

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA DALAM MENGURANGI NYERI HAID MENGGUNAKAN MINUMAN CINNAMON

Rini Hariani Ratih^{1*}, Nurmaliza² Yusmahanani³

¹Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrab

*Email korespondensi: rini.hariani.ratih@univrab.ac.id

^{2,3}Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrab

Email : nurmaliza@univrab.ac.id , yusmahanani@univrab.ac.id

ABSTRACT

The incidence of menstrual pain in Indonesia consists of 55% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Efforts to treat or reduce menstrual pain can also be done non-pharmacologically, one of which is cinnamon drink whose rhizome functions as analgesic, antipyretic, and anti-inflammatory. The purpose of this study was to determine the knowledge and attitudes of adolescent girls in overcoming menstrual pain using cinnamon drink at SMAN 13 Muara Fajar Pekanbaru. This research was conducted using a cross-sectional design. The number of samples obtained was 44 people with purposive sampling technique. The data collection tool uses a questionnaire. In this study, the data were analyzed univariately and bivariately with Chi Square Test. The results of the bivariate analysis obtained P value = 0.003 < 0.05. This can be interpreted that there is a relationship between adolescent knowledge about handling menstrual pain using cinnamon drinks and the attitude of adolescent girls who overcome menstrual pain by drinking cinnamon drinks. In the analysis, the value of OR = 9.031, which means that adolescents who have good knowledge will be at risk of 9 times having a positive attitude by drinking cinnamon cinnamon to overcome menstrual pain.

Keyword : Knowledge, attitude, mens pain, cinnamon drink.

ABSTRAK

Kejadian nyeri haid di Indonesia terdiri dari 55% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Upaya dalam menangani atau mengurangi nyeri haid dapat dilakukan juga secara nonfarmakologis. Salah satunya dengan minuman kayu manis (*cinnamon*) yang bagian rimpangnya berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mengatasi nyeri haid menggunakan minuman *cinnamon* di SMAN 13 Muara Fajar Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan menggunakan design *cross-sectional*, Jumlah sampel yang di dapat sebanyak 44 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Dalam penelitian ini data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan *Uji Chi Square*. Hasil analisis bivariat didapatkan $Pvalue=0,003 < 0,05$. Hal ini dapat diartikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan remaja tentang penanganan nyeri haid menggunakan minuman *cinnamon* dengan sikap remaja putri yang mengatasi nyeri haid dengan meminum minuman *cinnamon* . Pada analisis di dapatkan nilai OR = 9,031 yang artinya remaja yang memiliki pengetahuan baik akan berisiko 9 kali melakukan sikap positif dengan meminum minuman *cinnamon* untuk mengatasi nyeri haidnya.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, Nyeri haid, Minuman *Cinnamon*.

PENDAHULUAN

Haid atau menstruasi merupakan perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat dari lapisan endometrium uterus yang lepas (Sinaga, 2017).

Pada saat menstruasi keluhan yang sering muncul adalah nyeri haid atau *dismenore* yang ditandai dengan nyeri perut bagian bawah. *Dismenore* adalah kekakuan atau kram perut bagian bawah yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi (Anurogo & Wulandari, 2011)

Menstruasi sering di barengi dengan keluhan nyeri perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi. Nyeri menstruasi atau haid ini disebut juga dismenorea. Dismenorea merupakan gangguan pada menstruasi dengan prevalensi terbesar yaitu sebesar 89,5%. Dismenore adalah rasa nyeri yang timbul pada saat menstruasi akibat dari pelepasan prostaglandin yang berlebihan sehingga menyebabkan kenaikan dari kontraksi uterus dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi (Yunianingrum, 2018).

Menurut (Savitri, 2015) di Indonesia kejadian nyeri haid (*dismenorea*) terdiri dari 55% dismenore primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Penanganan nyeri haid (*dismenore*) dapat dilakukan dengan mengurangi atau menghambat stimulus nyeri agar tidak sampai keotak. Tindakan apapun yang dilakukan dalam mengatasi nyeri haid bertujuan untuk mengurangi ketegangan uterus melalui mekanisme fisiologis yaitu memperlancar pembuluh darah, menghambat sensasi nyeri dan memberikan kenyamanan pada penderita. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis (Kusmiyati & I Wayan Merta, 2016).

Upaya dalam menangani atau mengurangi nyeri haid dapat dilakukan juga

secara nonfarmakologis, diantaranya dengan sejumlah rempah-rempah, kompres hangat pada punggung, perut bagian bawah, mandi air hangat, melakukan pijatan, olahraga, aroma terapi, mendengarkan musik, membaca buku atau menonton film dapat menolong (Suparmi, 2017).

Penanganan yang lain seperti terapi ramuan herbal dapat dilakukan dengan cara menggunakan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri. Salah satu tanaman tersebut adalah kayu manis (*cinnamon*) yang bagian rimpangnya berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi (Suparmi, 2017).

Cinnamon/ kayu manis adalah salah satu terapi herbal yang dapat dipilih untuk penanganan dismenore pada remaja putri. *Cinnamon* mengandung komponen utama yaitu cinnamaldehyde (55-57%) dan eugenol (5-18%). *Cinnamaldehyde* memiliki aktivitas sebagai antispasmodik yang dapat meredakan kram perut serta eugenol yang dapat mencegah sintesis *prostaglandin* dan mengurangi peradangan (Jaafarpour, 2015).

Ramuan herbal yang beraroma manis ini mengandung asam sinemik yang bermanfaat untuk meredakan berbagai nyeri, termasuk nyeri haid. Caranya, campurkan rempah kayu manis ke dalam air hangat, lalu minumlah untuk mencegah dan mengatasi nyeri haid. Bisa juga ditambahkan teh dan diberi madu murni secukupnya. Meminum ramuan ini bila nyeri mulai terasa untuk mengurangi nyeri haidnya. Dengan adanya kandungan *cinnamaldehyde* yang memiliki aktivitas sebagai antispasmodik yang dapat meredakan kram perut serta eugenol yang dapat mencegah sintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan dapat mengurangi intensitas nyeri haid yang dirasakan oleh

responden (Evayanti et al, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Devi Anita Puteri Tarigan, 2018, dengan judul Aromaterapi kayu manis efektif dalam menurunkan derajat dismenore pada siswi SMA AlUlum Medan, dengan nilai hasil uji statistik menggunakan uji independent t-test diperoleh $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi *cinnamon* terhadap pengurangan nyeri haid.

Tujuan penelitian adalah mengetahui pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mengatasi nyeri haid menggunakan minuman herbal *cinnamon* (Kayu manis).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan design *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XII

SMAN 13 Muara Fajar Pekanbaru sebanyak 83 orang siswi. Sampel yg diambil menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi dan menyesuaikan dengan waktu yang disediakan oleh pihak sekolah. Jumlah sampel yang di dapat sebanyak 44 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner yang berisi variable yang akan di teliti. Dalam penelitian ini data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan *Uji Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden yang diperoleh dari pengisian kuesioner, meliputi umur saat ini, usia menarce.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SMAN 13 Muara Fajar Pekanbaru

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Umur :		
	17 Tahun	30	68
	18 Tahun	12	27
	19 Tahun	2	5
	Total	44	100
2	Umur Menarce :		
	12 tahun	9	20
	13 tahun	19	43
	14 tahun	13	30
	15 tahun	3	7
	Total	44	100

Berdasarkan tabel 1 di dapatkan bahwa mayoritas responden umur 17 tahun sebanyak 30 orang (68%). Mayoritas usia

menarce responden 13 tahun sebanyak 19 orang (43%).

Analisis Univariat

Tabel 2
Distribusi Frekuensi berdasarkan Pengetahuan dan Sikap Responden di SMAN 13 Muara Fajar Pekanbaru

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	29	66
Kurang	15	34
Total	44	100
Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Positif	28	63,6
Negatif	16	36,4
Total	44	100

Berdasarkan tabel 2 di dapatkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang mengurangi nyeri haid menggunakan minuman *cinnamon* mayoritas baik sebanyak 29 orang (66%).

Sedangkan Sikap remaja terhadap pengurangan nyeri haid menggunakan

minuman *cinnamon* mayoritas positif sebanyak 28 orang (63,6%).

Analisis Bivariat

Tabel 3
Hubungan Pengetahuan dan Sikap Responden dalam mengurangi nyeri haid menggunakan minuman *cinnamon* di SMAN 13 Muara Fajar Pekanbaru

Pengetahuan	Sikap				Total		P Value	OR
	Positif		Negatif		N	%		
	N	%	N	%				
Baik	23	79	6	21	29	66	0,003	9,031
Kurang	5	33	10	67	15	34		
Total	28	64	16	36	44	100		

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 29 responden (66%) yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 23 orang (79%) memiliki sikap Positif dan 6 orang (21%) memiliki sikap negatif. Sedangkan 15 responden (34%) dengan pengetahuan Kurang memiliki mayoritas memiliki sikap negative sebesar 10 orang (67%), 5 orang (33%) memiliki sikap positif.

Hasil uji statistic menunjukkan ($Pvalue=0,003 < 0,05$). Hal ini dapat di artikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mengurangi nyeri haid menggunakan minuman *cinnamon* . Pada hasil analisis di dapatkan nilai *Odd* ($OR=9,031$) yang artinya remaja putri yang berpendidikan baik berisiko 9 kali menggunakan minuman *cinnamon* untuk mengurangi nyeri haid.

Pembahasan

Hasil uji *chi square* membuktikan dimana terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap dalam mengatasi nyeri haid menggunakan minuman *cinnamon* di mana $Pvalue=0,003 < 0,005$. Hal ini dapat diartikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan remaja tentang penanganan nyeri haid menggunakan minuman *cinnamon* dengan sikap remaja putri yang mengatasi nyeri haid dengan meminum minuman *cinnamon* . Pada analisis di dapatkan nilai $OR = 9,031$ yang artinya remaja yang memiliki pengetahuan baik akan berisiko 9 kali melakukan sikap positif dengan meminum minuman *cinnamon* untuk mengatasi nyeri haidnya.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Luluk Eka Meylawati, 2021) yang didapatkan hasil $Pvalue = 0,020 < 0.05$ yang disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap

dalam mengatasi dismenorea primer pada remaja.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Adindan Zein Nur, 2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap dalam menangani nyeri haid pada siswi di *Ghama D'Leader School* Kota Depok, dengan hasil analisis uji *chi square* nilai $P = 0,008 < a = 0,005$. Nur menyatakan Pengetahuan yang baik dapat mendorong sikap positif yang dimiliki remaja untuk mengatasi masalah nyeri haid.

Semakin baik pengetahuan seseorang maka sikap nya pun akan semakin positif, dalam penelitian ini, responden yang memiliki pengetahuan baik mayoritas memiliki sikap positif, artinya responden mau meminum ramuan herbal *cinnamon* ini untuk mengurangi nyeri haid mereka.

Kandungan *cinnamaldehyde* yang ada pada *cinnamon* memiliki aktivitas sebagai antispasmodik yaitu dapat meredakan kram perut serta *eugenol* yang dapat mencegah sintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan dapat mengurangi intensitas nyeri haid yang dirasakan oleh responden (Evayanti et al, 2019).

Cinnamon dengan aroma manis, yang sering di jadikan ramuan herbal ini, memiliki aroma manis yang mengandung asam sinemik yang bermanfaat untuk meredakan berbagai nyeri, termasuk nyeri haid. Cara menikmati minuman *cinnamon* ini bisa dengan mencampurkan bubuk *cinnamon* ke dalam air hangat, dan dapat di campurkan gula aren atau pun madu untuk pemanis minuman. Minum secara rutin jika mulai terasa nyeri haid, untuk mencegah dan mengatasi nyeri haid. Bila tidak ada bubuk

cinnamon, dapat juga dengan merendam batang *cinnamon* ke dalam air hangat yang di sedu dengan madu atau gula aren.

Dengan mengetahui manfaat *cinnamon* ini responden dapat menggunakannya untuk mengatasi nyeri haid. Selain itu bubuk ataupun batang *cinnamon* sangat mudah untuk di dapatkan di warung, pasar tradisional atau pun supermarket.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan dapat di Tarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap remaja dalam mengurangi nyeri haid menggunakan minuman *cinnamon*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu proses pembuatan jurnal ini dari awal hingga akhir. Kepada Tim peneliti, Tim Penulis, dan kepada pimpinan tempat penelitian dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adindan Zein Nur, D. S. (2020) 'Hubungan Pengetahuan dengan sikap dalam menangani nyeri haid di Ghama D'Leader School', *Nursing Current*, 8(2).
- Anurogo dan Wulandari (2011) *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta.
- Devi Anisa Puteri Tarigan (2018) ' Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis (Cinnamomum Burmanni) Terhadap Derajat Dismenore Primer Pada Siswi SMA Swasta Al-Ulum Medan', *Universitas Sumatra Utara*

- Evayanti, Yulistiana, Hidayat, dan A. (2019) 'The Effect of Cinnamon on Pain Among Teenage Girls with Primary Dysmenorrhea in Lampung-Indonesia.', *Malahayati University*.
- Jaafarpour, M. et al. (2015) 'The Effect of Cinnamon on Menstrual Bleeding and Systemic Symptoms with Primary Dysmenorrhea.', *Department of Midwifery, Nursing and Midwifery Faculty, Ilam University of Medical Sciences*.
- Kusmiyati, I Wayan Merta, A. S. B. (2016) 'Studi Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Dismenore Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi', *Jurnal Pijar Mipa11*, pp. 47–56.
- Luluk Eka Meylawati, F. A. (2021) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dalam Mengatasi Dismenore Primer pada Remaja', *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1).
- Savitri, R. (2015) 'Gambaran Skala Nyeri Haid pada Usia Remaja', *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah'*, 2(2), p. 25.
- Sinaga, E. (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
- Suparmi, M. N. (2017) 'Effects Of Ginger Extract (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Zingi) On Dismenore Decrease In Adolescentin Panti Asuhan In Surakarta', 4, pp. 65–77.
- Yunianingrum, E. (2018) 'Pengaruh Kompres Hangat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren AshSholihah Sleman', *Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan*.