

PENGARUH AROMATERAPI KAYU MANIS (*CINNAMOMUM BURMANNI*) TERHADAP PENURUNAN *DISMENOREA* PADA SISWI SMP NEGERI 4 GAMPING

Asri Nursyarifah¹, Dwi Yati²
Email: asrinursyarifah5@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: *Dismenorea* merupakan nyeri singkat pada daerah perut bawah yang terjadi sebelum atau selama masa menstruasi. Untuk mengatasi masalah tersebut, sebagian besar remaja memilih pengobatan non farmakologi, karena tidak mengakibatkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Aromaterapi kayu manis salah satu yang dapat mengatasi *dismenorea*, kandungan utama pada minyak atsiri terdiri dari 55%-57% *cinnamaldehyde* dan 5%-18% *eugenol* yang dapat merelaksakan kejang otot, kram perut dan mengurangi peradangan.

Tujuan: Mengetahui pengaruh aromaterapi kayu manis (*cinnamomum burmanni*) terhadap penurunan *dismenorea* pada siswi SMP Negeri 4 Gamping

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain *one group pretest posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah 88 siswi yang sudah menstruasi dan mengalami *dismenorea*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 47 responden. Tempat dilakukan penelitian di SMP Negeri 4 Gamping. Waktu penelitian dilakukan setiap hari jum'at dimulai pada tanggal 3 Mei-7 Juni 2024. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*.

Hasil Penelitian: Sebelum diberikan aromaterapi kayu manis sebagian besar responden sebanyak 31 responden (66%) mengalami nyeri sedang, setelah diberikan aromaterapi kayu manis sebagian besar 34 responden (72,3%) mengalami penurunan skala nyeri dari sebelumnya yaitu nyeri dalam kategori nyeri ringan. Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan nilai $p=0,001$ ($p \leq 0,05$), artinya adanya perbedaan tingkat nyeri *dismenorea* antara sebelum dan setelah pemberian aromaterapi kayu manis (*cinnamomum burmanni*).

Kesimpulan: Aromaterapi kayu manis (*cinnamomum burmanni*) berpengaruh untuk menurunkan nyeri *dismenorea* pada siswi di SMP Negeri 4 Gamping.

Kata Kunci: Aromaterapi Kayu Manis, *Dismenorea*

¹Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF CINNAMON AROMATHERAPY (CINNAMOMUM BURMANNI)
ON REDUCING DYSMENORRHOEA IN FEMALE STUDENTS
SMP NEGERI 4 GAMPING**

Asri Nursyarifah¹, Dwi Yati²
Email: asrinursyarifah5@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhoea is a brief pain in the lower abdomen that occurs before or during menstruation. To overcome this problem, most adolescents choose non-pharmacological treatment, because it does not cause harmful side effects to the body. Cinnamon aromatherapy is one that can overcome dysmenorrhoea, the main content in essential oil consists of 55%-57% cinnamaldehyde and 5%-18% eugenol which can relax muscle spasms, abdominal cramps and reduce inflammation.

Objective: To determine the effect of cinnamon (*cinnamomum burmanni*) aromatherapy on reducing dysmenorrhoea in female students of SMP Negeri 4 Gamping.

Methods: This study uses a quantitative method using a one group pretest posttest design. The population in this study were 88 female students who had menstruated and experienced dysmenorrhoea. Sampling using purposive sampling technique as many as 47 respondents. The place of research was conducted at SMP Negeri 4 Gamping. The research time was conducted every Friday starting on 3 May-7 June 2024. The measuring instrument used in this study is Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis using the Wilcoxon signed rank test.

Research Results: Before being given cinnamon aromatherapy most of the respondents as many as 31 respondents (66%) experienced moderate pain, after being given cinnamon aromatherapy most of the 34 respondents (72.3%) experienced a decrease in pain scale from before, namely pain in the mild pain category. The results of the Wilcoxon signed rank test showed a value of $p=0.001$ ($p \leq 0,05$), meaning that there was a difference in the level of pain dysmenorrhoea between before and after the administration of cinnamon aromatherapy (*cinnamomum burmanni*).

Conclusion: Cinnamon aromatherapy (*cinnamomum burmanni*) has an effect on reducing dysmenorrhea pain in female students at SMP Negeri 4 Gamping.

Keywords: Cinnamon Aromatherapy, Dysmenorrhoea

¹Nursing Student of Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Nursing Lecturer of Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta