche atau segera setelahnya. Dismenorea ditandai oleh nyeri keram yang dimulai sebelum atau segera setelah awitan aliran menstruasi dan berlanjut selama 48 jam hingga 72 jam. Kontraksi otot perut yang terjadi terus menerus akibat keluarnya darah saat menstruasi menyebabkan nyeri dismenorea. (Dahlan, 2017)

Dampak dari dismenorea selain mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunnya kinerja yaitu mengalami mual, muntah, dan diare. Masih banyak wanita yang menganggap nyeri haid sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometritis yang bisa mengakibatkan

sulitnya mendapat keturunan. Dismenorea banyak dialami oleh wanita yang menstruasi, tetapi banyak pula dari mereka yang sering mengabaikan dismenorea tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat. Kondisi seperti ini bisa saja membahayakan kesehatan wanita apabila dibiarkan tanpa penanganan. Dismenorea dapat menjadi salah satu gejala endometriosis atau penyakit dismenorea sekunder lainnya, oleh karena itu diperlukan upaya penanganan yang tepat dan benar pada wanita yang mengalami dismenorea terutama usia remaja. (Munthe, 2020)

Dismenore dapat ditangani dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Penanganan dismenore secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan analgesik. Secara non farmakologi manajemen nyeri lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Aromaterapi kayu manis dijadikan alternative untuk mengatasi dismenorea. Penelitian oleh Maloto (2022) menunjukkan sekitar 100% artikel jurnal menunjukkan hasil terdapat pengaruh pemberian kayu manis terhadap penurunan nyeri haid pada remaja. Kayu manis berpengaruh untuk menurunkan nyeri haid karena kayu manis mengandung senyawa utama yang memiliki efek anti inflamasi yang dapat digunakan sebagai pereda nyeri. Hal ini dikarenakan terdapat zat utama yang terkandung dalam kayu manis yaitu cinnamaldehyde dan eugenol.

Kandungan utama kayu manis berupa cinnamaldehyde dan eugenol yang berperan penting dalam menurunkan nyeri haid (dismenorea) karena bersifat menurunkan nyeri dan menghambat biosintesis prostaglandin yang diketahui bahwa penyebab seseorang mengalami nyeri pada saat terjadinya haid karena terdapat kadar prostaglandin yang meningkat (Jahangirifar, 2018).

Selain itu, kandungan pada minyak atsiri kayu manis juga bermanfaat mengendurkan otot yang tegang dan mengurangi nyeri sendi. Aromaterapi kayu manis selain memiliki aroma yang harum juga bermanfaat untuk meringankan otot yang tegang, meningkatkan sirkulasi, dan meringankan kram pada saat menstruasi (Utari, 2020).

### **Penggunaan Aromaterapi Kayu Manis**

Aromaterapi kayu manis yang digunakan secara inhalasi akan bekerja melalui sirkulasi tubuh dan sistem penciuman yang apabila aromaterapi kayu manis tersebut terhirup ke rongga hidung melalui sistem pernapasan yang kemudian akan diterjemahkan otak sebagai proses penciuman, lalu terjadi suatu proses penerimaan molekul aromaterapi oleh sistem saraf yang kemudian akan ditransmisikan sebagai pesan ke pusat penciuman yang berada di bagian belakang hidung.

Selanjutnya, sel neuron akan menginterpretasi aroma tersebut dan meneruskannya ke sistem limbik lalu akan dikirim ke hipotalamus hingga membuat hipotalamus terangsang yang akhirnya akan melepaskan hormon serotonin yang dapat memperbaiki suasana hati serta hormon endorphin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami dan dapat menimbulkan perasaan rileks, tenang, hingga perasaan senang (bahagia) yang akhirnya dapat mempengaruhi intensitas nyeri menstruasi (Tarigan, 2018)

### **Kandungan Kayu Manis**

Kayu manis adalah salah satu jenis pohon penghasil rempah yang berasal dari kulit pohon kayu manis dewasa bagian dalam yang memiliki aroma manis dan pedas, kulit batang berwarna coklat dan apabila dikeringkan menggulung membentuk seperti tabung pena (Nurmalina & Valey, 2021).

Kayu manis dapat dimanfaatkan untuk menjaga kesehatan serta mengobati beberapa gejala penyakit karena memiliki kandungan senyawa bioaktif. Kandungan kimia yang terdapat dalam kulit kayu manis di antaranya yaitu minyak atsiri, eugenol, safrole, cinnamaldehyde, kalsium oksalat, damar, flafanoid, triterpenoid dan zat penyamak (Herwata & Mayura, 2019). Kayu manis dapat dimanfaatkan sebagai Pereda rematik (antirematik), mendorong pengeluaran keringat, menambah nafsu makan, dan sebagai penghilang rasa sakit (analgesik) (Putri & Febrianto, 2018).

Kandungan dalam kayu manis (*Cinnamomum*) yang telah di uji secara *in vitro* menunjukkan bahwa terdapat senyawa aktif beserta turunannya serta memiliki efek farmakologis berupa anti jamur, anti kardiovaskular, anti kanker, anti inflamasi, anti diabetes, anti virus, anti oksidan, sebagai analgesik juga sebagai penurun lemak serta kolesterol. Kandungan senyawa aktif yang terdapat dalam kayu manis di antaranya cinnamaldehyde, eugenol, cinnezeylanine, cinzeylanol, arabinoxylan, 2-hydroxycinnamaldehyde serta 2-benzyloxy cinnamaldehyde (Evayanti & Hidayat, 2019).

Kandungan analgesik yang terdapat pada kayu manis (*Cinnamomum*) dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi. Hal ini dibuktikan dengan penelitian dilakukan di Lampung oleh Yulistiana Evayanti dan Sri Andayani Hidayat di mana mereka melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian kayu manis terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri yang mengalami dismenorhea primer dengan metode penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian one group pre test-post test dengan hasil terdapat pengaruh signifikan penurunan nyeri setelah diberikan kayu manis pada remaja yang mengalami nyeri haid. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan di Bali menggunakan essential oil kayu terhadap derajat nyeri haid remaja putri dengan metode penelitian one group pre test-post test juga menunjukkan hasil yang signifikan terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri yang mengalami dismenorhea primer.

## **Simpulan**

Pemberian kayu manis berpengaruh untuk menurunkan nyeri haid karena kayu manis mengandung senyawa utama yang memiliki efek anti inflamasi yang dapat digunakan sebagai pereda nyeri haid. Hal ini dikarenakan terdapat zat utama yang terkandung dalam kayu manis yaitu cinnamaldehyde dan eugenol. Kayu manis lebih aman digunakan serta tidak memiliki efek samping dalam penggunaan jangka panjang. Kayu manis dapat diberikan dengan cara aromaterapi yang diberikan secara inhalasi pada saat terjadi nyeri haid.

## Referensi

- Dahlan A & Syaminan T.V. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *Journal Endurance* 2(1) February 2017 (37-44).
- Evayanti, Y., & Hidayat, S. A. (2019). The Effect Of Cinnamon On Pain Among Teenage Girls With Primary Dysmenorrhea In Lampung Indonesia. *Malahayati International Journal Of Nursing And Health Science*, 2(2), 59–65. <https://doi.org/10.33024/Minh.V2i2.2137>
- Jahangirifar, M., Taebi, M., & Dolatian, M. (2018). The Effect Of Cinnamon On Primary Dysmenorrhea: A Randomized, Double-Blind Clinical Trial. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 33(June), 56–60. <https://doi.org/10.1016/J.Ctc.p.2018.08.001>
- Munthe L, dkk. 2021. Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Padaremaja Di Wilayah Puskesmas Simalangalam. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. Vol 1 Nomor 1 Tahun 2021 Hal. 36 - 43
- Nurmalina, R., & Valey, B. (2021). 24 Herbal Legendaris Untuk Kesehatan Anda. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Nurwana, Sabilu, Y dan Fachlevy, A.F. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Volume 2. Nomor 6. ISSN : 250-731X.
- 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]. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/9856>
- Utari, A. D. (2020). Pengaruh Pemberian Seduhan Kayu Manis (Cinnamomum Verum) Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di RT 01 RW 03 Desa Salo Sipungguk [Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai]. <http://repository.universitaspahlawan.ac.id/id/eprint/109>