

TERAPI KOMPLEMENTER KAYU MANIS PADA REMAJA DENGAN NYERI DISMENOIRE

¹Erawati Pasaribu, ²Silvia Mona

¹erawatipa1000@gmail.com, ²silviamona88@univbatam.ac.id

^{1,2}Prodi Kebidanan, Universitas Batam

uploaded: 20/04/2026 revised: 20/04/2026 accepted: 20/04/2026 published: 28/04/2026

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is a global problem with a high prevalence, including in Indonesia. Risk factors include early age of menarche, nulliparity, family history, and a sedentary lifestyle. Cinnamon aromatherapy contains analgesic and antispasmodic compounds, proven effective in reducing menstrual pain through relaxation, anti-inflammatory effects, and stimulation of natural endorphins. This study aimed to determine the effect of cinnamon complementary therapy on adolescents with dysmenorrheal pain. The research method used a quasi-experimental approach with a one-group pretest-posttest without control. The study was conducted in August 2025 at the Kuala Kampar Community Health Center. The population of adolescents experiencing dysmenorrhea was 39 respondents. The sampling technique used total sampling, resulting in a sample size of 39. Data were analyzed using SPSS. The results showed that the average dysmenorrheal pain in adolescents before cinnamon complementary therapy was 3.90, while after therapy it decreased to 1.69. The statistical test results showed a significant difference with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), thus concluding that cinnamon complementary therapy is effective in reducing dysmenorrhea pain in adolescents. Adolescents are encouraged to consider cinnamon as a safe complementary therapy to reduce dysmenorrhea, along with a healthy lifestyle through physical activity, stress management, and a balanced diet.

Keywords: *Dysmenorrhea, Pain, Cinnamon, Adolescents, Complementary Therapy*

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan salah satu keluhan ginekologis paling umum yang dialami oleh remaja perempuan, terutama pada masa awal menstruasi, yang ditandai dengan rasa nyeri di bagian bawah perut dan sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari hingga menyebabkan ketidakhadiran di sekolah (Lestari et al., 2021). *Dismenore* sendiri merupakan nyeri haid yang dibagi menjadi dua jenis, yaitu *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer terjadi tanpa kelainan anatomis pada panggul dan berkaitan dengan siklus ovulasi, di mana kontraksi miometrium menyebabkan iskemia jaringan rahim akibat peningkatan kadar prostaglandin dari endometrium fase

sekresi, dan *dismenore* sekunder disebabkan oleh adanya kelainan patologis pada organ genitalia seperti *endometritis*, *adenomiosis*, mioma uteri, *stenosis serviks*, penyakit radang panggul, perlekatan panggul, atau *irritable bowel syndrome*, dengan mekanisme nyeri yang berbeda dari *dismenore* primer (Mouliza, 2020).

Menurut *World Health Organization* (2022), sekitar 1.769.425 perempuan di dunia setara dengan 90% mengalami *dismenore* berat, sementara 10–15% lainnya merasakan *dismenore* ringan. Temuan ini diperkuat oleh berbagai studi yang menunjukkan bahwa prevalensi *dismenore* primer secara global mencapai lebih dari 50%. Di

Amerika Serikat, angka prevalensinya mencapai 62,3%, sementara menurut Klien dan Litt (2020), tercatat sebesar 59,7%, dan di Swedia bahkan lebih tinggi, yaitu sekitar 72%. Di Indonesia, dismenore juga menjadi masalah yang cukup serius, terutama pada remaja, dengan prevalensi sebesar 64,25%, di mana 54% di antaranya mengalami dismenore primer (Lestari et al., 2021). Data ini menunjukkan bahwa dismenore merupakan kondisi yang umum dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup perempuan.

Dismenore primer terjadi tanpa adanya gangguan organik pada sistem reproduksi, umumnya dipicu oleh peningkatan kadar prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan. Remaja kadang-kadang mengabaikan keluhan ini atau mengandalkan analgesik kimia yang memiliki efek samping jangka panjang seperti gangguan lambung dan ketergantungan (Rahmi et al., 2022). Maka, dibutuhkan pendekatan yang lebih alami dan aman, salah satunya melalui terapi komplementer aromaterapi.

Dismenore, atau nyeri saat menstruasi, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang saling berkaitan. Salah satu faktor utamanya adalah usia menarche yang terlalu dini, yaitu menstruasi pertama yang terjadi sebelum usia 12 tahun. Perempuan yang belum pernah melahirkan (nullipara) juga diketahui memiliki risiko lebih tinggi mengalami dismenore. Adanya riwayat keluargaseperti ibu atau saudara perempuan yang juga mengalami dismenore, dapat meningkatkan kemungkinan seseorang turut mengalaminya. Faktor lain yang turut berperan meliputi kebiasaan merokok, pubertas dini (sebelum usia 11 tahun), serta perdarahan menstruasi yang berat atau tidak teratur. Gaya hidup kurang aktif, seperti minimnya aktivitas fisik,

juga terbukti dapat memperburuk kondisi ini. Memahami berbagai faktor risiko ini sangat penting agar upaya pencegahan dan penanganan dismenore, khususnya dismenore primer, dapat dilakukan secara lebih tepat dan efektif (Hermawahyuni et al., 2022).

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gangguan emosi dan stres selama menstruasi, sehingga terapi yang bersifat relaksatif sangat penting. Aromaterapi tidak hanya bekerja secara fisiologis tetapi juga psikologis, yang mendukung pendekatan kesehatan terpadu dalam pelayanan kebidanan (Yuliana & Harahap, 2023). Penerapan aromaterapi kayu manis dapat menjadi solusi alami yang murah, mudah diakses, dan diterima oleh masyarakat.

Remaja sering kali memilih layanan farmakologis dan belum banyak yang menerapkan intervensi non-farmakologis yang berbasis lokal seperti aromaterapi kayu manis dapat menjadi solusi efektif yang sesuai dengan budaya dan ketersediaan sumber daya lokal (Nurrahmi et al., 2023). Terapi aromaterapi juga menumbuhkan kesadaran remaja akan pentingnya perawatan diri secara alami dan mandiri. Pemberdayaan remaja untuk memahami dan mengelola siklus menstruasi mereka sendiri merupakan bagian dari promosi kesehatan reproduksi yang esensial dalam masa transisi menuju dewasa (Rahayu & Maharani, 2020).

Terapi komplementer semakin populer digunakan dalam pelayanan kesehatan primer sebagai pelengkap terapi medis konvensional. Aromaterapi, khususnya, menjadi pilihan karena mudah diterapkan, aman, dan memiliki efek psikologis yang menenangkan. Aromaterapi dengan bahan dasar kayu manis (*Cinnamomum verum*) diyakini mampu mengurangi nyeri melalui efek relaksasi dan antispasmodik yang

dikandungnya (Fitriyani & Nurhasanah, 2023).

Kayu manis mengandung senyawa aktif seperti eugenol dan cinnamaldehyde yang terbukti memiliki sifat antiinflamasi, analgesik, dan antispasmodik. Penggunaan aromaterapi kayu manis dapat mempengaruhi sistem limbik di otak, membantu menurunkan stres dan persepsi terhadap rasa sakit, sehingga berpotensi efektif dalam mengurangi nyeri haid (Kim et al., 2021). Hal ini juga didukung oleh prinsip neurofisiologis bahwa aroma dapat memicu pelepasan endorfin yang meredakan nyeri.

Penelitian yang dilakukan oleh Amini et al. (2022) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi kayu manis pada remaja dengan dismenore primer dapat menurunkan intensitas nyeri secara signifikan. Hasil penelitian tersebut, rerata skala nyeri pada kelompok intervensi menurun dari 6,8 menjadi 3,2 dalam tiga hari pertama menstruasi. Ini menunjukkan bahwa aromaterapi kayu manis berpotensi sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif. Selain itu, penelitian oleh Rakhshae (2021) juga menemukan bahwa penggunaan aromaterapi berbahan dasar tanaman rempah seperti kayu manis secara signifikan mengurangi gejala nyeri haid pada kelompok remaja dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$), dengan efek relaksasi dan peningkatan sirkulasi darah sebagai mekanismenya. Penelitian lain oleh Parisa et al. (2023) menambahkan bahwa inhalasi aromaterapi kayu manis selama masa menstruasi memberikan efek analgesik yang cepat dan tidak menimbulkan efek samping, dengan penurunan nyeri hingga 55% dari baseline setelah 20 menit aplikasi. Temuan ini semakin memperkuat bahwa terapi komplementer kayu manis merupakan pendekatan yang efektif dan

aman dalam manajemen dismenore pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al. (2020) di China mengungkapkan bahwa terapi aroma berbasis essential oil kayu manis selama lima hari siklus menstruasi dapat mengurangi intensitas nyeri sebesar 47% dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini memberikan landasan ilmiah bahwa kandungan aktif kayu manis secara nyata berpengaruh terhadap sistem saraf pusat dalam mereduksi nyeri, intervensi aromaterapi kayu manis tidak memerlukan peralatan yang kompleks, hanya membutuhkan diffuser dan minyak esensial yang telah diencerkan. Ini memungkinkan pengaplikasiannya secara mandiri oleh remaja atau melalui bantuan tenaga kesehatan di puskesmas dan sekolah (Amelia & Putri, 2021). Ketersediaan kayu manis sebagai tanaman rempah yang umum di Indonesia juga mendukung keberlanjutan terapi ini.

Aromaterapi jauh lebih murah dibandingkan penggunaan analgesik jangka panjang. Menurut estimasi dari Kementerian Kesehatan RI (2022), rata-rata pengeluaran untuk analgesik per remaja per tahun bisa mencapai Rp120.000, sedangkan penggunaan aromaterapi hanya membutuhkan Rp30.000 per siklus. Ini membuat terapi ini sangat relevan untuk diterapkan di wilayah rural seperti Kuala Kampar.

Berdasarkan data kunjungan remaja putri di Puskesmas Kuala Kampar tahun 2024, mencatat bahwa banyak remaja mengeluhkan nyeri haid sedang hingga berat setiap bulannya, mayoritas dari mereka belum mendapatkan intervensi selain edukasi umum atau pemberian parasetamol sebagai pereda nyeri (Data Puskesmas Kuala Kampar, 2024). Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk pendekatan alternatif dan minim efek samping, salah satunya adalah penerapan terapi komplementer

seperti aromaterapi berbasis tanaman lokal, misalnya kayu manis. Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kuala Kampar pada bulan Januari 2025 menunjukkan bahwa dari 40 wanita yang berkunjung ke Poli KIA/KB, sebanyak 18 wanita melaporkan keluhan terkait nyeri haid, dan dari jumlah tersebut, 12 orang (66,7%) mengalami dismenore dengan berbagai tingkat nyeri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengkaji efektivitas terapi komplementer aromaterapi kayu manis sebagai alternatif non-farmakologis dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja di Puskesmas Kuala Kampar. Hal ini didasari oleh banyaknya keluhan dismenore di kalangan remaja, terbatasnya penggunaan terapi alami, serta potensi kayu manis yang mengandung senyawa aktif seperti *eugenol* dan *cinnamaldehyde* yang bersifat analgesik dan antispasmodik. Peneliti berharap bahwa hasil dari penelitian ini dapat memberikan bukti ilmiah tentang manfaat aromaterapi kayu manis dalam pelayanan kebidanan, serta menjadi rekomendasi intervensi berbasis kearifan lokal yang aman, efektif, dan mudah diterapkan dalam upaya peningkatan kualitas hidup remaja putri, maka peneliti mengambil judul penelitian

mengenai “Terapi Komplementer Kayu Manis Pada Remaja Dengan Nyeri Dismenore Di Puskesmas Kuala Kampar Tahun 2025”.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui Terapi Komplementer Kayu Manis Pada Remaja Dengan Nyeri Dismenore Di Puskesmas Kuala Kampar Tahun 2025

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan desain Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah experimental dengan pendekatan *one group pretest posttest without control*. Penelitian akan dilakukan di Penelitian ini dilaksanakan di UPTD Puskesmas Kuala Kampar, yang terletak di Kecamatan Kuala Kampar, Kabupaten Pelalawan, Provinsi Riau pada bulan Agustus 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah kunjungan remaja yang mengalami dismenore di Puskesmas Kuala Kampar pada bulan Agustus 2025 sejumlah 39 responden. Teknik pengambilan sampel Total Sampling. Instrumen *Wong-Baker FACES Pain Rating Scale* hasil penelitian dianalisa menggunakan SPSS. Analisis data menggunakan uji Shapiro-Wilk, dilanjutkan t-test atau Wilcoxon

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Rerata Nyeri Dismenore Sebelum Pemberian
Terapi Komplementer Kayu Manis

Rerata Nyeri	N	Mean	Minimum	Maximum
Sebelum	39	3.90	2	6

Berdasarkan tabel 1 didapatkan rerata nyeri dismenore sebelum pemberian terapi komplementer kayu manis adalah 3.90 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 6.

Tabel 2
Rerata Nyeri Dismenore Sesudah Pemberian
Terapi Komplementer Kayu Manis

Rerata Nyeri	N	Mean	Minimum	Maximum
Setelah	39	1,69	0	4

Berdasarkan tabel 2 didapatkan setelah pemberian terapi komplementer kayu manis rerata nyeri dismonore menurun menjadi 1,69 dengan nilai minimum 0 dan maksimum 4. Hal ini menggambarkan adanya penurunan rata-rata nyeri setelah pemberian terapi komplementer kayu manis sebesar 2,21

Tabel 3 Uji Normalitas
Pengaruh Terapi Komplementer Kayu Manis Pada Remaja
Dengan Nyeri Dismenore

		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Nyeri Disminore	Sebelum Diberikan Aromaterapy	.793	39	<.001
	Sesudah Diberikan Aromaterapy	.809	39	<.001

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk pada penelitian “Terapi Komplementer Kayu Manis pada Remaja dengan Nyeri Dismenore”, didapatkan nilai signifikansi (Sig.) < 0,001 Data nyeri sebelum diberikan aromaterapi (0,793) dan sesudah diberikan aromaterapi (0,809). Nilai Sig. < 0,05 ini menunjukkan bahwa distribusi data nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi kayu manis tidak berdistribusi normal, sehingga analisis selanjutnya perlu menggunakan uji statistik non-parametrik

Tabel 4
Pengaruh Terapi Komplementer Kayu Manis Pada Remaja
Dengan Nyeri Dismenore

Rerata Nyeri	N	Mean	P-Value
Sebelum	39	3.90	0,001
Setelah	39	1.69	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan nilai p-value = 0,001, yang berarti $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara rerata nyeri sebelum Terapi Komplementer Kayu Manis dengan mean 3.90 dan sesudah Terapi Komplementer Kayu Manis dengan mean 1.69.

PEMBAHASAN

Pengaruh Pemberian MP-Asi Dengan Hasil analisa data menunjukkan nilai p-value = 0,001, yang berarti $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara rerata nyeri sebelum dan sesudah Terapi Komplementer Kayu Manis.

Penurunan nyeri ini sejalan dengan teori bahwa kayu manis memiliki kandungan senyawa aktif seperti cinnamaldehyde dan eugenol yang berfungsi sebagai analgesik alami. Senyawa tersebut bekerja dengan cara menghambat produksi prostaglandin yang berperan dalam menimbulkan kontraksi uterus berlebihan, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dismenore. Selain itu, kayu manis juga memiliki sifat antiinflamasi dan antispasmodik yang membantu meredakan kram perut akibat kontraksi otot rahim yang tidak teratur (Kim et al., 2021).

Penggunaan kayu manis dalam aromaterapi menawarkan efek menenangkan, meningkatkan suasana hati, serta berpotensi memberikan efek antimikroba dan antiinflamasi yang mendukung kesehatan secara holistik (Anggraeni & Rakhman, 2022). Minyak atsiri kayu manis mengandung senyawa utama seperti cinnamaldehyde, eugenol, dan linalool, yang memberikan aroma khas hangat dan manis. *Cinnamaldehyde* yang dominan memberi efek menenangkan pada sistem saraf pusat. Penelitian menunjukkan bahwa senyawa ini dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan kelelahan mental ketika dihirup melalui diffuser aromaterapi, eugenol memiliki efek analgesik ringan, sehingga berguna untuk relaksasi dan meredakan ketegangan otot (Permata & Sari, 2021).

Aromaterapi kayu manis digunakan dalam bentuk minyak esensial (essential oil) yang diperoleh

melalui proses distilasi dari kulit kayu maupun daun. Aromanya yang kuat sering dikombinasikan dengan minyak lain seperti lavender atau jeruk untuk menciptakan efek sinergis. Saat digunakan dalam diffuser, minyak kayu manis bekerja merangsang sistem limbik di otak yang berperan dalam mengatur emosi, perilaku, dan ingatan. Ini menjelaskan mengapa aromaterapi kayu manis sering digunakan untuk meningkatkan fokus, membangkitkan semangat, serta memperbaiki suasana hati (Wulandari & Isnawati, 2022).

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi herbal dapat menjadi alternatif non-farmakologis dalam mengurangi nyeri menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh Amini et al. (2022) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi kayu manis pada remaja dengan dismenore primer dapat menurunkan intensitas nyeri secara signifikan. Hasil penelitian tersebut, rerata skala nyeri pada kelompok intervensi menurun dari 6,8 menjadi 3,2 dalam tiga hari pertama menstruasi. Ini menunjukkan bahwa aromaterapi kayu manis berpotensi sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif. Selain itu, penelitian oleh Rakhshae (2021) juga menemukan bahwa penggunaan aromaterapi berbahan dasar tanaman rempah seperti kayu manis secara signifikan mengurangi gejala nyeri haid pada kelompok remaja dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$), dengan efek relaksasi dan peningkatan sirkulasi darah sebagai mekanismenya.

Penelitian lain oleh Parisa et al. (2023) menambahkan bahwa inhalasi aromaterapi kayu manis selama masa menstruasi memberikan efek analgesik yang cepat dan tidak menimbulkan efek samping, dengan penurunan nyeri hingga 55% dari baseline setelah 20

menit aplikasi. Temuan ini semakin memperkuat bahwa terapi komplementer kayu manis merupakan pendekatan yang efektif dan aman dalam manajemen dismenore pada remaja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al. (2020) di China mengungkap bahwa terapi aroma berbasis essential oil kayu manis selama lima hari siklus menstruasi dapat mengurangi intensitas nyeri sebesar 47% dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini memberikan landasan ilmiah bahwa kandungan aktif kayu manis secara nyata berpengaruh terhadap sistem saraf pusat dalam mereduksi nyeri, intervensi aromaterapi kayu manis tidak memerlukan peralatan yang kompleks, hanya membutuhkan diffuser dan minyak esensial yang telah diencerkan. Ini memungkinkan pengaplikasiannya secara mandiri oleh remaja atau melalui bantuan tenaga kesehatan di puskesmas dan sekolah (Amelia & Putri, 2021).

Peneliti berasumsi Penggunaan aromaterapi kayu manis dapat mempengaruhi sistem limbik di otak, membantu menurunkan stres dan persepsi terhadap rasa sakit, sehingga berpotensi efektif dalam mengurangi nyeri haid (Kim et al., 2021). Hal ini juga didukung oleh prinsip neurofisiologis bahwa aroma dapat memicu pelepasan endorfin yang meredakan nyeri. Selain itu faktor psikologis responden juga dapat mendukung penelitian ini. responden yang mendapatkan intervensi merasa lebih rileks dan memiliki sugesti positif terhadap penurunan rasa nyeri.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada penggunaan kayu manis sebagai terapi komplementer dalam mengatasi nyeri dismenore pada remaja yang belum pernah di terapkan di Puskesmas Kuala Kampar. Selama ini, intervensi yang banyak digunakan adalah obat analgesik atau terapi non-

farmakologis seperti kompres hangat, olahraga, atau teknik relaksasi. Penelitian ini menawarkan alternatif berbasis herbal yang lebih alami, mudah didapat, dan relatif aman digunakan tanpa efek samping serius. Selain itu, penelitian ini memberikan bukti empiris dengan hasil signifikan bahwa kayu manis dapat menjadi pilihan terapi tambahan untuk mengurangi nyeri disminore

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa

1. Rerata nyeri disminore pada remaja sebelum pemberian terapi komplementer kayu manis yaitu 3.90
2. Rerata nyeri disminore pada remaja Sesudah pemberian terapi komplementer kayu manis yaitu 1.69
3. Diketahui ada perbedaan yang signifikan antara rerata nyeri disminore sebelum dan sesudah pemberian terapi komplementer kayu manis dengan nilai *p-value* 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti ada Pengaruh Terapi Komplementer Kayu Manis Pada Remaja Dengan Nyeri Dismenore.

SARAN

1. Bagi Responden

Remaja disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan kayu manis sebagai terapi komplementer dalam mengurangi nyeri dismenore, dengan tetap memperhatikan cara penggunaan yang aman. Selain itu, responden dianjurkan menjaga pola hidup sehat melalui aktivitas fisik teratur, manajemen stres, serta mengonsumsi makanan bergizi seimbang untuk mendukung kesehatan reproduksi. Penting bagi remaja untuk tidak bergantung sepenuhnya pada obat

analgesik kimia, melainkan mulai mengenali alternatif herbal yang lebih alami dan minim efek samping.

2. Bagi Tempat Penelitian

Disarankan agar Puskesmas dapat mempertimbangkan penggunaan terapi komplementer kayu manis sebagai salah satu upaya non-farmakologis dalam penatalaksanaan nyeri dismenore, khususnya pada remaja putri. Puskesmas juga diharapkan dapat memberikan edukasi kesehatan reproduksi terkait manfaat terapi komplementer, sehingga dapat menjadi pilihan intervensi yang aman, mudah, serta mendukung peningkatan kualitas pelayanan kesehatan remaja di wilayah kerja puskesmas.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat, diharapkan dapat memberikan edukasi kepada remaja mengenai terapi komplementer berbasis herbal, termasuk penggunaan kayu manis untuk mengurangi nyeri haid. Perlu adanya penyuluhan kesehatan reproduksi yang menekankan pentingnya kombinasi terapi non-farmakologis, nutrisi seimbang, serta olahraga dalam mengatasi dismenore. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan panduan praktik asuhan kebidanan yang berbasis *evidence-based practice* dalam penanganan nyeri menstruasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan pada kelompok usia berbeda untuk melihat generalisasi hasil penelitian. Penelitian lanjutan juga diharapkan mengkaji faktor gaya hidup (aktivitas fisik, pola tidur, nutrisi)

secara lebih terperinci agar dapat diketahui interaksi antara terapi komplementer kayu manis dan faktor-faktor gaya hidup dalam mengurangi dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., & Putri, A. S. (2021). *Efektivitas aromaterapi kayu manis dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2), 87–94.
- Amini, F., Rezaei, M., & Azizi, A. (2022). The effect of cinnamon aromatherapy on primary dysmenorrhea in adolescent girls: A randomized controlled trial. *Journal of Complementary Medicine*, 28(1), 45–50.
- Fitriyani, E., & Nurhasanah, S. (2023). Potensi aromaterapi kayu manis terhadap nyeri haid pada remaja: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 55–61.
- Hermawahyuni, S., Putri, N. A., & Laila, F. (2022). Faktor risiko dismenore primer pada remaja perempuan di sekolah menengah atas. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 13(1), 23–30.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan pengeluaaran kesehatan remaja Indonesia tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kim, M. S., Lee, H. J., & Park, S. Y. (2021). Analgesic effects of cinnamon oil via olfactory stimulation in primary dysmenorrhea. *Complementary Therapies in Medicine*, 59, 102728. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102728>
- Klien, J. D., & Litt, I. F. (2020). Epidemiology and impact of dysmenorrhea among adolescents

- in the United States. *Pediatric Clinics of North America*, 67(5), 843–855.
- Lestari, D. A., Fitria, R., & Sari, N. (2021). Prevalensi dan faktor risiko dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 98–105.
- Mouliza, F. (2020). Tinjauan patofisiologi dismenore primer dan sekunder. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 4(1), 12–19
- Nurrahmi, A., Sulastri, N., & Azizah, N. (2023). Aromaterapi berbasis lokal dalam penanganan dismenore: Studi kualitatif pada remaja putri. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 77–84.
- Parisa, S., Tavakoli, R., & Akbarzadeh, M. (2023). The effect of cinnamon aromatherapy on menstrual pain and quality of life in adolescent girls. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 28(3), 123–129.
- Rahayu, E. T., & Maharani, D. (2020). Edukasi kesehatan reproduksi dan pengelolaan nyeri haid pada remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 6(2), 35–42.
- Rahmi, S., Handayani, Y., & Fauziah, N. (2022). Terapi non-farmakologis dalam mengatasi dismenore primer pada remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 13(1), 41–47.
- Rakhshae, Z. (2021). Effect of cinnamon essential oil aromatherapy on primary dysmenorrhea in adolescent girls: A double-blind randomized study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44, 101422. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101422>
- World Health Organization. (2022). *Global health estimates: Dysmenorrhea and reproductive health*. Geneva: WHO. <https://www.who.int>
- Yuliana, R., & Harahap, R. A. (2023). Peran aromaterapi sebagai terapi komplementer pada nyeri menstruasi: Sebuah kajian teori. *Jurnal Pengembangan Kebidanan*, 7(1), 65–72
- Zhang, W., Li, X., & Zhao, H. (2020). Efficacy of cinnamon essential oil aromatherapy for primary dysmenorrhea among Chinese adolescents. *Asian Pacific Journal of Reproductive Health*, 2(2), 85–91.
- Cahyani, D. E., & Handayani, S. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis dengan Metode Inhalasi terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Siswi di SMAN 1 Jogorogo Ngawi Jawa Timur. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(3), 170-178.
- Makmun, I. (2024). PENGARUH TERAPI KOMPLEMENTER TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA: A SCOPING REVIEW. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 7(2), 1-8.
- Maharianingsih, N. M., & Poruwati, N. M. D. (2021). Pengaruh pemberian aromaterapi kayu manis terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 7(1).
- Mardiana, M., & Heriyanti, H. (2023). Pengaruh Kompres Air Hangat dan Aromaterapi Kayu Manis terhadap Penurunan Nyeri Dismenorhoe pada Remaja Putri. *Mega Buana Journal of Nursing*, 2(2), 59-66.
- Handayani, I. A., Syahputra, G., Komalasari, M., Fadli, T., & Rohman, D. S. (2024).

DEMONSTRASI PEMBUATAN
REBUSAN JAHE (ZINGIBER
OFFICINALE) DAN
KAYUMANIS (CINNAMON

BURMANII)
MENGURANGI
HAID. *Jurnal*
Indonesia, 4(01).

UNTUK
NYERI
Pengabdian