

Pengaruh Pemberian Minuman Herbal Kayu Manis (*Cinnamomum Zeylanicum*) untuk Penurunan Derajat Desminorea

Rici Gusti¹, Ridni Husnah², Tinta Julianawati³, Lim Susan⁴

¹⁻⁴ Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Awal Bros

Email : ¹okerici345@gmail.com, ²ridnih2@gmail.com, ³julianatinta95@gmail.com, ⁴limsusann1401@gmail.com

Email Penulis Korespondensi : ¹okerici345@gmail.com

Article History:

Received Nov 29th, 2024

Accepted Jan 15th, 2025

Published Jan 21th, 2025

Abstrak

Latar Belakang: Dismenorea adalah gejala umum yang menyerang sekitar 60% wanita menstruasi. Diklasifikasikan menjadi dismenorea primer dan sekunder. Pada Dismenorea Primer, nyeri kram menstruasi terjadi tanpa adanya patologi panggul, sedangkan pada dismenorea sekunder, terdapat periode nyeri yang disertai patologi yang mendasarinya. Dismenore primer, merupakan nyeri menstruasi tanpa adanya gangguan organik pada sistem reproduksi, dapat sangat memengaruhi kualitas hidup seseorang. Jika tidak ditangani dengan baik, dismenore primer dapat menyebabkan beberapa dampak negatif. **Metode:** Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian menggunakan Pre-Eksperimental dengan *design One-Group Pre test-Post*. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2024 dengan jumlah sampel 30 orang siswi di Nam Islamic Boarding School Kota Batam. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh dari pemberian minuman herbal kayu manis (*cinnamomum zeylanicum*) untuk penurunan derajat desminorea. **Kesimpulan:** Kayu manis berpengaruh untuk menurunkan nyeri *dismenorea* 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 komponen utama minyak atsiri dari batang kayu manis *cinnamaldehyde* dan *eugenol* yang mana meringankan peradangan.

Kata Kunci: Dismenorea, Kayu Manis, Menstruasi

Abstract

Background: Dysmenorrhea is a common symptom that attacks around 60% of menstruating women. Classified into primary and secondary dysmenorrhoea. In Primary Dysmenorrhea, painful menstrual cramps occur in the absence of pelvic pathology, whereas in secondary dysmenorrhea, there are painful periods accompanied by underlying pathology. Primary dysmenorrhea, which is menstrual pain without any organic disturbances in the reproductive system, can greatly affect a person's quality of life. If not treated properly, primary dysmenorrhea can cause several negative impacts. **Method:** This research method uses a Pre-Experimental research method with a One-Group Pretest-Post design. This research was conducted in September 2024 with a sample of 30 female students at the Nam Islamic Boarding School, Batam City. **Results:** The results of the study showed that there was an effect of giving cinnamon herbal drink (*cinnamomum zeylanicum*) on reducing the degree of desminorrhoea. **Conclusion:** Cinnamon has an effect on reducing dysmenorrhoea pain because cinnamon contains main compounds that have anti-inflammatory effects which can be used as a pain reliever. This is because there are main substances contained in cinnamon, namely the main components

of essential oil from cinnamon sticks, cinnamaldehyde and eugenol, which reduce inflammation.

Keywords: *Dysmenorhea, Cinnamon, Menstruation*

1. PENDAHULUAN

Dismenorea adalah gejala umum yang menyerang sekitar 60% wanita menstruasi. Diklasifikasikan menjadi dismenorea primer dan sekunder. Pada Dismenorea Primer (PD), nyeri kram menstruasi terjadi tanpa adanya patologi panggul, sedangkan pada dismenorea sekunder, terdapat periode nyeri yang disertai patologi yang mendasarinya. Peningkatan kadar prostaglandin endometrium (PG) selama menstruasi digambarkan sebagai patofisiologi utama PD. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh jalur siklooksigenase yang menghasilkan peningkatan prostanoid, terutama PG. Peningkatan PG menyebabkan kontraksi uterus yang menyebabkan iskemia otot uterus, hipoksia, dan produksi metabolit anaerobik serta stimulasi reseptor nyeri yang menyebabkan nyeri (Guimarães & Póvoa, 2020)

Adapun di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenorea primer dan 9,36% mengalami dismenorea sekunder (Elvira 2018). Kejadian dismenorea dapat ditangani dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Oleh karena itu perlunya gejala-gejala yang dialami oleh beberapa remaja putri ini untuk diobati. Adapun kayu manis yang juga merupakan salah satu obat herbal dapat memberikan banyak manfaat untuk kesehatan diantaranya yaitu sebagai antimikroba, antispasmodik, analgesik, antiseptik, anti-inflamasi, antioksidan dan lain sebagainya. Beberapa bahan kimia yang terkandung dalam kayu manis diantaranya minyak atsiri, eugenol, sinamaldehyde, safrole, tanin, dan kalsium oksalat. Komponen utama minyak atsiri dari batang kayu manis adalah cinnamaldehyde (55-57%) dan eugenol (5-18%).

Banyaknya perempuan yang mengalami nyeri haid atau dismenorea menjadikan penanganan pada kasus ini penting untuk dilakukan agar tidak berpengaruh pada aktivitas remaja itu sendiri karena mengingat efek yang ditimbulkan bisa mengurangi produktivitas perempuan ketika menghadapi nyeri saat menstruasi (Nawang Sari et al., 2020)

Berdasarkan penelitian menyebutkan bahwa cinnamaldehyde memiliki efek antispasmodik, sedangkan eugenol dapat mencegah biosintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan (Jaafarpour et al. 2015). Salah satu penatalaksanaan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dengan cara pemberian ramuan herbal yaitu air jahe. (Jaafarpour & Khani, 2008)

Kandungan utama kayu manis berupa cinnamaldehyde dan eugenol yang berperan penting dalam menurunkan nyeri haid (dysmenorhea) 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 (Aprilla, 2022)

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).

Beberapa studi menyebutkan bahwa jahe (ginger) merupakan antiinflamasi dan anti karsinogenik yang efektif. Beberapa studi menyebutkan bahwa jahe mempunyai efek yang bermanfaat terhadap pencegahan kanker, mual dan muntah saat kehamilan, mual muntah pada pasien kemoterapi, dan mual muntah setelah tindakan operasi. Jahe dengan fungsi anti inflamasi

menghambat produksi prostaglandin. Jahe merupakan terapi yang aman untuk menghilangkan nyeri pada wanita dengan dismenorea primer pada awal menstruasi sampai dengan hari ke 3 menstruasi.

2. METODOLOGI 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 variabel 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 minuman herbal kayu manis (*cinnamomum zeylanicum*) untuk penurunan derajat *disminorea*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 30 orang siswi. Penelitian dilakukan pada bulan September 2024 di Nam Islamic Boarding School Kota Batam.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Analisis

3.1.1 Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Desminorea Sebelum dan Sesudah diberikan Minuman Herbal Kayu Manis (*Cinnamomum Zeylanicum*) untuk Penurunan Derajat *Disminorea*.

Variabel	Mean	Min-Max	SD	CI 95%
Skala nyeri disminorea sebelum diberikan seduhan kayu manis	5,13	4-5	0,900	4,32
Skala nyeri disminorea sesudah diberikan seduhan kayu manis	2,53	1-3	0,754	1,82

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata derajat disminorea sebelum diberikan minuman herbal kayu manis 5,13 dengan skala nyeri terendah 4 dan skala nyeri tertinggi 5. Dan rata-rata nyeri disminorea sesudah diberikan minuman herbal kayu manis sebesar 2,53 dengan skala nyeri terendah 1 dan tertinggi 3.

3.1.2 Analisa Bivariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Desminorea Sebelum dan Sesudah diberikan Minuman Herbal Kayu Manis (*Cinnamomum Zeylanicum*) untuk Penurunan Derajat *Disminorea*.

Variabel	Selisih Mean	SD	CI 95%	P Value
Skala nyeri disminorea sebelum diberikan seduhan kayu manis	2,537	0,801	4,32	0,00
Skala nyeri disminorea sesudah diberikan seduhan kayu manis		0,892	1,82	

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa selisih antara nyeri disminorea sebelum dan sesudah diberikan adalah 2,437. Dengan standar deviasi sebesar 0,801 sebelum diberikan seduhan

kayu manis dan standar deviasi sebesar 0,892 setelah diberikan minuman herbal kayu manis. Untuk nilai $p=0,000$ ($<0,05$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan minuman herbal kayu manis (*cinnamomum zeylanicum*)

3.2 Pembahasan

3.2.1 Analisa Univariat

Bahwa rata-rata derajat disminorea sebelum diberikan minuman herbal kayu manis 5,13 dengan skala nyeri terendah 4 dan skala nyeri tertinggi 5. Dan rata-rata nyeri disminorea sesudah diberikan minuman herbal kayu manis sebesar 2,53 dengan skala nyeri terendah 1 dan tertinggi 3. Skala nyeri pada remaja yang mengalami dismenoree sebelum diberikan rebusan kayu manis yaitu 5,13. Menurut asumsi peneliti, nyeri disminorea sangat mempengaruhi kegiatan sehari-hari para siswi putri. Ketika mengalami nyeri disminorea, juga akan mengalami kram perut, pusing, nyeri punggung bagian bawah. Penyebab dari terjadinya nyeri disminorea ini sebelum diberikan minuman herbal kayu manis (*Zingiber Officinale*) adalah karena ketidakseimbangan hormonal dan disebabkan oleh hiperkontraktilitas uterus, peningkatan hipersensitivitas saraf tepi, dan penurunan aliran darah uterus. Dampak nyeri disminorea sebelum diberikan minuman herbal kayu manis (*zingiber officinale*) remaja putri akan sulit untuk berkonsentrasi dan aktivitas sehari-hari terganggu akibat dari nyeri disminorea yang dialaminya. Oleh karena itu pada usia remaja diobati agar tidak menimbulkan dampak penyakit lainnya.

Skala nyeri pada remaja yang mengalami nyeri disminorea sesudah diberikan minuman herbal (*zingiber officinale*) mengalami penurunan. Menurut asumsi peneliti kandungan yang terdapat pada kayu manis tersebut adalah mengandung *euganol* senyawa kimia yang pedas, sedikit manis, hangat dan wangi *euganol* ini dapat mengurangi peradangan. Kayu manis juga dapat diberikan dalam bentuk seduhan yang diberikan sejak hari pertama siklus menstruasi yang diminum 3 kali sehari satu jam setelah makan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Dyawayapur et al., 2018)

3.2.2 Analisa Bivariat

Bahwa selisih antara nyeri disminorea sebelum dan sesudah diberikan adalah 2,437. Dengan standar deviasi sebesar 0,801 sebelum diberikan seduhan kayu manis dan standar deviasi sebesar 0,892 setelah diberikan minuman herbal kayu manis. Untuk nilai $p=0,000$ ($<0,05$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan minuman herbal kayu manis (*cinnamomum zeylanicum*). Hasil penelitian ini sejalan dengan Aprilia (2020) penyebab penurunan nyeri disminorea setelah diberikan 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 dismenoree dan menghentikan pendarahan

4. KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian minuman herbal kayu manis (*cinnamomum zeylanicum*) untuk penurunan derajat *disminorea* dengan nilai $p=0,000$ ($<0,05$). Berdasarkan penelitian ini peneliti merekomendasikan minuman herbal kayu manis (*cinnamomum zeylanicum*) untuk terapi non farmakologi bagi untuk mengurangi nyeri disminorea. Hal ini dikarenakan kayu manis terdapat zat utama yang terkandung dalam kayu manis yaitu komponen utama minyak atsiri dari batang kayu manis cinnamaldehyde dan eugenol yang mana meringankan peradangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih atas semua dukungan dan bantuan karena dengan semangat dan doa kalian saya bisa menyelesaikan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilla, N. (2022). Pengaruh Pemberian Seduhan Kayu Manis (*Cinnamomum verum*) Terhadap Disminore Pada Remaja Putri di RT 01 RW 03 Desa Salo Sipungguk Tahun 2020. *Jurnal Dppler*, 6(2), 51–55.
- Dyawapur, A., Patil, N. G., & Metri, L. (2018). Effectiveness of Cinnamon Tea and Turmeric Water for Reducing Dysmenorrhoea among Degree Girls. *International Journal of Science and Healthcare Research (Www.Ijshr.Com)*, 3(1), 88. www.ijshr.com
- Guimarães, I., & Póvoa, A. M. (2020). Primary Dysmenorrhea: Assessment and Treatment. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 42(8), 501–507. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1712131>
- Jaafarpour, & Khani. (2008). The analgesic effect of transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) on caesarean under spinal anaesthesia. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 2(3), 815–819. <http://onlinelibrary.wiley.com/o/cochrane/clcentral/articles/728/CN-00707728/frame.html>
- Nawang Sari, D., Anwar, R., Sedjati Rasyad, A., Wijayanegara, H., Supriadi, H., & Suardi, A. (2020). Pengaruh Ekstrak Air Kunyit Putih (*Curcuma Zedoaria Roscoe*) pada Pengurangan Disminore Primer. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 5(3), 118–122.