

**A. RINGKASAN:** Tuliskan secara ringkas latar belakang penelitian, tujuan dan tahapan metode penelitian, luaran yang ditargetkan, serta uraian TKT penelitian.

Perempuan pada tahap awal remaja rentan terhadap permasalahan organ reproduksinya, sedangkan tahap akhir remaja 75% mengalami pre menstrual sindrom, endometriosis dan gangguan menstruasi. Sekitar 68,05% remaja mengalami dysmenorrhea dan menjadi penyebab utama

menurunnya kehadiran remaja ke sekolah dan kehadiran wanita pada jam kerja. Perempuan dengan premenstrual sindrom cenderung memiliki kualitas hidup jauh lebih rendah, peningkatan ketidakhadiran kerja, penurunan produktivitas dan gangguan hubungan sosial. Tujuan penelitian ini

adalah menganalisis efektifitas Back Massage kombinasi Accupressure terhadap intensitas nyeri dan durasi dysmenorrhea, serta penurunan kriteria dan lama periode premenstrual sindrom pada remaja. Manfaat yang diperoleh yakni pengembangan ilmu pengetahuan terkait prosedur pelayanan kesehatan berupa back massage kombinasi acupressure bagi peningkatan kesehatan reproduksi remaja terkait permasalahan dysmenorrhea dan premenstrual sindrom.

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental dengan rancangan pretest-posttest with control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami dymenorrhe dan premenstrual sindrom di Puskesmas dan 3 PMB wilayah Kab.Magetan pada periode Maret sampai dengan September 2023. Besar sampel masing-masing kelompok sebesar 30 responden, dan total sampel sebesar 60 responden, yang diambil secara systematic random sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar wawancara intensitas nyeri dysmenorrhea menggunakan penilaian comparative pain scale (CPS), dan kriteria premenstrual sindrom menggunakan instrumen Short Premenstrual Assessment Form (SPAF), serta pengamatan durasi nyeri dysmenorrhea dan lamanya periode premenstrual sindrom. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan uji Man Whitney.

Terapi komplementer back massage kombinasi acupressure cara alamiah yang terbukti efektif terhadap dysmenorrhea dan premenstrual sindrom, serta minim efek samping. Back massage kombinasi acupressure dapat menurunkan intensitas nyeri (p-value 0.000) dan durasi dysmenorrhea (p-value <0.05) serta menurunkan kriteria premenstrual sindrom dan lamanya periode (p-value 0.000) pada remaja sehingga aktivitas dan kinerja mereka selama menstruasi dapat meningkat. Target hasil penelitian adalah berupa publikasi penelitian nasional terindek SINTA 3 (Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES), dan sertifikat hak cipta phamplet BMA telah terbit, monograf dan modul cetak dalam tahap penyusunan, rencana pengabdian masyarakat berupa pemberdayaan masyarakat untuk mengatasi dysmenorrhea dan premenstrual sindrom pada remaja di masyarakat, sedangkan target kesiapsiagaan teknologi pada skala 2.

**B. KATA KUNCI:** Tuliskan maksimal 5 kata kunci.

back massage kombinasi acupressure; dysmenorrhea; premenstrual sindrom; remaja