

ARTIKEL PENELITIAN

EFEKTIVITAS MINUMAN SERBUK KAYU MANIS DAN MADU SEBAGAI SOLUSI ALAMI UNTUK MENGATASI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Rauda Rauda^{1*}, Novy Ramini Harahap², Mila Syari³, Duma Lingga⁴

Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia
raudasiregar90@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah pada saat menstruasi, rasa sakit pada bagian bawah, punggung, yang dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari. Upaya penanganan yang dilakukan untuk meringankan dismenore yaitu dengan mengonsumsi minuman serbuk kayu manis dan madu. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh konsumsi minuman kayu manis dan madu terhadap penurunan dismenore pada remaja putri kelas VIII SMP Swasta Al Ihsan Mulia. **Metode:** desain penelitian adalah *Quasi Eksperimen Design* dengan pendekatan *One Group Pre Test and Post Test Design*. Sampel diambil secara purposive sampling sebanyak 15 remaja. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi *Numeric Rating Scale*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Shapiro-Wilk. **Hasil:** setelah dilakukan uji normalitas Shapiro-Wilk, menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (nilai > 0,05). Uji t-sampel berpasangan menunjukkan nilai $p < 0,000$, yaitu $< 0,05$, menunjukkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh konsumsi minuman serbuk kayu manis dan madu terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Swasta Al Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan. **Kesimpulan:** minuman serbuk kayu manis dan madu merupakan salah satu tanaman herbal yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenore pada remaja putri.

Kata Kunci: Dismenore, Kayu Manis, Madu

Effect of Consuming Cinnamon Powder Drinks with Honey on Reducing Dysmenorrhea in Adolescent Girls

Abstract

Introduction: *dysmenorrhea is lower abdominal pain during menstruation, with pain in the lower back and cramps caused by intense uterine muscle contractions as it expels menstrual blood from the uterus. An effort to alleviate dysmenorrhea is to consume cinnamon powder drinks with honey for 3 days, both in the morning and afternoon.* **Objective:** *this study aims to determine the effect of consuming cinnamon powder drinks with honey on reducing dysmenorrhea in adolescent girls in class VIII at SMP Swasta Al Ihsan Mulia.* **Method:** *the research design is Quasi-Experimental with a One Group Pre-Test and Post-Test Design approach. The sample was selected using purposive sampling, consisting of 15 adolescents. Data were collected using the Numeric Rating Scale observation sheet. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Shapiro-Wilk test.* **Results:** *showed that after the Shapiro-Wilk normality test, indicating that the data were*

normally distributed (value > 0.05). The paired samples t-test showed a p-value of <0.000, which is <0.05, indicating that the hypothesis was accepted, meaning that there is an effect of consuming cinnamon powder drinks with honey on reducing dysmenorrhea in adolescent girls at SMP Swasta Al Ihsan Mulia, Medan Helvetia Sub-district, Medan City. Conclusion: cinnamon powder drink with honey is one of the herbal plants that can be used to reduce menstrual pain dysmenorrhea in adolescent girls.

Keywords: *Dysmenorrhea, Cinnamon, Honey*

PENDAHULUAN

Dismenore primer merupakan salah satu fenomena umum yang sering dialami oleh remaja putri. Dismenore primer ditandai dengan nyeri pada perut bagian bawah, punggung, nyeri perut, diare, mudah tersinggung, serta stres dan bagian tubuh lainnya yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (1). Remaja putri mengalami dismenore sebelum menstruasi, yang dapat berlangsung selama 2-3 hari, dimulai sehari sebelum menstruasi dimulai. Nyeri perut saat menstruasi (dismenore) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda (2).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenore, dengan 10-16% menderita dismenore berat (3). Dismenorea dialami oleh sekitar 50% wanita usia subur di setiap Negara (2). Di Indonesia, prevalensi dismenorea sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Sekitar 60-70% remaja mengalami dismenorea primer, dengan tiga perempatnya mengalami nyeri ringan hingga berat, dan seperempat sisanya mengalami nyeri berat (4).

Remaja putri yang mengalami dismenorea memiliki tekanan intrauterin yang lebih tinggi dan prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah menstruasinya. Kontraksi rahim terjadi lebih sering dan tidak terkoordinasi. Akibat peningkatan aktivitas rahim ini, aliran darah berkurang, sehingga menimbulkan iskemia dan hipoksia rahim, yang menimbulkan rasa nyeri. Dismenorea terjadi di perut bagian bawah, tetapi dapat menjalar ke punggung bawah dan paha. Rasa

nyeri juga dapat disertai dengan kram perut yang hebat (5).

Mengatasi dismenore dapat menggunakan strategi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis meliputi penggunaan obat analgesik, terapi hormonal, atau obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) untuk menghambat prostaglandin. Terapi nonfarmakologis meliputi aktivitas seperti olahraga, relaksasi, dan mengonsumsi minuman herbal, dengan minuman kayu manis sebagai salah satu produk herbal yang digunakan adalah minuman kayu manis (6). Selain itu, salah satu produk herbal yang dapat menurunkan dismenore adalah madu (7).

Kayu manis merupakan salah satu rempah khas Indonesia yang banyak diekspor. Indonesia merupakan salah satu negara penghasil kayu manis terbesar di dunia (8). Kayu manis memiliki beberapa spesies. Kayu manis yang umum diperdagangkan secara komersial dan memiliki nilai ekonomi tinggi di pasar global: *Cinnamomum zeylanicum* atau *Cinnamomum verum* (kayu manis asli atau kayu manis Sri Lanka), *Cinnamomum aromaticum* (kayu manis Cina), *Cinnamomum burmannii* (kayu manis Indonesia), dan *Cinnamomum loureiroi* (kayu manis Vietnam) (6).

Kayu manis mengandung zat besi, lendir, tanin, kalsium oksalat, gula, minyak atsiri dan damar. Efek fisiologis minyak atsiri dan tanin dalam kayu manis dalam pengobatan tradisional adalah sebagai penambah energi, penenang, sebagai antispasmodik, antiradang sehingga dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid. Efek antispasmodik ini dikarenakan sinamaldehida dalam kayu manis dan eugenol

juga dapat mencegah biosintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan. Kayu manis dapat diolah dalam berbagai bentuk untuk membantu mengurangi rasa nyeri haid pada remaja putri. beberapa bentuk pengolahan kayu manis yaitu; aromaterapi, Teh, Serbuk Kayu Manis, Salep dan jus (4).

Menurut penelitian Maharianingsih dan Poruwat yang menyimpulkan bahwa Pemberian Kayu Manis dapat menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja putri. Kayu manis yang diberikan kepada remaja diolah dalam bentuk aromaterapi(9). Menurut penelitian Bustamam, dkk. menyatakan bahwa madu dapat menurunkan tingkat nyeri, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup Perempuan yang mengalami dismenore primer (7).

Pemanfaatan kayu manis dalam menurunkan intensitas dismenorea telah diteliti. Namun, minuman serbuk kayu manis dan madu belum diteliti dalam hal menurunkan intensitas dismenorea. Kayu manis dapat diseduh dengan air hangat, kemudian air rebusan kayu manis tersebut dapat diminum untuk mencegah dan mengurangi nyeri saat menstruasi. Air rebusan kayu manis juga dapat ditambahkan madu sebagai penambah rasa dan dapat diminum saat nyeri mulai terasa. Berdasarkan hal tersebut, tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh minuman serbuk kayu manis dan madu terhadap intensitas dismenorea primer pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan Quasi-Experiment Design dengan pendekatan One Group Pre-Test and Post-Test Design.(10) Populasi yang digunakan dalam penelitian ini

adalah seluruh siswi kelas VIII SMP Swasta Al-Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan sebanyak 26 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Purposive Sampling. Sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 15 orang remaja putri.

Kriteria inklusi adalah sebagai berikut:

1) Remaja putri yang bersedia menjadi responden, 2) Remaja putri di usia 13-15 tahun, 3) Remaja putri mengalami dismenore primer, 4) Remaja putri yang bersedia mengkonsumsi minuman serbuk kayu manis dan madu.

Prosedur penelitian meliputi: 1) Meminta persetujuan responden, 2) Membuat grup WhatsApp dan mencatat periode menstruasi responden, 3) Mengisi kuesioner intensitas nyeri sebelum intervensi, 4) Pemberian bubuk kayu manis dengan madu. Minuman bubuk kayu manis diberikan pada pagi dan sore hari, dikonsumsi selama 3 hari dengan dosis 250 ml per hari, 5) Setelah selesai intervensi, responden mengisi kembali kuesioner intensitas nyeri.

Pengukuran intensitas nyeri dilakukan dengan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Numeric Rating Scale merupakan alat penilaian dengan skala numerik yang terdiri dari 11 poin, yang divalidasi secara luas untuk berbagai jenis pasien. Kriteria pada skala nyeri dibagi menjadi 4 tingkatan, yaitu: 0 = tidak nyeri, 1-3 = nyeri ringan, 4-6 = nyeri sedang, dan 7-10 = nyeri berat (11).

Analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. Dalam penelitian ini, 1) dilakukan uji normalitas, dan 2) digunakan Paired T-Test untuk mengetahui pengaruh minuman serbuk kayu manis dan madu terhadap dismenore pada remaja putri.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia pada Remaja Putri

Usia	f	%
Remaja awal	5	33
Remaja Madya	10	67
Total	15	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 15 remaja putri, didapatkan,

mayoritas remaja putri mengalami nyeri dismenore paling banyak pada remaja madya yaitu 10 responden (67 %).

Tabel 2 Distribusi Kategori Skala Dismenore Sebelum dan Sesudah Konsumsi Minuman Serbuk Kayu Manis dan Madu pada Remaja Putri

Skala Nyeri	Pretest	Percent (%)	Posttest	Percent(%)
Ringan	0	0	5	33%
Sedang	10	67%	7	47%
Berat Terkontrol	5	33%	3	20%
Berat Tidak Terkontrol	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas skala nyeri sebelum diberikan intervensi berada pada skala Sedang sebanyak 10 orang dan

setelah diberikan intervensi terjadi penurunan dengan skala Sedang sebanyak 7 orang

Analisis Bivariat

Tabel 3 Pengaruh Konsumsi Minuman Serbuk Kayu Manis dan Madu Sebelum dan Sesudah pada Remaja Putri

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Standar Error	P-Value
<i>Pre-test</i>	15	5.87	1.457	.376	0,000
<i>Post-test</i>	15	4.60	1.882	.486	

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian minuman serbuk kayu manis dan maduterhadap

dismenore pada remaja putri SMP Swasta Al Ihsan Mulia dengan nilai $P < 0,05$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas usia Remaja Madya yaitu 10 orang. Dismenore Primer merupakan keluhan ginekologi yang paling sering terjadi pada remaja(12). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang dismenore yang mengalami penurunan konsentrasi pada remaja yang belajar di sekolah(1).

Tingkat nyeri dismenore setiap remaja berbeda-beda hal ini dikarenakan persepsi dari rasa nyeri setiap orang berbeda-beda. Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa remaja dengan pemberian ekstrak kayu manis dan madu selama 3 hari berturut-turut dengan dosis 250 ml per hari dapat menurunkan intensitas dismenore.

Tabel 3 menunjukkan bahwa pemberian minuman serbuk kayu manis dan madu dapat menurunkan intensitas Dismenore pada remaja putri. Hal ini sesuai dengan penelitian Alhommos yang menyatakan bahwa Kayu manis memiliki efektifitas yang signifikan dalam mengurangi nyeri dismenorea. Penelitian yang dilakukan Amanak yang menyatakan bahwa Buah ara dan kayu manis efektif menurunkan intensitas dan durasi pada dismenorea. Gejala menstruasi, dan stres yang dirasakan dan meningkatkan kualitas hidup dibanding placebo akan tetapi buah ara lebih efektif dalam mengurangi gejala menstruasi dibanding kayu manis dan placebo (13).

Penelitian Maloto RAH, dkk yang telah melakukan systematic literature review yang menyimpulkan bahwa 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* (4).

Menurut penelitian Bustamam, dkk. menyatakan bahwa madu dapat mengurangi

gangguan dismenore terhadap aktivitas secara umum, suasana hati, kemampuan berjalan, pekerjaan, hubungan dengan orang lain, tidur, dan menikmati hidup (7).

Menurut penelitian yang dilakukan Nia A, menyatakan bahwa remaja yang mengkonsumsi rebusan kayu manis dalam 3 kali sehari mengalami penurunan intensitas dismenore (14).

Remaja putri yang mengkonsumsi madu mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore. Selain itu, madu dapat mengurangi lama waktu nyeri dismenore dari 2 hari menjadi 1 hari (15).

Pada penelitian ini, menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore remaja putri mengalami penurunan dengan rutin mengkonsumsi selama 3 hari berturut-turut pada pagi dan sore hari. Kayu manis memiliki sifat anti-inflamasi dan antispasmodik yang dapat membantu meredakan kram dan nyeri yang terkait dengan dismenore primer. hal ini didukung oleh aroma kayu manis membuat lebih rileks saat akan mengkonsumsi minuman serbuk yang dibuat dengan hangat dan ditambah rasa manisnya madu membuat minuman lebih menarik untuk dikonsumsi oleh remaja.

Peningkatan minat Masyarakat terhadap pengobatan herbal yang dianggap lebih aman dan alami, terutama di kalangan generasi muda yang lebih sadar akan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa minuman serbuk kayu manis ditambah madu sebagai Solusi alami untuk mengatasi dismenore primer pada remaja putri.

KESIMPULAN

Minuman serbuk kayu manis dan madu dapat menjadi solusi alami yang efektif dan aman untuk mengurangi dismenore primer pada remaja putri, namun tetap penting untuk memperhatikan dosis dan pemantauan terhadap potensi efek samping. Sebagai langkah selanjutnya, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengonfirmasi manfaat

jangka panjang dan membandingkannya dengan pengobatan medis lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Kepala Sekolah SMP Swasta Al -Ihsan Mulia Kecamatan Medan Helvetia yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan kepada seluruh responden penelitian yang telah meluangkan waktunya dalam membantu peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rauda R, Damanik S. Pengaruh Kombinasi Musik dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Primer. *J Ilm Kebidanan Indones*. 2021;11(2):71–5.
2. Aulya Y, Kundaryanti R, Rena A. Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *J Menara Med*. 2021;4(1):10–21.
3. Evi EH. Mengurangi Nyeri Dismenorhoe Remaja dengan Aromaterapi Kayu Manis. *J Pendidik dan Teknol Kesehat*. 2023;6(2):158–61.
4. Maloto RAH, Hadi SPI, Sari F. The Effect of Giving Cinnamon on Reducing Menstrual Pain in Adolescent Girl: Systematic Literature Review. *Manuju Malahayati Nurs J*. 2022;4(7):1672–88.
5. Bajalan Z, Alimoradi Z, Moafi F. Nutrition as A Potential Factor of Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review of Observational Studies. *Gynecol Obstet Investig J*. 2019;84(3):209–24.
6. Ilmi IN, Filianty F, Yarlina VP. Sediaan Kayu Manis (*Cinnamomum sp*) sebagai Minuman Fungsional Anti Diabetes: Kajian Literatur. *Kim Padjadjaran J*. 2022;1(1):31–59.
7. Bustamam N, Fauziah C, Bahar M. Pengaruh Madu terhadap Tingkat Nyeri Dismenore dan Kualitas Hidup Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *J Kesehat Reproduksi*. 2021;12(1):39–50.
8. Pangan A, Bisnis D, Lampung PN. Analisis Daya Saing Kayu Manis (*Cinnamon Burmanii*) Ekspor Indonesia dan China ke USA. *Dwijen Agro*. 2021;11(1):46–50.
9. Maharianingsih NM, Poruwati NMD. Pengaruh Ppemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja. *J Ilm Medicam*. 2021;7(1).
10. Creswell JW CJ. *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. Los Angeles: Sage Publications; 2017.
11. Karcioğlu O, Topacoglu H, Dikme O, Dikme O. A Systematic Review of The Pain Scales in Adults: Which to Use. *Am J Emerg Med*. 2018;36(4):707–14.
12. Jo J, Lee SH. Heat Therapy for Primary Dysmenorrhea: a Systematic Review and Meta-Analysis of Its Effects on Pain Relief and Quality of Life. *Sci Rep*. 2018;8(1):1–8.
13. Amanak K. Erratum: Effects of Dry Figs on Primary Dysmenorrhea Symptoms, perceived Stress Levels and the Quality of Life. *P R Health Sci J*. 2021;40(1):59.