

## PERBEDAAN EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MENSTRUAL PATCH DAN PEMBERIAN REBUSAN KAYU MANIS TERHADAP TINGKAT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Nyna Puspita Ningrum<sup>1</sup>, Niken Larasati<sup>2</sup>  
[nyna@unipasby.ac.id](mailto:nyna@unipasby.ac.id)<sup>1</sup>, [nikenlaras2101@gmail.com](mailto:nikenlaras2101@gmail.com)<sup>2</sup>  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

### ABSTRAK

Dismenore merupakan perasaan nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah yang dialami wanita saat menstruasi. Angka kejadian dismenore pada remaja putri sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder, terdapat terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas penggunaan Menstrual Patch dengan pemberian Rebusan Kayu Manis untuk mengurangi tingkat dismenore. Jenis penelitian adalah quasi eksperimen dengan Two Group Pre-test and Post-test Non Equivalent Control Group Desain. Populasi 35 remaja, dengan kriteria remaja berusia 18-23 tahun. Besar sampel 32 Mahasiswi Kebidanan. Variabel independennya adalah Menstrual Patch dan Rebusan Kayu Manis dan variabel dependennya adalah penurunan tingkat dismenore pada remaja. Instrumen penelitian menggunakan intensitas skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale). Analisis uji independent t-test pada variabel Menstrual Patch  $p=0,000$ , Selanjutnya pada variabel Rebusan  $p=0,000$ . Maka dapat disimpulkan kedua variabel tersebut sama-sama terdapat efektivitas setelah dilakukan intervensi dengan menggunakan uji t. selanjutnya diharapkan dapat dikembangkan dengan melakukan penelitian yang lebih lanjut.

**Kata Kunci** : Dismenore, Menstrual Patch dan Rebusan Kayu Manis.

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is a feeling of mild to severe pain in the lower abdomen experienced by women during menstruation. The incidence of dysmenorrhea in adolescent girls is 64.25% which consists of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea, there are pharmacological and non-pharmacological therapies. This study aims to determine the difference in the effectiveness of using Menstrual Patch with the administration of Cinnamon Decoction to reduce the level of dysmenorrhea. This type of research is a quasi-experiment with Two Group Pre-test and Post-test Non Equivalent Control Group Design. Population 35 adolescents, with the criteria of adolescents aged 18-23 years. Sample size 32 Midwifery students. The independent variable is Menstrual Patch and Cinnamon Decoction and the dependent variable is a decrease in the level of dysmenorrhea in adolescents. The research instrument used the NRS (Numeric Rating Scale) pain scale intensity. Analysis of the independent t-test on the Menstrual Patch variable  $p=0.000$ , then on the Decoction variable  $p=0.000$ . So it can be concluded that both variables are equally effective after intervention using the t test. further expected to be developed by conducting further research.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Menstrual Patch and Cinnamon Decoction.*

### PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak ke dewasa yang mencakup aspek biologi, kognitif dan perubahan sosial yang berlangsung antara 10-19 tahun dan belum kawin. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Monks mengatakan bahwa masa remaja dapat dibagi menjadi tiga kelompok usia, yaitu : Remaja awal (usia 12-15 tahun). Remaja pertengahan (usia 15-18 tahun). Remaja akhir, berkisar pada (usia 18-21 tahun) (Untari dkk., 2018).

Masa pubertas ditandai dengan menstruasi atau menstruasi pertama. Menstruasi adalah keluarnya darah dari rahim yang terjadi secara siklis dan berkala. Penyebabnya adalah peluruhan endometrium akibat menurunnya hormon ovarium (estrogen dan

progesteron), terutama progesteron, pada akhir siklus ovarium yang biasanya dimulai sekitar hari ke-14 setelah ovulasi. Meskipun menstruasi merupakan proses alami bagi wanita, namun jika terjadi gangguan menstruasi, hal ini dapat menjadi masalah besar di masyarakat (Mustika Dewi & Uswatun Chasanah, 2023).

Gangguan yang terjadi saat menstruasi bermacam-macam dan dapat terjadi pada saat, sebelum atau sesudah menstruasi, antara lain sindrom pramenstruasi, dismenore, menstruasi, hipermenore, dan lain-lain. Penelitian menunjukkan bahwa dismenore merupakan gangguan menstruasi yang paling umum terjadi (Abbara dkk., 2019).

Dismenore merupakan perasaan nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah yang dialami wanita saat menstruasi. Kondisi ini terkadang disertai mual, muntah, sakit kepala, kelelahan, nyeri punggung, dan diare. Dismenore terbagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi, biasanya terjadi beberapa tahun setelah menstruasi pertama akibat ketidakseimbangan hormon prostaglandin (meningkatkan iskemia dan hipoksia sel sehingga menyebabkan kontraksi), menekan rahim dan mengurangi aliran darah). Dismenore sekunder adalah nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi, akibat kelainan bentuk dan fungsi organ reproduksi (Maringga & Sari, t.t.2020).

Angka kejadian dismenore di dunia cukup tinggi, 50% dari seluruh wanita di dunia menderita dismenore dalam siklus menstruasi yang menjadi penyebab wanita tidak bisa melakukan apapun kegiatan yang ingin dilakukan (Calis, 2011). Sedangkan data dari National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) dismenore mayoritas terjadi pada remaja dengan angka kejadian 43- 93% (Amin & Purnamasari, 2020). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Octavia & Sari, t.t.). Prevalensi angka kejadian dismenore di Indonesia menurut Jurnal Occupational Environmental yaitu dismenore primer pada remaja putri (54,98 %) dan dismenore sekunder (9,36% ) (Hilinti & Sulastri, 2023). Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Triningsih & Mas'udah, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Oktober sampai Desember pada mahasiswi kebidanan jalur reguler angkatan 2020 berjumlah 9 mahasiswi, angkatan 2021 berjumlah 18 mahasiswi, angkatan 2022 berjumlah 25 mahasiswi, sampai angkatan 2023 berjumlah 22 mahasiswi sehingga seluruhnya berjumlah 74 mahasiswi, kemudian dilakukan pendataan mahasiswi yang mengalami dismenore didapatkan dengan jumlah 35 populasi mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang mengalami dismenore dengan tingkat skala nyeri sedang dan berat, kemudian dilakukan pengelompokan intervensi berupa Menstrual Patch sebanyak 15 mahasiswi dengan diberikan 1 kali plester Menstrual Patch saat mengalami dismenore selama 8 jam dan Rebusan Kayu Manis sebanyak 15 mahasiswi diberikan 1 kali saat mengalami dismenore selama 30 menit.

Penyebab dismenore primer seringkali disebabkan oleh peningkatan sekresi hormon prostaglandin sehingga menyebabkan kontraksi rahim. Semakin tinggi konsentrasi prostaglandin maka kontraksi semakin kuat sehingga nyeri juga

semakin kuat. Normalnya, pada hari pertama menstruasi, kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan berikutnya, lapisan rahim akan mulai meluruh dan kadar

prostaglandin akan menurun. Dismenore akan berkurang ketika kadar prostaglandin menurun (Hardyanti, t.t.). Dampak yang akan terjadi jika dismenore tidak segera ditangani adalah apat mengganggu aktivitas sehari-hari, retrograde menstruasi (kembali menstruasi), infertilitas (kemandulan), pecahnya kehamilan ektopik tidak terdeteksi, pecahnya kista, IUD berlubang, dan infeksi (Saputra dkk., 2021).

Berdasarkan hal tersebut, terdapat beberapa terapi yang dapat mengurangi tingkat dismenore pada remaja putri antara lain dengan penggunaan pengobatan non farmakologis dengan efek samping minimal yaitu salah satunya dengan terapi penggunaan Menstrual Patch dan pemberian Rebusan Kayu Manis untuk mengurangi tingkat dismenore.

Menstrual Patch adalah metode pemanfaatan panas lokal yang dapat menimbulkan berbagai efek fisiologis. Efek terapeutik dari penggunaan Menstrual Patch antara lain meredakan nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kejang otot, dan mengurangi kekakuan sendi. Fungsi dari perban ini adalah untuk melebarkan pembuluh darah tepi kulit, membuka pori-pori kulit, dan memungkinkan sel-sel otot menerima tambahan nutrisi dan oksigen, meningkatkan aliran darah ke berbagai bagian tubuh dan mengendurkan otot-otot dan mengurangi rasa sakit (Koniyo & Zees, 2019).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa seluruh responden yang mendapat perlakuan Menstrual Patch melaporkan adanya penurunan dismenore (Koniyo & Zees, 2019).

Dalam sebuah penelitian mengenai efektivitas Menstrual Patch dan penurunan intensitas dismenore, menunjukkan hasil sebelum dilakukan Menstrual Patch tingkat nyeri tergolong nyeri sedang sebanyak 23 orang (48,9%), nyeri ringan 14 orang (29,8%) dan nyeri berat sebanyak 10 orang (21,3%) setelah dilakukan Menstrual Patch tingkat dismenore sebagian besar responden menjadi nyeri ringan yaitu 33 orang (70,2%), nyeri sedang 13 orang (27,7%) dan tidak nyeri 1 orang (2,1%) (Septiana dkk., 2022).

Dengan adanya kandungan hidrogel berbahan dasar poliakrilat. Hidrogel ini dibuat menjadi tapal dan banyak digunakan di Indonesia. Hidrogel ini merupakan polimer ikatan silang dengan kandungan air yang sangat tinggi yaitu lebih dari 70%. Hidrogel juga mengandung mentol dan paraben, keduanya diformulasikan untuk meningkatkan perpindahan panas dari tubuh ke kompres ini. Paraben sendiri merupakan senyawa bubuk kristal berwarna putih yang tidak larut dalam air namun larut dalam metanol dan entanol sehingga memiliki sifat antibakteri. Kandungan air yang tinggi dalam struktur polimer hidrogel membantu menurunkan suhu tubuh dan mengendurkan otot (Koniyo & Zees, 2019).

Kayu manis (*Cinnamomum*) telah lama digunakan sebagai bumbu makanan atau pelengkap makanan karena mudah didapat dan harganya relatif murah. Kayu manis juga dikenal sebagai bahan pengobatan tradisional di seluruh dunia, termasuk sejak zaman Mesir kuno, 5.000 tahun lalu (Maloto dkk., 2022). Kayu manis merupakan salah satu tanaman obat yang telah lama dimanfaatkan oleh masyarakat di seluruh dunia. Studi *in vivo* dan *in vitro* menunjukkan bahwa bahan aktif dan turunan dalam kayu manis memiliki efek farmakologis, antara lain efek antijamur, antikardiovaskular, antikanker, dan antiinflamasi. Anti maag, anti diabetes, anti virus, anti hipertensi, anti oksidan, analgesik serta menurunkan lemak dan kolesterol. Senyawa aktif pada kayu manis antara lain cinnamaldehyde, eugenol, cinnzeylanine, cinzeylanol, arabinoxylan, 2-hydroxycinnamaldehyde dan 2-benzyloxy cinnamaldehyde. Kandungan analgesik pada kayu manis mampu mengurangi kram menstruasi (Evayanti & Hidayat, 2019). Komponen utama kayu manis adalah trans-cynamaidehide, yang menghambat enzim aldose reductase dan nitrate synthase. Dari sekian banyak manfaat yang terdapat pada kayu manis, sebagian besar terbukti sangat membantu meredakan dismenore. Manfaat Rebusan Kayu Manis yang

pertama adalah meredakan dismenore (Oktadiana dkk., t.t.).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa setelah remaja penderita dismenore meminum Rebusan Kayu Manis, skala nyerinya menurun dari 5,08 menjadi 2,42. Menurut peneliti, senyawa dalam kayu manis mampu mengurangi rasa sakit dan meredakan kram menstruasi. Dismenore mereda setelah infus kayu manis, karena kayu manis mengandung minyak kayu manis yang dapat meredakan nyeri. Selain itu, minyak atsiri yang terkandung dalam kayu manis dapat mengendurkan otot-otot yang tegang, meredakan nyeri sendi, dan meredakan dismenore. Selain itu, minyak esensial juga dapat meningkatkan sirkulasi darah. Kayu manis juga sangat efektif dalam mengurangi rasa sakit, pendarahan menstruasi, mual, dan muntah akibat dismenore. Menurut peneliti, mengatasi kram menstruasi, gunakan 1 sendok teh madu yang dicampur dalam cangkir berisi 100 cc air panas, tambahkan 1 gram kulit kayu manis kering. Lalu diamkan ramuan tersebut selama beberapa menit lalu diminum hingga habis selagi masih hangat. Ketika peneliti memberikan Rebusan Kayu Manis, dosis tunggal Rebusan Kayu Manis selama kram menstruasi mengurangi tingkat kram menstruasi dalam waktu 30 menit setelah pemberian (Aprilla, 2022).

Keunggulan dari Menstrual Patch adalah praktis, sederhana dan mudah digunakan dengan proses kompres secara transdermal atau ditempelkan pada bagian nyeri dan bisa digunakan untuk beraktivitas sehingga memberikan efek farmakologi secara sistematis dengan proses permeasi molekul obat yang menembus lapisan-lapisan kulit menuju sirkulasi darah. Sedangkan kayu manis memiliki keunggulan harga yang terjangkau dan mudah dijumpai di pasar dan pembuatannya sederhana sehingga mudah dibuat sendiri. sehingga peneliti ingin mengetahui perbedaan efektivitas Menstrual Patch dan pemberian Rebusan Kayu Manis terhadap tingkat dismenore pada remaja putri.

Berdasarkan dari konteks di atas, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang diberi judul “Perbedaan Efektivitas Penggunaan Menstrual Patch Dan Pemberian Rebusan Kayu Manis Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri”.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian quasi eksperimen yaitu dengan membandingkan hasil antara 2 kelompok yang diberikan Menstrual Patch dengan kelompok yang diberikan Rebusan Kayu Manis (Sugiyono, 2016).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Karakteristik Berdasarkan Usia Remaja Putri**

Berdasarkan hasil penelitian dari karakteristik usia remaja pada variabel penggunaan Menstrual Patch sebagian besar adalah 7 responden (43,75%) berusia 21 tahun. Sedangkan pada variabel pemberian Rebusan Kayu Manis sebagian besar adalah 5 responden (31,25%) berusia 23 tahun di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dengan apa yang dikemukakan Junizar (2004), disebutkan dalam teori, insiden tertinggi dismenore primer biasanya pada usia akhir 20-an dan awal 30-an, dan dari hasil penelitian ini didapatkan dismenore primer paling banyak terjadi pada wanita dengan golongan umur 21–25 tahun.

Semakin tua usia perempuan maka lebih sering mengalami menstruasi sehingga leher rahim juga bertambah lebar (Smeltzer & Bare, 2002 dalam Rahmani, 2014). Teori ini didukung oleh penelitian dari Puspita (2018), yang dilakukan pada wanita usiasubur di Desa Ngestiharjo Dusun Sumberan Yogyakarta. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore sebagian besar berusia 20- 30 tahun sebanyak 32 (78.0%) responden. Berdasarkan uji statistik diperoleh hasil yaitu terdapat hubungan antara usia dengan dismenore. Hal ini berarti usia responden mempunyai kontribusi untuk terjadi dismenore.

Usia remaja akan sangat berpengaruh pada kejadian nyeri haid pada saat menstruasi. Hal ini karena pada usia ini terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat, yang akhirnya timbul rasa sakit ketika menstruasi yang disebut dismenore primer.

## **2. Karakteristik Status Gizi Remaja Putri**

Berdasarkan hasil penelitian dari karakteristik status gizi pada variabel penggunaan Menstrual Patch sebagian besar adalah 11 responden (68,75%) dengan status gizi 18,5-25,0. Sedangkan pada variabel pemberian Rebusan Kayu Manis sebagian besar adalah 9 responden (56,25%) dengan status gizi 18,5-25,0 di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan apa yang dikemukakan (Widjanarko, 2006). Responden yang mengalami dismenore primer sebagian besar bukan termasuk dalam status gizi obesitas. Hal ini menunjukkan status gizi tidak berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer. Kelebihan berat badan dapat mengakibatkan dismenore primer, karena di dalam tubuh orang yang mempunyai kelebihan berat badan terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah (terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak) pada organ reproduksi wanita sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan timbul dismenore primer.

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan Dewi (2011) hubungan status gizi dengan kejadian dismenore dengan menggunakan uji statistik Chi-Square didapatkan hasil  $p < 0,05$  ( $p$  value= 0,621) yang berarti tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore.

Berdasarkan teori dan pendapat di atas, maka dapat dikatakan bahwa status gizi bisa memiliki hubungan dengan dismenore walaupun ada penelitian lain yang menyatakan tidak ada hubungan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa status gizi tidak berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer.

## **3. Pretest Nyeri NRS (Numeric Rating Scale) Penggunaan Menstrual Patch dan Rebusan Kayu Manis Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri**

Berdasarkan hasil penelitian dari karakteristik berdasarkan Skala Nyeri NRS (Numeric Rating Scale) pretest pada variabel penggunaan Menstrual Patch sebagian besar adalah 13 responden (81,25%) masuk dalam kategori nyeri berat. Sedangkan pada Skala Nyeri NRS (Numeric Rating Scale) pretest variabel pemberian Rebusan Kayu Manis sebagian besar adalah 9 responden (56,25%) masuk dalam kategori nyeri berat di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Menurut teori yang dikemukakan oleh (Potter, 2006) nyeri yang dialami responden bervariasi. Hal ini disebabkan intensitas nyeri pada individu yang berbeda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial. Skala nyeri dapat dibagi atas pasien yang memiliki kemampuan verbal dan dapat melaporkan sendiri rasa sakitnya (self reported). Dismenore secara fisiologis tidak dapat dihilangkan tetapi dapat untuk mengurangi tingkat derajat nyeri karena dismenore sudah mulai mengganggu aktivitas dan konsentrasi belajar penderitanya sehingga dibutuhkan terapi atau penanganan untuk menangani nyeri tersebut. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, dismenore menyebabkan aktivitas dan konsentrasi belajar terganggu. Hal ini didukung oleh Shifa dkk, yang mengatakan bahwa nyeri menstruasi tidak hanya menyebabkan rasa tidak nyaman tetapi juga mengganggu aktivitas sehari-hari dimana beberapa responden tidak mampu mengikuti kegiatan sekolah diakibatkan nyeri menstruasi (dismenore).

## **4. Posttest Nyeri NRS (Numeric Rating Scale) Penggunaan Menstrual Patch dan Rebusan Kayu Manis Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri**

Berdasarkan hasil penelitian dari karakteristik berdasarkan Skala Nyeri NRS (Numeric Rating Scale) posttest pada variabel penggunaan Menstrual Patch sebagian besar adalah 11 responden (68,75%) masuk dalam kategori nyeri sedang. Sedangkan pada Skala Nyeri NRS (Numeric Rating Scale) posttest variabel pemberian Rebusan Kayu Manis sebagian besar adalah 10 responden (62,50%) masuk dalam kategori nyeri sedang di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Peneliti sependapat dengan penelitian diatas yang menyatakan bahwa Menstrual Patch atau plester hangat terbukti efektif dalam penurunan tingkat derajat dismenore pada remaja putri dengan ditempelkan pada permukaan kulit atau pada abdomen. Suhu hangat yang merangsang termoreseptor pada kulit untuk mengirimkan sinyal ke otak. Hipotalamus di otak akan bereaksi dan menghasilkan respon yang disebut vasodilatasi. Ketika vasodilatasi, pembuluh darah akan melebar sehingga darah akan mengalir lancar dan peningkatan suhu terjadi lebih cepat. Akibatnya, panas dapat membuat otot lebih rileks dan otak juga akan menurunkan suhu tubuh menjadi normal.

Dalam penelitian (Aprilla, 2022) yang berjudul Pengaruh Pemberian Seduhan Kayu Manis (*Cinnamomum Verum*) Terhadap Disminore Pada Remaja Putri Di Rt 01 Rw 03 Desa Salo Sipungguk Tahun 2020 menunjukkan bahwa seluruh responden yang mendapat pemberian Rebusan Kayu Manis dapat diambil kesimpulan yaitu: Rata-rata skala nyeri sebelum diberikan seduhan kayu manis adalah 5,08. Rata-rata skala nyeri sesudah diberikan seduhan kayu manis adalah 2,42. Rata-rata penurunan nyeri haid (dismenore) adalah 2,66. Terdapat pengaruh pemberian seduhan kayu manis terhadap dismenore pada remaja putri.

Penelitian ini sependapat dengan penelitian diatas yang menyatakan bahwa Rebusan Kayu Manis terbukti efektif dalam penurunan tingkat derajat dismenore pada remaja putri dikarenakan kandungan kayu manis berupa cinnamaldehyde dan eugenol yang berperan menghambat biosintesis prostaglandin F2 pada fase luteal siklus menstruasi. Sekresi prostaglandin F2 alpha yang meningkatkan frekuensi kontraksi uterus, yang menyebabkan vasospasme dan iskemia pada arteri uterina. Hal ini menyebabkan wanita yang terkena mengalami reaksi iskemik yang terjadi dengan nyeri perut, dismenore, dan dapat menyebabkan nyeri pada punggung bagian bawah (lower back pain) yang diketahui bahwa penyebab dismenore karena prostaglandin meningkat.

#### **5. Perbedaan Efektivitas Penggunaan Menstrual Patch dan Rebusan Kayu Manis Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri**

Berdasarkan hasil uji statistik uji independent t-test untuk mengetahui perbedaan efektivitas penggunaan Menstrual Patch dan pemberian Rebusan Kayu Manis terhadap tingkat dismenore pada remaja putri didapatkan bahwa nilai signifikansi (p-value) untuk kedua variabel, yaitu Menstrual Patch dan Rebusan Kayu Manis, adalah 0,000 (yang artinya sangat kecil dan kurang dari level signifikansi umum 0,05). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan secara signifikan antara penggunaan Menstrual Patch dan pemberian Rebusan Kayu Manis dalam mengurangi dismenore, tetapi pada hasil intervensi pada kedua variabel tersebut terdapat efektivitas setelah dilakukan intervensi pada penggunaan Menstrual Patch yang hampir setengahnya adalah 11 responden (68,75%) dan pemberian Rebusan Kayu Manis hampir setengahnya adalah 10 responden (62,50%) terhadap tingkat penurunan derajat dismenore pada remaja putri.

Menurut penelitian terdahulu yaitu penelitian dari (Regina, 2023) bahwa koyo haid dapat menurunkan skala nyeri dismenore pada remaja putri, dikarenakan koyo haid memberikan rasa hangat pada area perut bawah yang dapat membuat otot sekitar rahim menjadi rileks sehingga rasa nyeri yang dirasakan menjadi berkurang.

Menurut penelitian terdahulu yaitu penelitian dari (Aprilla, 2022) yaitu dismenore terjadi penurunan setelah mengkonsumsi air rebusan kayu manis karena kandungan pada kayu manis terdapat minyak sinemanik yang berfungsi mengobati nyeri dan kandungan minyak atsiri dapat membuat otot rileks tidak terjadi tegang otot, serta dapat mengatasi kram perut pada saat menstruasi.

Menurut asumsi peneliti tentang kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan Menstrual Patch dan Rebusan Kayu Manis memiliki potensi untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri dengan mekanisme yang berbeda. Menstrual Patch bekerja dengan memberikan efek hangat untuk merelaksasi otot, sementara kayu manis menggunakan komponen alami untuk meredakan peradangan dan merelaksasi otot. Kedua metode ini dapat dianggap sebagai alternatif alami yang layak dipertimbangkan untuk mengurangi ketidaknyamanan selama menstruasi. Namun, seperti halnya dengan semua metode perawatan, respons individu dapat bervariasi, dan konsultasi dengan profesional kesehatan direkomendasikan sebelum memilih metode mana yang paling cocok.

## **6. Pengaruh Efektivitas Penggunaan Menstrual Patch dan Rebusan Kayu Manis Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri**

Berdasarkan hasil uji statistik uji paired t-test untuk mengetahui pengaruh efektivitas penggunaan Menstrual Patch dan pemberian Rebusan Kayu Manis terhadap tingkat dismenore pada remaja putri didapatkan bahwa nilai signifikansi (p-value) pretest & posttest variabel Menstrual Patch memiliki nilai  $p=0,000$  yang nilai tersebut kurang dari 0,05. Sedangkan pada pretest & posttest variabel Rebusan Kayu Manis memiliki nilai  $p=0,000$  yang nilai tersebut kurang dari 0,05 maka kedua variabel tersebut terdapat pengaruh yang sama yang signifikan antara penggunaan Menstrual Patch dan pemberian Rebusan Kayu Manis. Kedua variabel, yaitu Menstrual Patch dan Rebusan Kayu Manis memiliki nilai  $p=0,000$  (yang artinya sangat kecil dan kurang dari level signifikansi umum 0,05). Hasil uji statistik paired t-test menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sama terhadap penurunan secara signifikan antara penggunaan Menstrual Patch dan pemberian Rebusan Kayu Manis dalam mengurangi dismenore.

Menurut penelitian dari Widya Nengsih (2020), yang berjudul Efektivitas Kompres Hangat Dan Rebusan Kunyit Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi SMP bahwa nyeri yang dirasakan oleh penderita dismenore dapat berkurang dengan diberikannya terapi kompres hangat menggunakan buli-buli yang diletakkan pada perut bagian bawah selama 20 menit. Kompres hangat bisa mengurangi nyeri secara perlahan dengan memperlancar aliran darah sehingga responden bisa merasa rileks. Skala Nyeri Sebelum Diberikan Minuman Rebusan Kunyit Pada Siswi SMP Negeri 7 Kelas VII Bukit tinggi 2019.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nida & Sari (2016) dengan judul pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI SMK Muhammadiyah watukelir sukoharjo, penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI di SMK Muhammadiyah watukelir, secara statistik didapatkan nilai  $p$  sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ). Berdasarkan hal tersebut, penelitian memfokuskan penelitian ini pada siswi yang mengalami dismenorea.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nia Aprilla (2022) yang berjudul "Pengaruh Pemberian Seduhan Kayu Manis terhadap Dismenore pada Remaja Putri di RT001 RW003 Desa Salo Sipungguk" dengan hasil skala nyeri sebelum diberikan kayu manis adalah 5,08, dan skala nyeri sesudah diberikan kayu manis adalah 2,42. Penurunan dismenore yaitu 2,66. Disimpulkan dari penelitian bahwa ada pengaruh pemberian kayu manis terhadap dismenore pada remaja putri di RT001 RW003 Desa Salo Sipungguk (Aprilla, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yulistiana (2017) hasil terdapat pengaruh dengan nilai signifikan P-value 0,000 pada penurunan nyeri haid setelah diberikan kayu manis pada remaja yang mengalami nyeri haid.

Pilihan antara keduanya dapat dipertimbangkan berdasarkan preferensi individu, ketersediaan, dan respons tubuh terhadap masing-masing metode. Penting untuk tetap berkonsultasi dengan profesional kesehatan untuk memilih pendekatan terbaik sesuai dengan kebutuhan dan kondisi kesehatan secara keseluruhan.

## **KESIMPULAN**

1. Tingkat dismenore remaja putri sebelum perlakuan penggunaan Menstrual Patch hampir setengahnya adalah 13 responden (81,25%) mengalami nyeri berat dan sesudah diberikan perlakuan penggunaan Menstrual Patch hampir setengah adalah 11 responden (68,75%) mengalami nyeri sedang.
2. Tingkat dismenore remaja putri sebelum perlakuan diberikan Rebusan Kayu Manis hampir setengah adalah 9 responden (56,25%) mengalami nyeri berat dan sesudah diberikan perlakuan diberikan Rebusan Kayu Manis hampir setengah adalah 10 responden (62,50%) mengalami nyeri sedang.
3. Terdapat perbedaan penurunan tingkat dismenore pada remaja putri setelah penggunaan Menstrual Patch terdapat  $p=0,000$  dan terdapat penurunan tingkat dismenore pada

remaja putri setelah pemberian Rebusan Kayu Manis terdapat  $p=0,000$ .

4. Penggunaan Menstrual Patch dan pemberian Rebusan Kayu Manis sama-sama efektif dalam menurunkan tingkat dismenore pada remaja putri.

### Saran

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat membuat perencanaan dan pemetaan siklus menstruasi responden, sehingga bahan terapi dapat diberikan lebih awal untuk mempermudah responden jika dismenore muncul saat malam hari. Melakukan penelitian lebih lanjut dengan daerah lebih luas dan jumlah responden lebih banyak agar hasil lebih akurat, selain itu juga perlu dikembangkan penelitian dengan faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap penurunan dismenore pada remaja putri..

### DAFTAR PUSTAKA

14. <https://doi.org/10.37311/Jhsj.V1i1.2048>
- Abbara, A., Eng, P. C., Phylactou, M., Clarke, S. A., Hunjan, T., Roberts, R., Vimalasvaran, S., Christopoulos, G., Islam, R., Purugganan, K., Comninos, A. N., Trew, G. H., Salim, R., Hramyka, A., Owens, L., Kelsey, T., & Dhillon, W. S. (2019). Anti-Müllerian Hormone (Amh) In The Diagnosis Of Menstrual Disturbance Due To Polycystic Ovarian Syndrome. *Frontiers In Endocrinology*, 10, 656.
- Albin, I., & Handayani, M. (2023). Perdarahan Uterus Abnormal. *Galenical : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(6), 65. <https://doi.org/10.29103/Jkkmm.V2i6.10676>
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis Dan Tata Laksana Dismenore Primer. 49(4).
- 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. 6(2).
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020a). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314. <https://doi.org/10.26751/Jikk.V11i2.832>
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020b). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314. <https://doi.org/10.26751/Jikk.V11i2.832>
- Carolin, B. T., Suprihatin, S., Lutfiatun, L., & Novelia, S. (2023). Pengaruh Ekstrak Kayu Manis (*Cinnamomum Lauraceae*) Terhadap Dismenore Pada Siswi Kelas Ix. *Menara Medika*, 6(1), 70–76. <https://doi.org/10.31869/Mm.V6i1.4686>
- Evayanti, Y., & Hidayat, S. A. (2019). The Effect Of Cinnamon On Pain Among Teenage Girls With Primary Dysmenorrhea In Lampung Indonesia. *Malahayati International Journal Of Nursing And Health Science*, 2(2), 59–65. <https://doi.org/10.33024/Minh.V2i2.2137>
- Gusriati, G., Yolanda, R. A., & Putri, R. (2023). Pengaruh Pemberian Kayu Manis Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Lembang Kabupaten Garut Tahun 2023. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4305–4317. <https://doi.org/10.55681/Sentri.V2i10.1670>
- Hardyanti, E. (T.T.). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja. <https://doi.org/10.3389/Fendo.2019.00656>
- Koniyo, M. A., & Zees, R. F. (2019). Pemberian Kompres Plester Hangat Dan Aromaterapi Terhadap Dysmenorrhea Remaja Puteri. *Jambura Health And Sport Journal*, 1(1), 6–
- Kristina, C., Hasanah, O., & Zuhra, R. M. (2021). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Fkp Universitas Riau. *HealthCare : Jurnal Kesehatan*, 10(1), 104–114. <https://doi.org/10.36763/Healthcare.V10i1.96>
- Maloto, R. A. H., Hadi, S. P. I., & Sari, F. (2022). Pengaruh Pemberian Kayu Manis Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri: Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing*

- Journal, 4(7), 1672–1688. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V4i7.6408>
- Maringga, E. G., & Sari, N. I. Y. (T.T.). Analisis Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Remaja Putri Pada Masa Pandemi Covid-19.
- Mouliza, N., Chaniago, A. D., & Insani, S. D. (T.T.). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Atau Dismenore Di Smk Raksana Medan Tahun 2022.
- Mustika Dewi, I., & Uswatun Chasanah, S. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri: The Relationship Between Exam Preparation Anxiety And The Menstrual Cycle In Adolescent. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 6(8), 1646–1651. <https://doi.org/10.56338/Mppki.V6i8.3607>
- Natalia, L., & Fitriani, P. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Kelas Vii Dan Viii Di Smpn 2 Majalengka Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(2), 350. <https://doi.org/10.26751/Jikk.V12i2.1082>
- Oktadiana, I., Jannah, M., Rohmaniah, M., & Ibrahimy, U. (T.T.). Pelatihan Pembuatan Minuman Jahe Dan Kayu Manis Untuk Menurunkan Nyeri Disminorea Pada Remaja Usia 12-17 Tahun.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. 17(1). Saputra,
- Septiana, M., Khayati, N., & Machmudah, M. (2022). Kompres Hangat Menurunkan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore Di Pondok Pesantren Sahlan Rosjidi. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/Nm.V3i1.9383>
- Untari, I., Putri, K. P. D., & Hafiduddin, M. (2018). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 106. <https://doi.org/10.26576/Profesi.272>
- Upaya Remaja Untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/Jkr.55433>
- Widiastuti, N., Rohmayanti, R., & Wijayanti, K. (2021). Aplikasi Kombinasi Akupresur Titik Sanyinjiao Dan Rebusan Jahe Merah Pada Remaja Dengan Dismenore: Studi Kasus. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 13. <https://doi.org/10.26751/Ijp.V6i2.1316>
- Wulandari, A., & Sari, R. D. P. (T.T.). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (Curcuma Longa Linn) Dalam Mengatasi Dismenorea.
- Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap