

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI KAYU MANIS
TERHADAP INTENSITAS DISMINORE PADA REMAJA
PUTRI DI SMP N 1 BANGUN PURBA**

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



NURLITA FITA MUTIARA

NIM : 2239053

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Penelitian :

Nama : Nurlita Fita Mutiara

Judul : Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Kayu Manis Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Bangun Purba Tahun 2026

NIM : 2239053

Proposal penelitian ini telah diperiksa, disetujui, dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan dihadapan Tim Penguji Proposal Skripsi Program Studi SI Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Pasir Pengaraian, 21 Januari 2026

Pembimbing



Ns. Romy Wahyuni , S.kep,M.Kes
NIDN. 1017068404

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI KAYU MANIS TERHADAP INTENSITAS DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 1 BANGUN PURBA TAHUN 2026

Disusun oleh :

NURLITA FITA MUTIARA
NIM 2239053

Diujikan Dalam Skripsi Pada Tanggal Juni 2026

Mengetahui:

Ketua Penguji



Ns. Romy Wahyuny, S. Kep, M. Kes
NIDN. 1017068404

Penguji I



Bdn Yuyun Bevellah Fahmi SST, M. Keb
NIDN.1008048704

Penguji II



Bdn. Ermiza, SST, M. Biomed
NIDN. 1022047801

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Romy Wahyuny, S. Kep, M. Kes
NIDN. 1017068404

Disetujui Oleh:
Ketua Prodi Sarjana Kebidanan



Bdn. Andria, SST., M. Biomed
NIDN. 1008058607

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurlita Fita Mutiara
NIM : 2239053
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : pengaruh pemberian aromaterapi kayu manis terhadap intensitas disminore pada remaja putri di smp n 1 bangun purba

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya sendiri.

Pasir pengaraian, 2026

Yang membuat pernyataan



Nurlita Fita Mutiara

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Nurlita Fita Mutiara
Nim : 2239053
Tempat / Tanggal Lahir : Rawa Makmur, 3 juni 2004
Agama : Islam
Suku/kebangsaan : Jawa/Indonesia
Anak Ke : 3 (ketiga) dari 3 Bersaudara
Alamat Rumah : RT.002 RW.001 Desa Rawa Makmur , Kecamatan Bonaidarussalam, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau.
No Handphone : 0822-8703-0569
Email : nurlitavitamutiara@gmail.com
Riwayat Sekolah : 1. TK Mambaul Huda, Lulusan Tahun 2010
2. SDN 008 Bonai Darussalam, Lulusan Tahun 2016
3. MTS N 4 Rokan Hulu Lulusan Tahun 2019
4. SMAN 1 Kepenuhan Lulusan Tahun 2022

Data Orang Tua :

Nama Ayah : Sutarno
Tempat/Tanggal Lahir : Sragen , 19 Juli 1955
Pekerjaan : Wiraswasta

Nama Ibu : Dinem
Tempat/Tanggal Lahir : Sragen, 24 Maret 1960
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal penelitian ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap intensitas dismimore pada remaja putri di SMP N 1 Bangun Purba”.

Penulis menyadari adanya kekurangan dalam penulisan proposal penelitian ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi. Proposal ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan Proposal skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, SPd, M,Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Lufita Nur Alfiah, SP., M.Si selaku wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, SE, MM selaku wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns. Romy Wahyuni, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dan sekaligus selaku dosen pembimbing penelitian yang telah bersedia memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
5. Bdn. Andria, M.Biomed selaku Ka. Prodi S - 1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

6. Bdn.Yuyun Beweli Fahmi, SST, M. Keb selaku Penguji I Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
7. Bdn.Ermiza, SST, M.Biomed selaku penguji II Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Bangun Purba yang telah bersedia membantu penulis dalam memberikan informasi untuk Penelitian ini.
9. Seluruh Civitas Akademika Prodi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu serta memfasilitasi dan membantu penulis selama menempuh perkuliahan.
10. Teruntuk Almarhum Bapakku tercinta Bapak Sutarno , Sosok yang sangat penulis rindukan yang telah meninggalkan penulis 2 tahun yang lalu . Terimakasih untuk segala pengorbanan , kasih sayang, serta segala bentuk tanggung jawab atas kehidupan layak yang telah diberikan semasa bapak hidup sampai bapak tiadapun masih memberikan kehidupan yang layak untuk anak perempuan bungsunya ini . Terimakasih telah menjadi alasan terbesar penulis untuk tetap semangat berjuang meraih gelar sarjana yang bapak impikan. Walaupun terasa sangat sulit menjalani hidup tanpa di damping sosok bapak. Semoga bapak bangga dengan perjuanganku selama meraih gelar ini ya pak , Semoga Allah SWT melapangkan kubur Bapak dan di tempatkan disurganya Allah SWT Aamiin.

11. Teruntuk Mamakku tercinta Ibu Dinem Terimakasih berkat do'a paling mustajabnya yang tak pernah putus untuk penulis. Mustahil penulis mampu melewati permasalahan yang penulis alami selama ini jika tanpa campur tanga do'a, ridha dan dukungan dari mamak . Terimakasih atas cintakasih sayang yang tulus, pengorbanan tiada henti untuk hidup penulis. Berkat mamak ternyata penulis mampu. Panjang umur dan sehat selalu mamakku.
12. Teruntuk kedua kakakku tersayang (Sulis setianingsih dan Ambar sulis setianingsih) Terima kasih kepada kedua kakak perempuan tercinta atas segala doa, dukungan, perhatian, dan kasih sayang yang selalu diberikan kepada penulis. Terima kasih karena selalu menjadi tempat berbagi cerita, memberikan semangat di saat lelah, serta menguatkan penulis dalam menghadapi setiap tantangan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
13. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya yang tidak bisa disebut namanya , Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis selama penulis mts sampai saat ini . Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada penulis. Telah menghibur dalam kesedihan, mendengar keluhan kesah, memeberikan semangat untuk pantang menyerah.
14. Kepada sahabatku Aprilia mawarni, Zara Hermita, Sundari, Riski Ade Sahputri, Devi Novitasari, Yurina. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, perhatian, serta segala bentuk dukungan yang diberikan, baik

secara langsung maupun tidak langsung. Semoga persahabatan yang telah terjalin dapat terus terjaga dan menjadi kenangan berharga sepanjang waktu.

15. Rekan – rekan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian Jurusan S1 Kebidanan yang telah banyak memberikan motivasi terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
16. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri telah berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Akhirnya kepada Allah SWT juga penulis berserah diri dengan harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua, aamiin.

Pasir Pengaraian, 21 januari 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
Abstrak	xv
<i>Abstract</i>.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Teori.....	9
1. Remaja	9
2. Menstruasi	16
3. Disminore	26
4. Konsep Dasar Nyeri.....	31
5. Aroma Terapi Kayu Manis.....	36
B. Kerangka Teori	43
C. Kerangka Konsep.....	44
D. Hipotesis Penelitian	44

BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	45
B. Populasi Sample Dan Teknik Sampling.....	46
C. Ruang Lingkup Penelitian.....	47
D. Variabel Penelitian	47
E. Definisi Operasional.....	47
F. Jenis Data	48
G. Teknik Pengumpulan Data	48
H. Instrumen Penelitian	49
I. Pengolahan Data	50
J. Analisa Data.....	50
K. Etika Penelitian.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Hasil Penelitian.....	54
B. Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rencana Penelitian.....	45
Tabel 3.2 Definisi Operasional	47
Tabel 4. 1 DIstribusi Rata - Rata Sebelum Diberikan Aroma Terapi Kayu Manis .	54
Tabel 4. 2 Distribusi Rata - Rata Sesudah Diberikan Aroma Terapi Kayu Manis ..	55
Tabel 4. 3 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap intensitas disminore pada remaja putri di SMP N 1 Bangun Purba	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Fase menstruasi	20
Gambar 2.2. Siklus Menstruasi.....	22
Gambar 2.3 Kayu Manis	39
Gambar 2.4.Aromaterapi kayu manis	41

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	43
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Keterangan Persetujuan
- Lampiran 3 Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi responden
- Lampiran 6 Standart Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 7 Lembar Pretest
- Lampiran 8 Lembar Posttest
- Lampiran 9 Lembar Observasi
- Lampiran 10 Output SPSS
- Lampiran 11 Dokumentasi

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**

**SKRIPSI, Juni 2026
Nurlita Fita Mutiara
2239053**

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI KAYU MANIS TERHADAP
INTENSITAS DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 1 BANGUN
PURBA**

Xviii + 100 Halaman, 5 Tabel, 2 Bagan, 11 Lampiran

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 90% wanita mengalami dismenore, dengan 10–15% mengalami dismenore berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi kayu manis terhadap intensitas dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bangun Purba. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental melalui pendekatan one group pretest-posttest. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah 16 responden. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan data pretest ($p=0,002$) dan posttest ($p=0,001$) tidak berdistribusi normal sehingga dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata intensitas dismenore sebelum intervensi sebesar $5,25 \pm 0,775$ dan sesudah intervensi menurun menjadi $1,63 \pm 0,619$. Seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri dengan hasil uji statistik diperoleh $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi kayu manis terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bangun Purba. Disimpulkan bahwa aromaterapi kayu manis efektif sebagai terapi komplementer dalam menurunkan intensitas dismenore. Efektivitas tersebut diduga dipengaruhi oleh kandungan senyawa aktif cinnamaldehyde dan eugenol yang memiliki efek analgesik, antiinflamasi, dan relaksan sehingga membantu mengurangi nyeri menstruasi. Disarankan agar aromaterapi kayu manis dapat dimanfaatkan sebagai alternatif nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dengan desain dan jumlah sampel yang lebih besar.

Kata kunci: aromaterapi kayu manis, dismenore, remaja putri, Wilcoxon Signed Rank Test.

**UNDERGRADUATE MIDWIFERY STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**

THESIS, June 2026

Nurlita Fita Mutiara
2239053

**THE EFFECT OF CINNAMON AROMATHERAPY ON THE INTENSITY
OF DYSMENORRHEA AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMP NEGERI
1 BANGUN PURBA**

xviii + 100 pages, 5 tables, 2 figures, 11 appendices

ABSTRAK

Dysmenorrhea is menstrual pain commonly experienced by adolescent girls and may interfere with their daily activities. The World Health Organization (WHO) reports that approximately 90% of women experience dysmenorrhea, with 10–15% suffering from severe dysmenorrhea. This study aimed to determine the effect of cinnamon aromatherapy on the intensity of dysmenorrhea among adolescent girls at SMP Negeri 1 Bangun Purba. This study employed a quantitative method with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sampling technique used was purposive sampling, involving 16 respondents. The Shapiro–Wilk normality test showed that the pretest ($p = 0.002$) and posttest ($p = 0.001$) data were not normally distributed; therefore, the data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that the mean dysmenorrhea intensity decreased from 5.25 ± 0.775 before the intervention to 1.63 ± 0.619 after the intervention. All respondents experienced a reduction in pain intensity, and the statistical analysis yielded $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant effect of cinnamon aromatherapy on reducing dysmenorrhea intensity among adolescent girls at SMP Negeri 1 Bangun Purba. It can be concluded that cinnamon aromatherapy is effective as a complementary therapy for reducing dysmenorrhea intensity. This effectiveness is thought to be associated with the active compounds, namely cinnamaldehyde and eugenol, which possess analgesic, anti-inflammatory, and muscle-relaxant properties that help relieve menstrual pain. It is recommended that cinnamon aromatherapy be used as a non-pharmacological alternative to reduce menstrual pain and serve as a reference for future studies involving larger sample sizes and more rigorous research designs.

Keywords: cinnamon aromatherapy, dysmenorrhea, adolescent girls, Wilcoxon Signed-Rank Test.