

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI KAYU MANIS  
DENGAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP  
PERUBAHAN SKALA NYERI DISMENORE  
PRIMER PADA REMAJA PUTRI  
DI SMAN 5 JEMBER**

**SKRIPSI**



**Oleh :  
RAMADITYA PRASASTI  
NIM. 20050042**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis Dengan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Perubahan Skala Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 5 Jember” telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas dr. Soebandi pada :

Nama : Ramaditya Prasasti

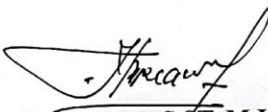
NIM : 20050042

Hari, Tanggal : Senin, 29 Juli 2024

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan

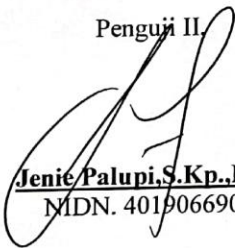
Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji  
Ketua Penguji,




**Jamhariyah, S.ST., M.Kes**  
NIDN. 4011016401

Penguji II,



**Jenie Palupi, S.Kp., M.Kes**  
NIDN. 4019066901

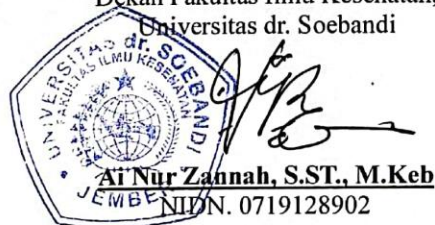
Penguji III,



**Rizki Fitriani Intyas, S.ST., M.Keb**  
NIDN. 0702068702

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas dr. Soebandi



**Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb**  
NIDN. 0719128902

# **PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI KAYU MANIS DENGAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PERUBAHAN SKALA NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 5 JEMBER**

## *THE EFFECT OF GIVING CINNAMON AROMATHERAPY WITH DEEP BREATHING RELAXATION ON CHANGES IN THE PAIN SCALE OF PRIMARY DYSMENORRHOEA IN ADOLESCENT WOMEN AT SMAN 5 JEMBER*

Ramaditya Prasasti<sup>1</sup>, Jenie Palupi<sup>2</sup>, Rizki Fitrianingtyas<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Sarjana Kebidanan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Email: [tyakrp@gmail.com](mailto:tyakrp@gmail.com)

<sup>2</sup>Sarjana Kebidanan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Email: [@gmail.com](mailto:@gmail.com)

<sup>3</sup>Sarjana Kebidanan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Email: [@gmail.com](mailto:@gmail.com)

**Received:**

**Accepted:**

**Published:**

---

### **Abstrak**

Nyeri haid yang diakibatkan pelepasan prostaglandin berlebih yang menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, kelainan ginekologi umum diderita remaja putri yang dapat mengganggu konsentrasi belajar dan aktivitas sosial. Indonesia, sekitar 55% wanita produktif menderita dismenore. Sedangkan di Jawa Timur berdasarkan Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 ditemukan sekitar 4.653 remaja mengalami nyeri menstruasi. Angka kejadian nyeri menstruasi primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan yang lainnya mengalami nyeri menstruasi sekunder sebanyak 365 orang (9,75%). Teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Kandungan kayu manis (Cinnamomum) telah diuji secara in vitro menunjukkan adanya senyawa aktif pada semua turunannya dan mempunyai efek farmakologis berupa sifat antijamur, antikardiovaskular, antikanker, antiinflamasi, antidiabetes, antivirus, antioksidan dan pereda nyeri, berupa lemak dan kolesterol. Kandungan analgesic pada kayu manis (Cinnamomum) mampu mengurangi nyeri saat menstruasi. Salah satu alternatif mengurangi Dismenore yaitu dengan aromaterapi kayu manis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya Pengaruh Pemberian Aromatherapy Kayu Manis Terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain penelitian pre experimental, one group pre-tests dan post-tests. Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling dengan sampel 43 responden dengan analisa data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian Sebelum diberikan intervensi remaja putri mengalami nyeri sedang 29 responden (67,4%) , nyeri berat 14 responden (32,6%) dan terjadi penurunan menjadi tidak nyeri 7 responden (16,3%), nyeri ringan 33 responden (76,7%) dan nyeri sedang 3 responden (7%). Sehingga diketahui p-value = 0,000 (< $\alpha=0,05$ ) yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya adanya penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri sesudah diberikan aromaterapi kayu manis dengan terapi nafas dalam di SMAN 5 Jember. Remaja putri dapat menggunakan aromaterapi kayu manis secara inhalasi 5 tetes pada hari pertama dan hari kedua haid untuk menurunkan skala nyeri dismenore primer.

**Kata Kunci: Dismenore; Kayu Manis**

### **Abstract**

*Menstrual pain caused by excessive prostaglandin release which causes increased uterine contractions, is a common gynecological disorder suffered by young women which can interfere with concentration in studies and social activities. In Indonesia, around 55% of productive women suffer from dysmenorrhea. Meanwhile, in East Java, based on the 2021 East Java Province Adolescent Reproductive Health Survey (SKRR), it was found that around 4,653 teenagers experienced menstrual pain. The incidence of primary menstrual pain was 4,297 (90.25%) and 365 people experienced secondary menstrual pain (9.75%). The deep breathing relaxation technique is to breathe slowly and use the diaphragm, thereby allowing the abdomen to rise slowly and the chest to fully expand. The content of cinnamon*

*(Cinnamomum) has been tested in vitro showing the presence of active compounds in all its derivatives and has pharmacological effects in the form of antifungal, anticonvulsant, anticardiovascular, anticancer, anti-inflammatory, antidiabetic, antiviral, antioxidant and pain reliever properties, in the form of fat and cholesterol. The analgesic content of cinnamon (Cinnamomum) can reduce pain during menstruation. One alternative to reduce dysmenorrhea is with cinnamon aromatherapy. The aim of this research was to determine whether or not there was an effect of giving cinnamon aromatherapy on changes in the primary dysmenorrhea pain scale in young women. This research method uses quantitative research design with pre-experimental, one group pre-tests and post-tests. The sampling technique used was accidental sampling with a sample of 43 respondents with data analysis using the Wilcoxon test. Research results Before being given the intervention, 29 respondents (67.4%) experienced moderate pain, 14 respondents (32.6%) experienced moderate pain, and 7 respondents (16.3%) experienced a decrease to no pain, 33 respondents (76%) had mild pain. .7%) and moderate pain 3 respondents (7%). So it is known that the  $p\text{-value} = 0.000 (<\alpha=0.05)$  which means  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected, which means there is a decrease in the dysmenorrhea pain scale in young women after being given cinnamon aromatherapy with deep breathing therapy at SMAN 5 Jember. Young women can use cinnamon aromatherapy by inhaling 5 drops on the first and second day of menstruation to reduce the pain scale of primary dysmenorrhea.*

**Keywords: Dysmenorrhea; Cinnamon**