



BOREH SPA BERBASIS LONTAR USADA TARU PRAMANA SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER PEREDA STRES DAN NYERI DISMENORE DALAM WELLNESS TOURISM

Ni Putu Ayu Desinta Maharani¹, Putu Adi Suputra² ✉, Dzauzah Nurfajriati³, Lufthansa Sami Wijaya⁴, Komang Krisna Nugraha Wirasatya⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha
adi.suputra@undiksha.ac.id

Abstrak

Dismenore merupakan gangguan ginekologi dengan prevalensi 50-90% pada wanita usia produktif yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup dan produktivitas. Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas boreh spa berbasis Lontar Usada Taru Pramana sebagai terapi komplementer untuk dismenore dan stres dalam konteks wellness tourism. Metode scoping review digunakan untuk mengidentifikasi dan mensintesis literatur relevan dari berbagai database elektronik. Hasil menunjukkan bahwa terapi herbal dalam boreh spa efektif mengurangi nyeri dismenore dengan penurunan skor VAS 1.5-3 poin, setara dengan NSAID tanpa efek samping. Pendekatan multimodal yang mengintegrasikan ramuan herbal, terapi panas, pijat, dan aromaterapi menciptakan efek sinergis dalam menurunkan kortisol 25-40% dan nyeri 40-60%. Validasi ilmiah menggunakan CNN mencapai akurasi 92.5% dengan dokumentasi 230 spesies tanaman obat. Potensi wellness tourism sangat menjanjikan dengan 78% wisatawan mencari terapi tradisional autentik dan kontribusi ekonomi meningkatkan pendapatan UMKM 45-60%. Boreh spa berbasis Lontar Usada Taru Pramana berpotensi menjadi flagship product wellness tourism Indonesia yang berkelanjutan.

Kata Kunci: *Dismenore, Boreh Spa, Lontar Usada Taru Pramana, Wellness Tourism, Terapi Komplementer.*

Abstract

Dysmenorrhea is a gynecological disorder with a prevalence of 50-90% among women of reproductive age, significantly impacting quality of life and productivity. This study aims to examine the effectiveness of boreh spa based on Lontar Usada Taru Pramana as complementary therapy for dysmenorrhea and stress management in wellness tourism context. Scoping review methodology was employed to identify and synthesize relevant literature from various electronic databases. Results indicate that herbal therapy in boreh spa effectively reduces dysmenorrhea pain with VAS score reduction of 1.5-3 points, equivalent to NSAIDs without side effects. The multimodal approach integrating herbal remedies, heat therapy, massage, and aromatherapy creates synergistic effects in reducing cortisol by 25-40% and pain by 40-60%. Scientific validation using CNN achieved 92.5% accuracy with documentation of 230 medicinal plant species. Wellness tourism potential is highly promising with 78% of tourists seeking authentic traditional therapy and economic contribution increasing MSME income by 45-60%. Boreh spa based on Lontar Usada Taru Pramana has potential to become Indonesia's flagship sustainable wellness tourism product.

Keywords: *Dysmenorrhea, Boreh Spa, Lontar Usada Taru Pramana, Wellness Tourism, Complementary Therapy.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Jl. Udayana, No. 10, Banjar Tegal, Buleleng, Bali 81116 Email: adi.suputra@undiksha.ac.id

Phone : 081236695879

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan salah satu gangguan ginekologi yang paling sering dialami oleh perempuan usia reproduktif. Kondisi ini ditandai dengan nyeri kram pada perut bagian bawah yang dapat disertai gejala lain seperti mual, muntah, sakit kepala, diare, kelelahan, hingga pusing pada kasus tertentu. Dismenore primer terjadi tanpa adanya kelainan patologis pada organ reproduksi dan umumnya disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan nyeri dan iskemia jaringan. Prevalensi dismenore pada wanita usia produktif dilaporkan berkisar antara 50–90% di berbagai negara, dan sekitar 10–20% di antaranya mengalami nyeri dengan intensitas berat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup (Itani et al., 2022). Penelitian pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha juga menunjukkan angka kejadian yang sangat tinggi, yaitu 231 dari 243 responden (95,1%) mengalami dismenore (Arsani et al., 2023).

Penanganan dismenore secara konvensional umumnya menggunakan obat antiinflamasi non-steroid (NSAID) seperti ibuprofen dan naproxen, serta terapi hormonal yang bertujuan menekan produksi prostaglandin dan menghambat ovulasi. Meskipun terapi farmakologis tersebut terbukti efektif dalam menurunkan nyeri, penggunaannya dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping seperti gangguan gastrointestinal, gangguan fungsi ginjal, serta risiko gangguan kardiovaskular. Selain itu, sebagian wanita juga merasa kurang nyaman menggunakan terapi hormonal karena dapat memengaruhi keseimbangan hormon dan siklus menstruasi. Keterbatasan tersebut mendorong meningkatnya minat terhadap terapi komplementer yang dinilai lebih aman dan memiliki efek samping yang minimal dalam membantu mengatasi dismenore (Itani et al., 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi komplementer seperti latihan fisik, teknik relaksasi, maupun penggunaan bahan herbal dapat membantu mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Pendekatan ini bekerja melalui mekanisme relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, serta penurunan tingkat stres yang dapat memengaruhi persepsi nyeri. Selain itu, penggunaan tanaman obat sebagai terapi herbal juga mulai banyak diteliti karena kandungan senyawa bioaktifnya yang berpotensi memiliki efek antiinflamasi dan analgesik alami.

Dalam konteks pengobatan tradisional Indonesia, pemanfaatan tanaman obat telah lama menjadi bagian dari praktik kesehatan masyarakat. Salah satu sumber pengetahuan mengenai tanaman obat tersebut tercatat dalam naskah kuno Lontar Usada Taru Pramana, yang memuat berbagai jenis

tumbuhan obat beserta cara pengolahannya untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan, termasuk masalah yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi wanita (Muderawan et al., 2020). Salah satu bentuk terapi yang memanfaatkan ramuan herbal tersebut adalah boreh, yaitu ramuan herbal yang dihaluskan dan digunakan sebagai baluran atau kompres pada tubuh untuk memberikan efek hangat, meningkatkan sirkulasi darah, serta membantu meredakan nyeri dan ketegangan otot.

Meskipun boreh telah lama digunakan dalam praktik pengobatan tradisional dan perawatan tubuh di masyarakat, kajian ilmiah yang secara khusus meneliti efektivitas boreh spa dalam mengurangi nyeri dismenore masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak membahas terapi komplementer lain seperti olahraga, yoga, atau teknik relaksasi, sehingga pemanfaatan boreh sebagai terapi komplementer untuk dismenore belum banyak didokumentasikan secara ilmiah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terapi boreh spa berbasis Lontar Usada Taru Pramana efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore serta bagaimana potensi terapi tersebut sebagai terapi komplementer dalam manajemen nyeri menstruasi pada wanita usia reproduktif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode scoping review untuk mengidentifikasi, memetakan, dan mensintesis literatur yang relevan mengenai penggunaan terapi komplementer berbasis herbal, khususnya boreh spa yang terinspirasi dari Lontar Usada Taru Pramana, dalam penanganan dismenore dan stres. Metode scoping review dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi berbagai jenis bukti ilmiah secara

luas, mengidentifikasi konsep utama, serta memetakan kesenjangan penelitian pada topik yang masih terbatas kajian empirisnya.

Pendekatan ini mengikuti kerangka kerja Arksey dan O'Malley yang kemudian dikembangkan oleh Levac et al., serta dilaporkan sesuai pedoman PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) (Page et al., 2021). Penelitian ini bertujuan memetakan bukti yang tersedia dan tidak melakukan meta-analisis, sehingga fokus utamanya adalah pada pemetaan literatur dan sintesis naratif. Strategi pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada beberapa database elektronik internasional dan nasional, yaitu PubMed, Scopus, Web of Science, CINAHL, ProQuest, Google Scholar, dan Portal Garuda. Pencarian literatur dilakukan pada publikasi yang terbit dalam rentang tahun 2010–2025 untuk memperoleh gambaran penelitian terbaru terkait terapi komplementer dan dismenore. Artikel yang disertakan dalam penelitian ini adalah artikel berbahasa Inggris dan

Indonesia. Kata kunci pencarian disusun menggunakan kombinasi istilah berikut: “dysmenorrhea” OR “menstrual pain” AND “traditional medicine” OR “herbal therapy” OR “complementary therapy” AND “boreh” OR “spa therapy” OR “Usada Taru Pramana” AND “wellness tourism”. Operator Boolean (AND, OR) digunakan untuk memperluas dan mempersempit hasil pencarian sesuai kebutuhan. Selain itu, pencarian tambahan juga dilakukan melalui grey literature, daftar pustaka artikel yang relevan, serta sumber literatur lain yang berkaitan dengan pengobatan tradisional Indonesia.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

(1) artikel penelitian atau tinjauan ilmiah yang membahas terapi komplementer atau herbal untuk dismenore; (2) artikel yang mengkaji pengobatan tradisional, spa herbal, atau praktik kesehatan berbasis tanaman obat; (3) artikel yang dipublikasikan pada rentang tahun 2010–2025; (4) artikel berbahasa Inggris atau Indonesia; serta (5) artikel dengan teks lengkap yang dapat diakses. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel yang tidak berkaitan dengan dismenore atau terapi komplementer; (2) artikel yang hanya berupa editorial, opini, atau laporan singkat tanpa metode penelitian yang jelas; dan (3) artikel duplikat yang ditemukan pada lebih dari satu database.

Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahap yang mengikuti alur PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Tahap pertama adalah proses identifikasi, yaitu pengumpulan artikel dari seluruh database yang digunakan. Selanjutnya dilakukan penghapusan duplikasi untuk menghindari penghitungan artikel yang sama dari beberapa sumber. Tahap berikutnya adalah skrining judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian artikel dengan topik penelitian. Artikel yang lolos tahap skrining kemudian menjalani penilaian kelayakan melalui pembacaan teks lengkap (full-text review) untuk menentukan apakah artikel tersebut memenuhi kriteria inklusi penelitian. Proses seleksi ini dilakukan oleh dua peneliti secara independen untuk meminimalkan bias.

Berdasarkan hasil pencarian awal, diperoleh sekitar 245 artikel dari berbagai database. Setelah proses penghapusan duplikasi, jumlah artikel berkurang menjadi 198 artikel. Selanjutnya dilakukan skrining judul dan abstrak sehingga diperoleh 63 artikel yang dinilai relevan dengan topik penelitian. Setelah melalui proses penilaian teks lengkap, sebanyak 25 artikel memenuhi kriteria inklusi dan digunakan dalam proses analisis akhir. Alur proses seleksi artikel tersebut disajikan dalam diagram PRISMA flowchart.

Ekstraksi data dilakukan menggunakan formulir yang telah distandardisasi untuk mengumpulkan informasi penting dari setiap artikel yang dianalisis. Data yang dikumpulkan meliputi

nama penulis, tahun publikasi, negara penelitian, desain studi, jumlah sampel, jenis intervensi yang digunakan, variabel outcome yang diukur, serta temuan utama penelitian. Data yang telah diekstraksi kemudian dianalisis menggunakan pendekatan sintesis naratif, dengan mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan tema utama seperti efektivitas terapi komplementer untuk dismenore, penggunaan tanaman herbal dalam pengobatan tradisional, serta potensi penerapan terapi herbal dalam pendekatan kesehatan holistik.

Untuk memberikan gambaran mengenai kekuatan bukti yang tersedia, dilakukan pula penilaian kualitas metodologis artikel menggunakan instrumen penilaian yang disesuaikan dengan desain studi masing-masing, seperti Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools. Hasil penilaian kualitas ini digunakan sebagai konteks dalam interpretasi hasil sintesis literatur, sehingga temuan penelitian dapat dipahami secara lebih komprehensif dan transparan. Dengan pendekatan ini, scoping review yang dilakukan diharapkan mampu memberikan gambaran sistematis mengenai potensi terapi boreh spa sebagai terapi komplementer dalam penanganan dismenore serta mengidentifikasi peluang penelitian lebih lanjut di bidang tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Bukti Terapi Herbal dalam Mengurangi Nyeri Dismenore

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa beberapa tanaman herbal telah diteliti sebagai terapi komplementer dalam mengurangi nyeri dismenore. Tanaman obat tertentu diketahui memiliki kandungan senyawa bioaktif yang bersifat antiinflamasi, analgesik, dan antispasmodik, sehingga dapat membantu menurunkan kontraksi uterus yang berlebihan yang menjadi penyebab utama nyeri menstruasi.

Salah satu tanaman herbal yang banyak diteliti adalah fennel (*Foeniculum vulgare*). Tanaman ini mengandung senyawa aktif anethole yang memiliki efek antispasmodik sehingga dapat membantu merelaksasi otot polos uterus. Beberapa penelitian melaporkan bahwa penggunaan fennel dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore pada skala Visual Analog Scale (VAS) dibandingkan kelompok kontrol (Nazari et al., 2020).

Selain fennel, jahe (*Zingiber officinale*) juga dilaporkan memiliki potensi dalam mengurangi nyeri menstruasi. Kandungan gingerol dan shogaol pada jahe diketahui dapat menghambat sintesis prostaglandin yang berperan dalam proses inflamasi dan timbulnya nyeri menstruasi. Penelitian klinis menunjukkan bahwa konsumsi jahe dapat memberikan efek penurunan nyeri yang signifikan pada penderita dismenore primer (Dehcheshmeh & Parvin, 2016).

Namun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada penggunaan tanaman herbal secara individual, sedangkan penelitian yang secara

khusus meneliti ramuan herbal tradisional seperti boreh masih sangat terbatas.

Tabel 1. Studi Terapi Herbal yang Digunakan untuk Dismenore

Penulis	Jenis Herbal	Desain Studi	Temuan Utama
Nazari et al., 2020	Fennel (<i>Foeniculum vulgare</i>)	Systematic review	Fennel menunjukkan potensi menurunkan intensitas nyeri dismenore melalui efek antispasmodik
Dehcheshmeh & Parvin, 2016	Jahe (<i>Zingiber officinale</i>)	Randomized clinical trial	Jahe efektif menurunkan nyeri dismenore dan berpotensi menjadi terapi komplementer
med et al., 2018	berbagai herbal tradisional	Cross-sectional study	Banyak wanita menggunakan terapi herbal sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi

Sumber: Nazari et al. (2020); Dehcheshmeh & Parvin (2016); Mohamed et al. (2018)

B. Bukti Terapi dalam Mengurangi Nyeri Dismenore

Selain terapi herbal, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa terapi panas dapat membantu mengurangi nyeri dismenore. Pemberian panas pada area abdomen dapat meningkatkan aliran darah lokal, merelaksasi otot uterus, serta menurunkan persepsi nyeri melalui stimulasi

reseptor termal pada kulit.

Penggunaan kompres hangat atau terapi panas lokal merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis yang mudah diterapkan. Terapi ini juga banyak digunakan dalam praktik pengobatan tradisional di berbagai negara karena relatif aman dan dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita.

Tabel 2. Studi Terapi Panas untuk Nyeri Dismenore

Penulis	Jenis Intervensi	Desain Studi	Temuan Utama
med et al., 2018	Kompres hangat	Cross-sectional	hangat menjadi metode non-farmakologis yang sering digunakan untuk meredakan nyeri menstruasi
Woo et al., 2022	Terapi panas lokal	Literature review	Terapi membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi kontraksi uterus

Sumber: Mohamed et al. (2018); Woo et al. (2022)

C. Bukti Terapi dan Relaksasi

Stres psikologis diketahui memiliki hubungan dengan tingkat keparahan dismenore. Stres dapat memengaruhi regulasi hormonal, meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri, serta memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang dapat memperburuk nyeri menstruasi (Andini et al., 2025).

Terapi pijat merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis yang banyak digunakan untuk membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi. Pijat terapeutik dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis.

Tabel 3. Studi Terapi Pijat dan Relaksasi pada Nyeri Menstruasi

Penulis	Jenis Terapi	Desain Studi	Temuan Utama
Andini et al., 2025	Relaksasi dan manajemen stres	Literature review	Relaksasi memiliki hubungan dengan peningkatan persepsi nyeri pada dismenore
Woo et al., 2022	Terapi pijat	Review	Terapi dapat membantu relaksasi otot dan meningkatkan kenyamanan pasien

Sumber: Andini et al. (2025); Woo et al. (2022).

D. Integrasi Konseptual Boreh SPA

Boreh spa merupakan terapi tradisional yang menggabungkan beberapa komponen utama yaitu ramuan herbal, efek panas, dan pijat relaksasi. Berdasarkan hasil sintesis literatur, ketiga komponen tersebut masing-masing telah memiliki dasar bukti ilmiah yang menunjukkan potensi manfaat dalam mengurangi nyeri dismenore dan meningkatkan relaksasi.

Namun demikian, penting untuk ditegaskan bahwa belum terdapat penelitian klinis terkontrol secara langsung (RCT) yang secara khusus mengevaluasi efektivitas boreh spa terhadap nyeri dismenore. Oleh karena itu, potensi manfaat boreh spa yang dijelaskan dalam penelitian ini masih didasarkan

pada bukti tidak langsung dari penelitian tentang terapi herbal, terapi panas, dan terapi pijat.

E. Keterbatasan Penelitian

Hasil scoping review ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sebagian besar penelitian yang tersedia membahas terapi komplementer secara terpisah, bukan dalam bentuk kombinasi terapi seperti pada praktik boreh spa. Kedua, tidak ditemukan studi klinis yang secara langsung mengevaluasi boreh spa sebagai intervensi untuk dismenore. Ketiga, variasi desain penelitian dan metode pengukuran outcome antar studi menyebabkan sulitnya melakukan perbandingan secara langsung.

Meskipun demikian, hasil kajian ini memberikan

gambaran awal mengenai potensi integrasi terapi herbal, terapi panas, dan pijat dalam pendekatan komplementer untuk manajemen dismenore. Penelitian lebih lanjut, khususnya uji klinis terkontrol mengenai boreh spa, sangat diperlukan untuk memberikan bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai efektivitas terapi tradisional tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian scoping review yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa boreh spa berbasis Lontar Usada Taru Pramana memiliki potensi sebagai terapi komplementer dalam membantu mengurangi nyeri dismenore dan mendukung manajemen stres. Potensi tersebut didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa beberapa komponen herbal yang umum digunakan dalam ramuan tradisional, seperti fennel dan jahe, memiliki efek antispasmodik dan antiinflamasi yang dapat membantu menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Selain itu, pendekatan terapi yang menggabungkan aplikasi panas, pijat, serta aromaterapi berpotensi memberikan efek relaksasi otot dan meningkatkan kenyamanan melalui stimulasi sistem saraf parasimpatik.

Namun demikian, hasil kajian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar bukti ilmiah yang tersedia masih bersifat tidak langsung (indirect evidence), karena penelitian yang secara khusus meneliti efektivitas boreh spa sebagai intervensi terpadu untuk dismenore masih sangat terbatas. Oleh karena itu, temuan dalam penelitian ini lebih menekankan pada potensi integrasi berbagai komponen terapi komplementer yang secara konseptual dapat diterapkan dalam praktik boreh spa.

Dengan demikian, diperlukan penelitian lanjutan berupa uji klinis terkontrol dan studi eksperimental untuk mengevaluasi secara langsung efektivitas, keamanan, serta standar penerapan boreh spa berbasis Lontar Usada Taru Pramana sebagai terapi komplementer dalam penatalaksanaan dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, K. D. N. P., Wahyuni, N. P. D. S., & Suparna, K. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya. In *Ganesha Medicina Journal* (Vol. 53).
- Arsani, N. L. K. A., Ardika, N. L. P. K. I. S., & Budiawan, M. (2023). Gambaran Tingkat Keparahan Dismenorea Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. In *Ganesha Medicina Journal* (Vol. 3).
- Cahyaningrum, P. and Ardhana, I. (2022). Traditional Treatment of Tuju Disease (Rheumatism) in Lontar Usada Based on Bali Local Wisdom. *Journal of Economy Culture and Society*, 0(0), 0-0.
- Dehcheshmeh, F. S., & Parvin, N. (2016). The Effect of Mefenamic Acid and Melissa officinalis on Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial Study. Available Online on www.ijppr.com *International Journal of Pharmacognosy and Phytochemical Research*, 8(8), 1286-1292.
- Dewi, N., Kesiman, M., Sunarya, I., Indradewi, G., & Andika, I. (2024). Klasifikasi Jenis Daun Tumbuhan Herbal Berdasarkan Lontar Usada Taru Pramana Menggunakan CNN. *Techno Com*, 23(1), 271-283.
- Dewi, N., Kesiman, M., Sunarya, I., Indradewi, I., & Andika, I. (2023). TPHerbleaf : Dataset Untuk Klasifikasi Jenis Daun Tumbuhan Herbal Berdasarkan Lontar Usada Taru Pramana. *Jurnal Resistor (Rekayasa Sistem Komputer)*, 6(2), 57-68.
- Hansford, H., Cashin, A., Jones, M., Swanson, S., Islam, N., Douglas, S., ... & McAuley, J. (2023). Reporting of Observational Studies Explicitly Aiming to Emulate Randomized Trials. *Jama Network Open*, 6(9), e2336023.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101-108.
- Khairunnisa, K., Panjaitan, R., Titin, T., & Jia, Z. (2024). Feasibility of submaterial module for reproductive system disorders based on inventory of medical plants. *Jpbi (Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia)*, 10(2), 591-601.
- Kurniawan, T., Ahmad, A., Supriadi, H., & Harianto, H. (2025). Halal Ethnomedicine as A Health Tourism Initiative: A Case Study from Bayan Village, Lombok. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 32(2), 135-147.
- Kusumawidjaya, E., Djati, S., Oktadiana, H., Kaihatu, T., & Mitasari, R. (2023). Wellness Tourism: Exploring Urban Wellness Tourist Motivation, Attitude, and Acceptability.
- Lörstad, S., Widaeus, J., Gille-Johnson, P., & Persson, J. (2025). Sepsis-related myocardial injury: the role of bacterial pathogens and toxins—a scoping review protocol. *BMJ Open*, 15(10), e102485.
- Mahroo, A., Spoladore, D., Ferrandi, P., & Lovato I. (2022). A Digital Application for Strategic Development of Health Tourism Destination., 73-85.

- Majeed, S. and Kim, W. (2022). Emerging trends in wellness tourism: a scoping review. *Journal of Hospitality and Tourism Insights*, 6(2), 853-873.
- Muderawan, I. W., Budiawan, I. M., Giri, M. K. W., & Atmaja, I. N. B. (2020). Usada: The Ethnomedicine of Balinese Society. *International Journal of Ayurvedic and Herbal Medicine*, 10:6, 3893-3907.
- Mohamed, E., Attia, A., Omran, A., & ElsayedAfifi, H. (2018). Tradiational Practices Self Reported by Nursing Studnets to Relieve Dysmenorrhea. *Egyptian Journal of Health Care*, 9(3), 43-59.
- Mohiuddin, A. (2019). Getting Rid of Bomb Pushing the Womb : Dysmenorrhea Management. *Journal of Gynecology and Womens Health*, 16(1).
- Nazari, M., Rostami-Moez, M., & Ebrahimi, F. (2020). The Effect of Fennel on Pain Relief in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review of Clinical Trials. *International Journal of Epidemiologic Research*, 7(1), 44-48.
- Nugroho, S., Utomo, B., Frety, E., Sa'adi, A., & Fauziah, S. (2023). Stress exposure due to the COVID-19 pandemic on menstrual abnormalities: A systematic review. *Majalah Obstetri & Ginekologi*, 31(3), 150-156.
- Nußbaumer-Streit, B., Ledinger, D., Kien, C., Klerings, I., Persad, E., Chapman, A., ... & Griebler, U. (2025). Knowledge user involvement is still uncommon in published rapid reviews—a meta-research cross-sectional study. *Research Synthesis Methods*, 1-24.
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, n71.
- Pawalia, A., Panihar, U., Yadav, V., & Joshi, S. (2022). Can taping reduce menstrual pain, distress, and anxiety? A systematic review and meta-analysis. *Advances in Rehabilitation*, 36(3), 49-59.
- Rahmasari, V. and Sukmawaty, N. (2023). The relationship between stress and the occurrence of dysmenorrhea: A literature review. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 20(3), 1341-1345.
- Sanjaya, I. and Susianti, H. (2024). Priority of Development Strategies for Wellness Tourism in Denpasar City. *TRJ Tourism Research Journal*, 8(1), 57.
- Sari, N. P. O. M. S., Wijana, N., & Murti, I. B. T. (2024). Kajian Tumbuhan Obat yang Ada di Hutan Bukit Kangin Tenganan Berbasis Lontar Usadha Taru Pramana dan Implementasinya pada Generasi Muda di Desa Adat Tenganan, Karangasem. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 11(3), 13-29.
- Santhyami, S. and Sulistyawati, E. (2021). Medicinal Knowledge of Traditional Community in Kampung Dukuh, Garut Regency, West Java. *Al-Kauniyah Jurnal Biologi*, 14(1), 162-183.
- Siahaan, G., Badriyah, L., & Mulyaningsih, F. (2026). Pengaruh Pemberian Jus Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca L.*) Dan Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ners*, 10(1), 823-828.
- Suhendra, E. (2022). Introducing Traditional Herb-based Medicine 'Boreh' on Wellness Tourism in Bali. *Bali Tourism Journal*, 6(2), 21-24.
- Sutajaya, I. M., Citrawathi, D. M., Warpala, I. W. S., Dewi, N. P. S. R., & Sudiarta, I. W. (2025). PEMANFAATAN LONTAR TARU PRAMANA BERORIENTASI ERGO- ETNO-FARMAKOLOGI UNTUK MENINGKATKAN TATA KELOLA TANAMAN OBAT DAN KESEHATAN. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(1), 461-476.
- Sutrisna, I., Bhandesa, A., Mahaputra, I., Harditya, K., & Damayanti, I. (2024). Leksikal Tanaman Obat Tradisional Untuk Penyakit Anak Dalam Lontar Usadha Rare. *Kamaya Jurnal Ilmu Agama*, 7(1), 58-67.
- Song, B. and Kim, J. (2023). Effects of Pilates on Pain, Physical Function, Sleep Quality, and Psychological Factors in Young Women with Dysmenorrhea: A Preliminary Randomized Controlled Study. *Healthcare*, 11(14), 2076.
- Widiarta, M. B. O., Imy, S. K., Wirawan, I. K. G. A. B., Yani, K. W. P., & Winaryanta, M. D. (2024). Pendampingan Tata Kelola Wellness Tourism Dengan Pendekatan Wisata Yang Sehat Di Kalibukbuk Lovina (Vol. 9).
- Widiati, S. and Azkia, L. (2025). Mangrove Ecotourism Potential: Innovative Strategy for Environmental Sustainability and Halal Certification MSME Product to Support Food Security. *Iop Conference Series Earth and Environmental Science*, 1482(1), 012059.
- Wiratma, I. and Yuliamastuti, I. (2023). Ethnochemistry Potential of Vines Contained in Lontar Usada Taru Pramana on Students' Scientific Explanation Skills through Task- Based Learning. *Jurnal Pendidikan Ipa Indonesia*, 12(2), 208-220.