

UPAYA PROMOSI LANGGAM JAWA DAN TERAPI KOMPLEMENTER INDONESIA DI THAILAND UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DAN NYERI MENSTRUASI (DYSMINOREA) PADA REMAJA

Esty Puji Rahayu^{1*}, Lailatul Khusnul Rizki², Yati Isnaini Safitri³,
Siska Nurul Abidah⁴

¹⁻²Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

³⁻⁴Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

*Email: esty@unusa.ac.id

ABSTRAK

Prevalensi kejadian dismenore di Asia adalah 74,5%, sedangkan di Malaysia mencapai 69,4% dan Thailand 84,2%. Sementara itu, di Indonesia kejadian dismenore sebesar 64,25% dari remaja putri yang mengalami menstruasi terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Prevalensi dismenore pada remaja di Jakarta Pusat sebanyak 87,5% dimana sebanyak 20% mengalami nyeri ringan, 64,76% nyeri sedang, dan 14.76% nyeri berat. Permasalahan nyeri menstruasi masih cenderung kurang mendapatkan perhatian yang serius di kalangan remaja dan wanita usia subur. Hal ini karena masih ada persepsi yang menganggap bahwa masalah seperti reproduksi masih tabu untuk didiskusikan dan harus diselesaikan secara individu. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan penyuluhan dan pelatihan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri menstruasi (dysminorhea). Setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan dari hanya 25% sasaran yang tahu cara mengurangi dysminorea menjadi 85% sasaran tahu tentang cara mengurangi dysminorea. Selain itu setelah dilakukan pelatihan akupresur sebanyak 95% sasaran terampil melakukan akupresure pada titik LI4, SP6 dan SP8, titik-titik tersebut dapat digunakan untuk meringankan keparahan gejala sistemik yang menyertai dismenore. Tim juga mengenalkan jamu kunyit asam dan langgam Jawa Yen Ing Tawang untuk mengurangi dysminorea, setelah mendengarkan langgam Jawa sasarannya merasa nyaman dan lebih tenang. Langgam Jawa mempunyai tempo 60 byte per menit dan dapat membantu menjaga homeostatis tubuh melalui jalur sumbu HPA yang dapat merangsang hormon endorfin dan enkephalin yang merupakan opiat endogen atau analgetik alami dari dalam tubuh. Kandungan kurkumin dan antosianin pada kunyit asam mampu menghambat reaksi siklooksigenase (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi peradangan yang kemudian akan mengurangi dan menghambat kontraksi rahim yang menyebabkan nyeri haid

Kata Kunci: Langgam Jawa, Akupresure, Kunyit Asam, Dysminorea

ABSTRACT

The prevalence of dysmenorrhea in Asia is 74.5%, while in Malaysia it reaches 69.4% and Thailand 84.2%. Meanwhile, in Indonesia the incidence of dysmenorrhea is 64.25% of adolescent girls who experience menstruation consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. The prevalence of dysmenorrhea in adolescents in Central Jakarta is 87.5% where 20% experience mild pain, 64.76% moderate pain, and 14.76% severe pain. The problem of menstrual pain still tends to receive less serious attention among adolescents and women of childbearing age. This is because there is still a perception that issues such as reproduction are still taboo to discuss and must be resolved individually. The method used in this community service is to provide counseling and training on acupuncture to reduce menstrual pain (dysmenorrhea). After the counseling, there was an increase in knowledge from only 25% of targets who knew how to reduce dysmenorrhea to 85% of targets who knew how to reduce dysmenorrhea. In addition, after acupuncture training, 95% of targets were skilled at performing acupuncture at points LI4, SP6 and SP8, these points can be used to relieve the severity of systemic symptoms that accompany dysmenorrhea. The team also introduced Kunyit Asama as herbal medicine and Javanese music Yen Ing Tawang to reduce dysmenorrhea, after listening to the Javanese langgam the target felt comfortable and calmer. Javanese music has a tempo of 60 beats per minute and can help maintain body homeostasis through the HPA axis pathway which can stimulate endorphin and enkephalin hormones which are endogenous opiates or natural analgesics from within the body. The curcumin and anthocyanin content in Kunyit asam can inhibit the cyclooxygenase (COX) reaction so that it can inhibit and reduce inflammation which will then reduce and inhibit uterine contractions that cause menstrual pain.

Keywords: *Javanese music, acupuncture, kunyit asam, dysmenorrhea*

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan peralihan masa kanak-kanak menjadi dewasa yang melibatkan perubahan berbagai aspek seperti biologis, psikologis, dan sosial-budaya. WHO mendefinisikan remaja sebagai perkembangan dari saat timbulnya tanda seks sekunder hingga tercapainya maturasi seksual dan reproduksi, suatu proses pencapaian mental dan identitas dewasa, serta peralihan dari ketergantungan sosioekonomi menjadi mandiri. Batasan usia remaja menurut WHO (badan PBB untuk kesehatan dunia) adalah 12 sampai 24 tahun. Namun jika pada usia remaja seseorang sudah menikah, maka ia tergolong dalam dewasa atau bukan lagi remaja. Prevalensi kejadian dismenore di Asia adalah 74,5%, sedangkan di Malaysia mencapai 69,4% dan Thailand 84,2%. Sementara itu, di Indonesia kejadian dismenore sebesar 64,25% dari remaja putri yang mengalami menstruasi terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Prevalensi dismenore pada remaja di Jakarta Pusat sebanyak 87,5% dimana sebanyak 20% mengalami nyeri ringan, 64,76% nyeri sedang, dan 14.76% nyeri berat (1)(2).

Suatu penelitian yang disebutkan oleh Hamdayani (2018), menjelaskan 60-70 % penderita dismenore adalah perempuan muda atau remaja. Dismenore sering kali terjadi pada usia remaja disebabkan oleh beberapa penyebab, salah satunya dari faktor psikis yaitu stress. Stress yaitu suatu reaksi yang timbul terjadi secara fisiologis dan psikologis untuk beradaptasi dengan tekanan yang didapatkan baik dari internal maupun eksternal (3). Remaja yang lebih berpotensi mengalami stress mayor yaitu remaja yang berusia 12-15 tahun. Remaja putri yang beranjak dewasa berpotensi memiliki mood yang depresif ketimbang remaja laki-laki. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres pada remaja putri yang mengalami dismenore menjadi semakin parah yaitu remaja seringkali mengalami emosi yang masih belum stabil karena ketidakpahaman mereka mengenai proses menstruasi dan mereka mendapatkan masalah yang datang dari lingkungan rumah maupun lingkungan sekolah sehingga dapat memperburuk tingkat stresnya. Remaja putri yang mengalami stress akan berakibat pada terganggunya kerja sistem endokrin yang akan mempengaruhi terjadinya peningkatan kontraksi otot rahim sehingga dapat merangsang rasa nyeri saat menstruasi.

Permasalahan nyeri menstruasi masih cenderung kurang mendapatkan perhatian yang serius di kalangan remaja dan wanita usia subur. Hal ini karena masih ada persepsi yang menganggap bahwa masalah seperti reproduksi masih tabu untuk didiskusikan dan harus diselesaikan secara individu (1). Banyak masalah yang dialami remaja di Thailand terkait kesehatan reproduksinya, salah satunya masalah remaja terkait dysminorea yang sering dikeluhkan. Dalam kegiatan ini masalah prioritas adalah :Banyaknya remaja yang mengalami dysminorea, beberapa

remaja mengabaikan dysminorea karena dianggap hal yang wajar, beberapa remaja dalam mengatasi dysminorea hanya dengan istirahat saja, belum banyak terapi komplementer yang digunakan remaja untuk mengurangi dysminorea.

Di Indonesia, banyak terapi komplementer yang digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi. Terapi komplementer adalah kelompok dari sistem pengobatan dan perawatan kesehatan, praktik dan produk yang secara umum tidak menjadi bagian dari pengobatan medis. Jenis-jenis terapi komplementer yang digunakan adalah terapi kompres air hangat, terapi relaksasi, herbal(kunyit), terapi minum air mineral, terapi kombinasi (4). Berikutnya, pijat a menjadi salah satu terapi yang dapat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan akibat dismenore, salah satu pijat yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore dan dapat menimbulkan efek relaksasi yaitu massage effleurage (5). Musik juga dapat mengurangi nyeri. Musik Laggam Jawa seperti Lir ilir, Yen ing tawang, Gambang Suling

Dengan berbagai masalah tersebut perlu upaya untuk mengurangi nyeri menstruasi, maka kami dari tim pengabdian Masyarakat ingin menyebarluaskan terapi komplementer seperti akupresure, penggunaan jamu herbal (kunyit) dan berbagai teknik relaksasi baik dengan nafas dalaam. Selain itu tim juga akan mengenalkan langgam jawa yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi kepada remaja di luar negeri yaitu di Thailand.

METODE

A. Uraian Program

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan kegiatan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan survey dan koordinasi awal dengan tim untuk melakukan pengmas internasional;
- 2) Mengurus perijinan kepada pihak-pihak terkait;
- 3) Melakukan koordinasi dengan tim luar negeri sebagai mitra pengmas untuk menyiapkan sasaran pengmas;
- 4) Menyiapkan alat, bahan dan instrumen yang digunakan dalam kegiatan.

b. Tahap Pelaksanaan

Dalam tahap ini ada 3 kegiatan inti:

- 1) Persiapan sarana dan prasarana.
Menyiapkan LCD dan sound system untuk mendengarkan music Laggam jawa.
- 2) Edukasi tentang dysminorea
Pada kegiatan ini tim memberikan penyuluhan tentang dysminorea dan bahaya bahayanya.
- 3) Mengajarkan teknik Akupresure

Dalam kegiatan ini tim melatih remaja untuk melakukan Akupressuer pada LI4 dan SP6 dan SP8 yang bermanfaat untuk menurunkan dysminorea

- 4) Memberikan jamu (kunyit asam)
Jamu kunyit asam adalah obat tradisional dari Indonesia yang dipercaya dapat mengurangi nyeri menstruasi
- 5) Mengenalkan langgam jawa
Tim memutarakan langgam Jawa Lir ilir dan Yen ing tawang sebagai music yang bisa mengurangi kecemasan sehingga meningkatkan hormon endorphin dan menurunkan nyeri menstruasi

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi untuk melihat perubahan pengetahuan dilakukan dengan memberikan kuesioner pre test dan post test. Kuesioner tersebut untuk mengetahui perubahan pengetahuan tentang dysminorea dan bahayanya. Sedangkan evaluasi ketrampilan dengan menggunakan checklist pada SOP yang telah dibuat oleh tim. Langgam Jawa telah diperdengarkan oleh seluruh peserta merupakan evaluasi untuk Upaya promosi Langgam Jawa untuk menurunkan kecemasan dan nyeri menstruasi.

B. Lokasi dan Waktu

Kegiatan dilakukan pada tanggal 24-28 Juni 2024 di Naresuan University, Thailand

C. Sasaran

Dosen Naresuan University yang berperan dalam kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 4 orang. Mereka membantu dalam koordinasi dengan sasaran pengmas kami. Sasaran dalam kegiatan ini adalah mahasiswa Naresuan University yang mengalami dysminorea. Jumlah sasaran dalam kegiatan ini sejumlah 20 mahasiswi Naresuan University

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pada saat dilakukan penyuluhan secara daring sebelumnya diberi pretest dan setelah penyuluhan diberikan posttest untuk melihat perubahan pengetahuan tentang cara acara mengatasi masalah menstruasi. Sistem monitoring atau sistem pengawasan adalah suatu upaya yang sistematis untuk menetapkan kinerja standar pada perencanaan untuk merancang sistem umpan balik informasi, untuk membandingkan kinerja actual dengan standar yang telah ditentukan, untuk menetapkan apakah telah terjadi suatu penyimpangan tersebut (6).

Berikut ini adalah table pretest posttest pengetahuan 20 mahasiswi tentang cara mengatasi nyeri menstruasi.

Tabel 1. Pre test dan post test cara mengatasi nyeri menstruasi

Pre Test		Post Test	
Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak Tahu

N	%	N	%	N	%	N	%
5	25	15	75	17	85	3	15

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada anak tentang organ reproduksi. Pada saat sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 25% remaja yang tahu tentang cara mengatasi nyeri menstruasi namun setelah dilakukan penyuluhan meningkat menjadi 85% remaja tahu tentang cara mengatasi nyeri menstruasi.

Selain memberikan penyuluhan kami juga melatih sasaran untuk melakukan akupresure pada LI4 dan SP6 dan SP8 yang bermanfaat untuk menurunkan dysminorea. Kami melakukan pre test saat remaja hanya melihat gambar, dan melakukan post test saat setelah dilatih oleh tim dalam melakukan akupresure.

Tabel 2. Pre test dan post keterampilan akupresure untuk mengurangi nyeri menstruasi

Pre Test				Post Test			
Terampil		Tidak terampil		Terampil		Tidak terampil	
N	%	N	%	N	%	N	%
10	50	10	50	19	95	1	5

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan keterampilan remaja tentang akupresure untuk mengurangi disminorea. Sebelum diberikan pelatihan hanya terdapat 50% yang terampil dalam melakukan akupresure, namun setelah diberi pelatihan meningkat menjadi 95%. Tim juga memberikan jamu kunyit asam yang merupakan obat tradisional dari Indonesia yang dipercaya dapat mengurangi nyeri menstruasi. Sasarn terlihat tertarik dan antusias dengan jamu yang kami berikan.



Gambar 1
Mengenalkan Langgam Jawa Yen Ing Tawang di Naresuan University, Thailand

Selain memberikan penyuluhan kami juga mengenalkan langgam Jawa dengan memutar musik Yen Ing Tawang. Semua sasaran mendengarkan dan memperhatikan video yang kami putar. Sembari mendengarkan music, sasaran melakukan akupresure dan memejamkan mata untuk meningkatkan kenyamanan. Hampir seluruh responden (95%) sasaran menyatakan nyaman dan lebih tenang bahkan ada yang merasakan mengantuk saat mendengarkan langgam Jawa.

B. Pembahasan

Gejala dismenore setiap perempuan berbeda. Namun tanda dan gejala dismenore paling khas yaitu kram perut bagian bawah, punggung bawah hingga paha dalam. Keluhan ini akan berdampak pada aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun di tempat kerja. Tidak sedikit penderita yang merasakan nyeri berat sehingga terpaksa meninggalkan aktivitasnya untuk beristirahat beberapa jam atau hari.

Permasalahan nyeri menstruasi masih cenderung kurang mendapatkan perhatian yang serius di kalangan remaja dan wanita usia subur. Hal ini karena masih ada persepsi yang menganggap bahwa masalah seperti reproduksi masih tabu untuk didiskusikan dan harus diselesaikan secara individu (1). Berbagai upaya dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi baik secara farmakologis dan nonfarmakologis. Secara non farmakologis bisa melakukan pijatan, akupunktur, akupresur, yoga, minum jamu herbal bahkan dengan mendengarkan music. Terapi- terapi ini juga sering dilakukan oleh berbagai negara di Asia.

Nyeri menstruasi bisa dikurangi dengan melakukan akupresur pada LI4, SP6 dan SP8. Titik LI4 (titik He Gu) dapat membantu mengurangi atau menghilangkan rasa sakit sepenuhnya. He Gu juga membantu mengurangi rasa sakit secara keseluruhan, sakit gigi, nyeri sinus, sembelit dan menyeimbangkan tekanan darah. Sedangkan Akupresur pada titik SP6 dan SP8 dapat mengurangi keparahan nyeri dismenore hingga 2 jam setelah pengaplikasian, dan titik-titik tersebut dapat digunakan untuk meringankan keparahan gejala sistemik yang menyertai dismenore. Endorfin merupakan hormon yang dapat mengurangi rasa sakit dan juga bertindak sebagai penenang.¹³ Ketika tubuh merasakan nyeri kemudian dilakukan terapi akupresur pada titik tertentu maka tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang membuat tubuh merasa lebih tenang (7)

Jamu di Indonesia dikenal dapat mengurangi berbagai keluhan salah satunya kunyit asam. Kunyit secara alami mengandung senyawa fenolik yang dipercaya dapat digunakan sebagai antioksidan, analgesik, anti mikroba, anti inflamasi. Senyawa aktif yang terkandung dalam kunyit adalah kurkumin. Asam jawa mengandung bahan aktif

yaitu antosianin yang dapat digunakan sebagai antipiretik dan antiinflamasi. Lebih spesifiknya, kandungan kurkumin dan antosianin mampu menghambat reaksi siklooksigenase (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi peradangan yang kemudian akan mengurangi dan menghambat kontraksi rahim yang menyebabkan nyeri haid.

Musik Jawa seperti Lir ilir, Yen ing Tawang, Gambang Suling mempunyai tempo 60 byte per menit dan dapat membantu menjaga homeostatis tubuh melalui jalur sumbu HPA yang dapat merangsang hormon endorfin dan enkephalin yang merupakan opiat endogen atau analgetik alami dari dalam tubuh. Endorfin dan enkephalin dapat membuat tubuh rileks hingga mengurangi rasa sakit(8). dismenore didapatkan adanya peningkatan kadar PGE dan PGF2 alfa di dalam darahnya, yang akan merangsang miometrium dengan akibat terjadinya peningkatan kontraksi dan disritmi uterus. Akibatnya akan terjadi penurunan aliran darah dan oksigen ke uterus dan akan mengakibatkan iskemia. Sehingga muncul respon dari nosiseptor karena ada stimulus yang membahayakan dan memulai transmisi neural dengan melepaskan substansi yang menghasilkan nyeri. Mendengarkan musik dapat memproduksi zat endorphin (substansi sejenis morfin yang disuplai tubuh yang dapat mengurangi rasa sakit/nyeri) yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri di sistem saraf pusat, Sehingga sensasi nyeri menstruasi dapat berkurang, musik juga bekerja pada sistem limbik yang akan dihantarkan kepada sistem saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot (9).

Di Thailand, terdapat beberapa pengobatan tradisional yang biasa digunakan untuk menjaga kesehatan, salah satunya mengurangi nyeri haid. prasaplai adalah sediaan obat tradisional Thailand yang digunakan untuk mengobati dismenore. Kata "Prasaplai" berasal dari "Prasa", yang berarti 50% dalam jumlah, dan "Plai", yang merupakan nama Thailand untuk Zingiber cassumunar Roxb. Secara keseluruhan, Prasaplai mengacu pada sediaan yang mengandung 50% Z. cassumunar (10). Secara tradisional, Prasaplai dalam pengobatan herbal tradisional Thailand digunakan sebagai profilaksis untuk mengatur aliran menstruasi. Teori pengobatan tradisional Thailand percaya bahwa nyeri saat menstruasi terjadi karena ketidakseimbangan unsur-unsur di dalam tubuh. Plai adalah salah satu formula herbal Thailand. Digunakan untuk menghilangkan rasa sakit dan mampu mengembalikan keseimbangan unsur tubuh (11).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang cara mengurangi nyeri menstruasi
2. Terdapat peningkatan keterampilan dalam melakukan terapi akupresure pada LI4, SP6 dan SP8 untuk mengurangi nyeri haid
3. Sasaran merasa nyaman dan lebih teang saat mendengarkan langgam Jawa Yen Ing Tawang.

Saran

Kegiatan selanjutnya bisa mengenalkan musik langgam Jawa yang lain ke kancah Internasional yang lebih luas lagi serta mengenalkan jamu dan pengobatan tradisional Indonesia ke luar negeri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Nurul Abidah S, Puji Rahayu E, Khusnul Rizki L, Isnaini Safitri Y, Chasanatusy Syarifah M, Keperawatan dan Kebidanan F, et al. Pemberdayaan Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur Dalam Mengatasi Nyeri Menstruasi Dengan Pemanfaatan Tanaman Herbal Daun Pepaya. *Abdi Wiralodra J Pengabdian Kpd Masy [Internet]*. 2023 Sep 15 [cited 2024 Feb 1];5(2):210–9. Available from: <https://abdiwiralodra.unwir.ac.id/index.php/abdi/article/view/120>
- [2] Mivanda D, Follona W, Aticeh A. Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah J Midwifery*. 2023;4(1):34.
- [3] Putri P, Mediarti D, Noprika D, Kemenkes PK, Sumatera P, Indonesia S. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *JKM J Keperawatan Merdeka [Internet]*. 2021 Nov 22 [cited 2024 Jan 31];1(1):102–7. Available from: <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/view/989>
- [4] Wuisang M, Frans JA, Kaparang GF. JENIS TERAPI KOMPLEMENTER DAN DISMENORE PADA MAHASISWI. *Nutr J [Internet]*. 2022 Oct 30 [cited 2024 Feb 1];6(2):21–6. Available from: <https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/article/view/854>
- [5] Amin M, Purnamasari Y, Muhammadiyah Bengkulu U, Id A. Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *J Telenursing [Internet]*. 2020 Sep 11 [cited 2024 Feb 1];2(2):142–9. Available from: <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/1440>
- [6] Widiastuti NI, Susanto R. KAJIAN SISTEM MONITORING DOKUMEN AKREDITASI TEKNIK INFORMATIKA UNIKOM. *Maj Ilm UNIKOM*. 2014;12(2).
- [7] Sari AP, Usman A. Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *J Kedokt dan Kesehat*. 2021;17(2):196.

- [8] Rahardini IP. Skripsi Pengaruh Terapi Musik Langgam Jawa Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Di Sma Khadijah Surabaya. Surabaya; 2013.
- [9] Liandary DO. PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK (MOZART) TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 PONTIANAK. 2015;
- [10] Tangyuenyongwatana P, Gritsanapan W. Standardization of Prasaplai, a Thai traditional preparation for antidysmenorrhea. *Bot Targets Ther* [Internet]. 2015 Dec 23 [cited 2024 Feb 1];6:1–9. Available from: <https://www.dovepress.com/standardization-of-prasaplai-a-thai-traditional-preparation-for-antidy-peer-reviewed-fulltext-article-BTAT>
- [11] Vannabhum M, Poopong S, Wongwananuruk T, Nimmannit A, Suwannatrai U, Dangrat C, et al. The Efficacy of Thai Herbal Prasaplai Formula for Treatment of Primary Dysmenorrhea: A Short-Term Randomized Controlled Trial. *Evid Based Complement Alternat Med* [Internet]. 2016 [cited 2024 Feb 1];2016. Available from: [/pmc/articles/PMC5088276/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3188276/)