

Efektivitas Edukasi Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Manajemen Menopause Pada Wanita Usia 35 - 45 Tahun

Putri Puspa Anggini¹, Hajar Nur Fathur Rohmah², Prisma Linda³, Deni Alamsah⁴

^{1,2,3,4} Universitas Medika Suherman

Email: putripuspa212@gmail.com

Abstrak

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang didahului oleh masa premenopause dan dapat disertai berbagai perubahan fisik maupun psikologis. Pengetahuan yang baik diperlukan agar wanita mampu memahami perubahan tersebut dan melakukan manajemen menopause secara tepat. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas edukasi manajemen menopause menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan wanita usia 35 - 45 tahun di Kampung Citarik Cikarang Timur Tahun 2026. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pre-test post-test. Sampel berjumlah 30 wanita usia 35 - 45 tahun yang dipilih dengan teknik total sampling. Instrumen berupa kuesioner pengetahuan sebanyak 22 pertanyaan. Data dikumpulkan melalui pre-test, pemberian edukasi menggunakan leaflet disertai penjelasan langsung selama kurang lebih 20 menit, kemudian post-test. Analisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Sebelum edukasi, 9 responden (30,0%) memiliki pengetahuan kurang, 12 responden (40,0%) cukup, dan 9 responden (30,0%) baik, dengan mean 13,37. Setelah edukasi, seluruh responden (100,0%) berada pada kategori baik dengan mean 20,73. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $Z = -4,788$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), serta seluruh responden mengalami peningkatan nilai pengetahuan. Edukasi manajemen menopause menggunakan media leaflet efektif meningkatkan pengetahuan wanita usia 35 - 45 tahun.

Kata kunci: edukasi kesehatan, leaflet, manajemen menopause, pengetahuan, wanita usia 35–45 tahun

Abstract

Menopause is a natural stage in women's lives preceded by the premenopausal period and accompanied by various physical and psychological changes. Adequate knowledge is needed to help women understand these changes and manage menopause appropriately. This study aimed to determine the effectiveness of menopause management education using leaflet media on the knowledge of women aged 35–45 years in Kampung Citarik, Cikarang Timur, in 2026. This quantitative study used a pre-experimental one-group pre-test post-test design. The sample consisted of 30 women aged 35–45 years selected using total sampling. The instrument was a 22-item knowledge questionnaire. Data were collected through a pre-test, followed by menopause management education using a leaflet accompanied by direct explanation for approximately 20 minutes, and a post-test. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. Before the education, 9 respondents (30.0%) had poor knowledge, 12 (40.0%) had fair knowledge, and 9 (30.0%) had good knowledge, with a mean score of 13.37. After the education, all respondents (100.0%) had good knowledge, with the mean score increasing to 20.73. The Wilcoxon test showed $Z = -4.788$ and $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$), and all respondents experienced an increase in knowledge scores. Menopause management education using leaflet media was effective in increasing the knowledge of women aged 35–45 years.

Keywords: health education, leaflet, menopause management, knowledge, women aged 35–45 years

1. PENDAHULUAN

Menopause merupakan bagian dari siklus kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen akibat menurunnya fungsi ovarium. Masa ini didahului oleh premenopause, yaitu periode transisi yang dapat menimbulkan perubahan fisik dan psikologis. Keluhan yang dapat muncul antara lain hot flush, gangguan tidur, perubahan suasana hati, dan ketidaknyamanan fisik lainnya [1], [2].

Meningkatnya angka harapan hidup perempuan menyebabkan semakin banyak wanita menjalani masa setelah berhentinya fungsi reproduksi. Data yang digunakan dalam penelitian menunjukkan angka harapan hidup perempuan Indonesia mencapai 76,37 tahun. Di Jawa Barat,

jumlah wanita usia 35 - 45 tahun diproyeksikan sekitar 5,7 juta jiwa pada tahun 2026, sedangkan di Kabupaten Bekasi jumlahnya sekitar 446.200 jiwa [3] - [5]. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesiapan wanita menghadapi perubahan menjelang menopause.

Pengetahuan menjadi salah satu faktor penting dalam membentuk kesiapan wanita menghadapi masa menopause. Wanita dengan pengetahuan yang lebih baik cenderung memiliki sikap dan kesiapan yang lebih baik, sedangkan keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan kesalahpahaman dan ketidaksiapan menghadapi perubahan fisik maupun psikologis [6]. Perubahan fisik yang tidak dipahami juga dapat berkaitan dengan kecemasan dan ketidaknyamanan psikologis [7].

Edukasi kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan melalui penyampaian informasi yang terstruktur. Edukasi mengenai menopause dapat membantu wanita memahami perubahan yang terjadi dan mengetahui upaya pengelolaan keluhan. Media leaflet dapat digunakan karena menyajikan informasi secara ringkas, sistematis, dan dapat dibaca kembali setelah kegiatan edukasi [8], [9].

Hasil studi pendahuluan pada lima wanita usia 35 - 45 tahun di Kampung Citarik menunjukkan bahwa 4 responden (80%) tidak mengetahui pengertian premenopause, 4 responden (80%) belum memperoleh informasi mengenai perubahan fisik dan psikologis, dan 4 responden (80%) tidak mengetahui cara sederhana mengelola keluhan. Seluruh responden (100%) menyatakan membutuhkan edukasi dan tertarik memperoleh informasi melalui leaflet. Temuan tersebut menjadi dasar dilaksanakannya penelitian ini [10].

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi manajemen menopause menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan wanita usia 35-45 tahun di Kampung Citarik Cikarang Timur Tahun 2026.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pre-test post-test. Pengukuran pengetahuan dilakukan sebelum intervensi (pre-test) dan setelah intervensi (post-test) pada kelompok responden yang sama.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2026 di Kampung Citarik, Kecamatan Cikarang Timur, Kabupaten Bekasi. Populasi penelitian adalah seluruh wanita usia 35 - 45 tahun yang berjumlah 30 orang. Seluruh populasi digunakan sebagai sampel dengan teknik total sampling. Kriteria inklusi meliputi wanita berusia 35 - 45 tahun, berdomisili di wilayah penelitian, bersedia menjadi responden, serta mampu membaca dan berkomunikasi dengan baik [11].

Variabel independen adalah edukasi manajemen menopause menggunakan media leaflet, sedangkan variabel dependen adalah tingkat pengetahuan. Edukasi memuat informasi mengenai premenopause, tanda dan gejala, perubahan yang terjadi, serta manajemen menopause. Intervensi diberikan menggunakan leaflet disertai penjelasan langsung selama kurang lebih 20 menit.

Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan sebanyak 22 pertanyaan pilihan ganda. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah edukasi. Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi baik apabila skor $\geq 75\%$, cukup 56 - 74%, dan kurang $\leq 55\%$.

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat pengetahuan. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Karena data pre-test dan post-test tidak berdistribusi normal, analisis perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan α

= 0,05. Penelitian telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Medika Suherman dengan Nomor 006455/UNIVERSITAS MEDIKA SUHERMAN/2026 [12].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden yang meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, dan status obstetri, serta distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi manajemen menopause menggunakan media leaflet. Penyajian data dilakukan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan, dan Status Obstetri

Karakteristik	Frekuensi (f) N=30	Persentase (%)
Usia		
35 - 40 tahun	12	40,0
41 - 45 tahun	18	60,0
Pendidikan		
SD	9	30,0
SMP	6	20,0
SMA	14	46,7
Perguruan Tinggi	1	3,3
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	29	96,7
Karyawan Swasta	1	3,3
Status Obstetri		
1 anak	3	10,0
2 anak	19	63,3
>3 anak	8	26,7

Berdasarkan Tabel 1 Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, dan status obstetri. Penelitian dilakukan terhadap 30 wanita usia 35 - 45 tahun di Kampung Citarik, Cikarang Timur. Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 41 - 45 tahun sebanyak 18 responden (60,0%), sedangkan responden usia 35 - 40 tahun sebanyak 12 responden (40,0%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 14 responden (46,7%), diikuti pendidikan SD sebanyak 9 responden (30,0%), SMP sebanyak 6 responden (20,0%), dan perguruan tinggi sebanyak 1 responden (3,3%). Berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 29 responden (96,7%), sedangkan 1 responden (3,3%) bekerja sebagai karyawan swasta. Berdasarkan status obstetri, sebagian besar responden memiliki 2 anak sebanyak 19 responden (63,3%), sebanyak 8 responden (26,7%) memiliki lebih dari 3 anak, dan 3 responden (10,0%) memiliki 1 anak.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi manajemen menopause menggunakan media leaflet.

Sebelum dilakukan uji bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas Shapiro-Wilk karena jumlah responden kurang dari 50 orang.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Statistic	df	Sig.
Pre-test	0,893	30	0,006
Post-test	0,857	30	0,00164

Berdasarkan Tabel 2, nilai signifikansi uji Shapiro-Wilk pada data pre-test sebesar 0,006 dan post-test sebesar 0,00164. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Perubahan	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p-value
Negative Ranks	0	0,00	0,00		
Positive Ranks	30	15,50	465,00	-4,788	0,000
Ties	0				
Total	30				

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai Z sebesar -4,788 dengan p-value sebesar 0,000. Nilai p-value lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi manajemen menopause menggunakan media leaflet. Seluruh 30 responden mengalami peningkatan nilai pengetahuan setelah diberikan edukasi (positive ranks).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan wanita usia 35–45 tahun setelah diberikan edukasi manajemen menopause menggunakan media leaflet. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup sebanyak 12 orang (40,0%), sedangkan kategori kurang sebanyak 9 orang (30,0%) dan kategori baik sebanyak 9 orang (30,0%). Nilai mean tingkat pengetahuan juga mengalami peningkatan dari 13,37 pada saat pre-test menjadi 20,73 pada saat post-test. Setelah diberikan edukasi, seluruh responden sebanyak 30 orang (100,0%) berada dalam kategori pengetahuan baik. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Z sebesar -4,788 dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi manajemen menopause menggunakan media leaflet.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi dapat membantu responden memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manajemen menopause. Sebelum diberikan edukasi, masih terdapat responden yang memiliki pengetahuan kurang dan cukup. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa informasi mengenai menopause belum sepenuhnya dipahami oleh seluruh responden. Setelah diberikan edukasi, seluruh responden mengalami peningkatan nilai pengetahuan. Hal ini menunjukkan bahwa informasi yang diberikan secara terstruktur dapat membantu responden memahami materi mengenai premenopause, perubahan yang terjadi, serta cara melakukan manajemen menopause.

Penggunaan leaflet dalam penelitian ini juga mendukung proses penyampaian informasi. Leaflet menyajikan materi secara ringkas dan sistematis sehingga responden dapat membaca informasi yang diberikan dan dapat membacanya kembali setelah kegiatan edukasi selesai. Selain itu, edukasi dilakukan dengan penjelasan secara langsung selama kurang lebih 20 menit, sehingga informasi yang terdapat dalam leaflet dapat dijelaskan dengan lebih terarah. Kombinasi antara media tertulis dan penjelasan langsung memungkinkan responden menerima informasi melalui proses membaca sekaligus mendengarkan penjelasan yang diberikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi menggunakan media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan responden setelah diberikan intervensi. Media leaflet memiliki kelebihan karena informasi dapat disampaikan secara ringkas, sistematis, dan dapat digunakan kembali sebagai bahan bacaan setelah kegiatan edukasi. Dengan demikian, leaflet tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi saat edukasi berlangsung, tetapi juga dapat membantu responden mengingat kembali materi yang telah diberikan.

Berdasarkan asumsi peneliti, peningkatan pengetahuan dalam penelitian ini terjadi karena responden memperoleh informasi yang sebelumnya belum atau belum sepenuhnya dipahami mengenai manajemen menopause. Materi yang diberikan melalui leaflet dan diperkuat dengan penjelasan secara langsung membantu responden memperoleh informasi secara lebih terstruktur. Hal tersebut terlihat dari peningkatan nilai mean pengetahuan serta seluruh responden yang mengalami peningkatan nilai setelah diberikan edukasi.

4. KESIMPULAN

Edukasi manajemen menopause menggunakan media leaflet menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan wanita usia 35 - 45 tahun. Terjadi peningkatan mean pengetahuan dari 13,37 sebelum edukasi menjadi 20,73 setelah edukasi, dan seluruh responden mencapai kategori pengetahuan baik. Hasil Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan p-value 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Media leaflet dapat dipertimbangkan sebagai salah satu media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan wanita mengenai manajemen menopause.

5. DAFTAR PUSTAKA

- L. Hasugian, C. L. Gaol, and M. Hasugian, "Hubungan pengetahuan dan sikap ibu premenopause terhadap perubahan fisiologis wanita pre menopause di Desa Matiti I wilayah kerja Puskesmas Matiti Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2023," *Jurnal Medika Kesehatan Baru*, vol. 2, no. 1, 2024, doi: 10.70751/stikeskbdoloksanggul.v2i1.80.
- M. R. Kusumaningsih, N. Khoeriyah, and K. Adyani, "Physical activity and quality of life in menopausal women: Literature review," *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, vol. 7, no. 3, pp. 613–619, 2024, doi: 10.56338/mppki.v7i3.4576.
- Badan Pusat Statistik, "Indikator umur harapan hidup (UHH) saat lahir menurut jenis kelamin (metode baru), 2021–2024," 2024.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat, "Proyeksi penduduk Provinsi Jawa Barat menurut kelompok umur dan jenis kelamin 2020–2035," 2024.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Bekasi, "Kabupaten Bekasi dalam angka 2024," 2024.
- U. R. Hutagaol and L. Puspita Sari, "Hubungan pengetahuan dengan sikap wanita premenopause dalam menghadapi perubahan fisik saat menopause di wilayah kerja Puskesmas Sarolangun Tahun 2023," 2024.

- R. Fujiyati, A. Arif, and A. Anggraini, "Hubungan pengetahuan, perubahan fisik dan psikologis saat premenopause dengan tingkat kecemasan ibu premenopause di Puskesmas Talang Betutu Kota Palembang Tahun 2023," *Jurnal Kesehatan Tambusai*, vol. 4, no. 3, pp. 4153–4161, 2023, doi: 10.31004/jkt.v4i3.18612.
- S. Haniyah, Y. Triana, and T. Utami, "Edukasi kesehatan persiapan menopause pada ibu dasawisma di Perumahan Tegalsari Banyumas," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, vol. 4, no. 1, pp. 79–88, 2024.
- F. Siagian et al., "Edukasi kesehatan reproduksi melalui penyuluhan menopause di Desa Janji Manaon Kabupaten Tapanuli Selatan," *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat (JURIBMAS)*, vol. 4, no. 1, pp. 219–226, 2025, doi: 10.62712/juribmas.v4i1.477.
- R. Twistiandayani and F. Wulandari, "Pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap pengetahuan dan kecemasan wanita premenopause," *Journals of Ners Community*, vol. 6, no. 1, pp. 53–61, 2021, doi: 10.55129/jnerscommunity.v6i1.7884.
- A. Wardiyah, S. Setiawati, F. Aprina, and Y. Yuliana, "Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap pengetahuan ibu premenopause di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara," *Malahayati Nursing Journal*, vol. 1, no. 1, pp. 12–24, 2021, doi: 10.33024/mnj.v1i1.220.
- S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta, 2021.