

## INTISARI

**Latar Belakang:** Dismenore merupakan gejala menstruasi yang paling umum terjadi pada wanita. Dismenore sendiri ada dua jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer didefinisikan sebagai rasa nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan patologis. Prevalensi kondisi ini sering hadir pada wanita muda dalam masa reproduktif, yaitu sekitar 16-90% populasi. Manajemen dismenore bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri sehingga pasien bisa melakukan kegiatan sehari-hari. Penggunaan terapi farmakologi dapat memiliki efek samping dalam jangka panjang, oleh sebab itu, pengobatan alternatif komplementer perlu dipertimbangkan menjadi pilihan mengurangi nyeri dismenore primer.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui pengobatan alternatif komplementer apa saja yang mengurangi nyeri dismenore primer sesuai dengan bukti ilmiah terkini.

**Metode:** Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian *literature review* menggunakan jenis pendekatan *scoping review*. Pencarian artikel melalui tiga pangkalan data elektronik: Scopus, PubMed, dan Sciencedirect. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu publikasi artikel dalam 5 tahun terakhir (Juni 2019-Juni 2024), artikel ditulis dalam Bahasa Inggris, keseluruhan isi artikel terkait bisa diakses oleh peneliti (*open access* dan *full text*), artikel penelitian berupa RCT (*Randomized Controlled Trial*). Peneliti melakukan skrining dari 20 artikel menggunakan PRISMA *flowchart* dan *critical appraisal JBI check list RCT*, ada 5 artikel untuk dianalisis.

**Hasil:** Pengobatan alternatif komplementer yang digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore primer antara lain Eryngo, akupunktur, *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique* (JPMRT), aurikuloterapi, dan pil Dingkun. Seluruh intervensi menunjukkan efektivitas untuk bisa mengurangi nyeri dismenore primer.

**Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa ada beberapa pengobatan alternatif komplementer yang bisa mengurangi nyeri dismenore primer.

**Kata kunci:** dismenore primer, manajemen nyeri, pengobatan alternatif komplementer

## ABSTRACT

**Background:** Dysmenorrhea is the most common menstrual symptom in women. There are two types of dysmenorrhea: primary and secondary. Primary dysmenorrhea is menstrual pain that is not caused by pathological abnormalities. The prevalence of this condition is common in young women, which is about 16–90% of the population. The goal of managing dysmenorrhea is to alleviate pain, enabling patients to carry out their daily activities. Pharmacological therapy can have long-term side effects. Hence, complementary alternative therapy should be considered as an option.

**Objective:** To identify complementary alternative medicine that can be used to alleviate primary dysmenorrhea pain, according to the latest evidence.

**Methods:** This study was a literature review using a scoping review approach. The researcher conducted a search for articles using three electronic databases: Scopus, PubMed, and ScienceDirect. The study's inclusion criteria were articles published within the past 5 years (June 2019–June 2024), written in English, open access or full text, and categorized as RCTs (randomized controlled trials). A total of 20 articles screened using PRISMA flowchart, and critical appraisal using JBI checklist for RCT so there were 5 articles to be analyzed.

**Results:** Complementary alternative medicines that can be used to relieve primary dysmenorrhea pain are Eryngo, acupuncture, Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique (JPMRT), auriculotherapy, and Dingkun pills. All interventions were effective for relieving primary dysmenorrhea pain.

**Conclusion:** This literature review revealed that there are several complementary alternative medicines that effectively used to relieve primary dysmenorrhea pain.

**Keywords:** complementary alternative medicine, pain management, primary dysmenorrhea