

Penggunaan Leaflet pada Program Pendidikan Kesehatan Kelompok Perimenopause tentang Perubahan dan Kebutuhan Masa Perimenopause

Sri Handayani^{*1}, Yopi Suryatim Pratiwi, Aswati³, Pahri⁴, Sopian Halid⁵
^{1,2,3,4,5}Institut Kesehatan YARSI Mataram

e-mail: srikurniawan87@gmail.com

Article History

Received: 15 November 2025

Revised: 20 November 2025

Accepted: 30 Desember 2025

DOI: <https://doi.org/10.58794/jdt.v6i1.1833>

Kata Kunci – Estrogen; Leaflet; Pendidikan; Perimenopause

Abstract – Perimenopause is the transition period leading to menopause. This impacts physical and psychological changes, so women need a good understanding to be able to adapt to these changes. This community service activity aims to increase women's knowledge through group health education using leaflets. The program is carried out through counseling, discussions, and distribution of leaflets containing concise information about changes and needs during perimenopause. Knowledge assessment was conducted using a pretest and posttest. The pretest results showed that the majority of participants had poor knowledge (67.7%), and only a small portion had good knowledge (9.7%). After the intervention, there was an increase in posttest results, with the majority of participants having good knowledge (54.8%), the remainder having sufficient knowledge (45.2%), and no participants having poor knowledge (0%). Thus, the use of leaflets has proven effective in increasing women's knowledge about changes and needs during perimenopause. Therefore, this medium is recommended as a means of ongoing education to improve women's preparedness and quality of life in facing the perimenopause phase.

Abstrak – Perimenopause merupakan masa peralihan menuju menopause. Hal ini berdampak terhadap perubahan fisik dan psikologis, sehingga perempuan membutuhkan pemahaman yang baik agar mampu beradaptasi dengan perubahan tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan perempuan melalui pendidikan kesehatan kelompok menggunakan media leaflet. Program dilakukan melalui penyuluhan, diskusi, dan pembagian leaflet berisi informasi ringkas mengenai perubahan serta kebutuhan pada masa perimenopause. Penilaian pengetahuan dilakukan menggunakan pretest dan posttest. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan kurang (67,7%) dan hanya sebagian kecil yang memiliki pengetahuan baik (9,7%). Setelah intervensi, terjadi peningkatan hasil posttest, di mana sebagian besar peserta memiliki pengetahuan baik (54,8%), sisanya berpengetahuan cukup (45,2%), dan tidak ada lagi peserta dengan pengetahuan kurang (0%). Dengan

demikian, penggunaan leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan perempuan mengenai perubahan dan kebutuhan masa perimenopause, sehingga media ini direkomendasikan sebagai sarana edukasi berkelanjutan untuk meningkatkan kesiapan dan kualitas hidup perempuan dalam menghadapi fase perimenopause.

1. PENDAHULUAN

Masa perimenopause merupakan fase transisi yang dialami perempuan menjelang menopause, ditandai dengan gejala vasomotor seperti *hot flashes*, keringat malam, dan gangguan tidur. Gejala vasomotor dialami oleh sekitar 70–80% perempuan dan dapat berlangsung selama 2–10 tahun [1][2]. Kondisi ini berdampak pada kualitas hidup, produktivitas, kesejahteraan fisik, psikologis dan sosial [1]. Fase ini umumnya terjadi pada usia 40–50 tahun dan berlangsung selama beberapa tahun sebelum menstruasi berhenti secara permanen [3]. Perubahan kadar estrogen dan progesteron dapat menimbulkan gejala seperti gangguan menstruasi, *hot flashes*, gangguan tidur, perubahan suasana hati, serta penurunan fungsi seksual [3].

Periode perimenopause dan menopause merupakan masa transisi fisiologis yang dialami perempuan akibat penurunan fungsi ovarium, ditandai dengan gejala vasomotor seperti *hot flashes*, keringat malam, dan gangguan tidur. Gejala vasomotor dialami oleh sekitar 70–80% perempuan dan dapat berlangsung selama 2–10 tahun [1]. Kondisi ini berdampak pada kualitas hidup, produktivitas, kesejahteraan fisik, psikologis dan sosial [2].

Bagi sebagian perempuan, perubahan-perubahan tersebut sering menimbulkan kecemasan, stres, bahkan depresi ringan karena kurangnya pemahaman tentang proses fisiologis yang sedang terjadi. Pengetahuan yang terbatas menyebabkan banyak perempuan tidak siap menghadapi masa perimenopause dan cenderung mengabaikan kebutuhan kesehatannya [4]. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan menjadi salah satu upaya penting untuk meningkatkan pemahaman perempuan tentang perubahan dan kebutuhan pada masa perimenopause.

Pendidikan kesehatan yang efektif dapat membantu perempuan mengenali tanda-tanda perimenopause, mengelola gejala dengan tepat, serta mendorong gaya hidup sehat seperti pola makan seimbang, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan rutin [5]. Namun, dalam praktiknya, penyampaian informasi kesehatan seringkali belum optimal karena keterbatasan media edukasi dan metode penyuluhan yang kurang menarik bagi sasaran usia dewasa [6].

Salah satu media yang mudah digunakan, murah, dan efektif dalam penyampaian pesan kesehatan adalah leaflet. Leaflet merupakan media cetak berbentuk lembaran yang berisi informasi singkat dan jelas mengenai suatu topik kesehatan dengan tampilan menarik dan bahasa sederhana [7]. Penggunaan leaflet dalam pendidikan kesehatan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat masyarakat karena memudahkan sasaran memahami dan mengingat pesan yang disampaikan [8].

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai bentuk kontribusi tenaga kesehatan, khususnya bidan dan pendidik kesehatan, dalam memberikan edukasi kepada perempuan perimenopause agar lebih siap menghadapi perubahan yang terjadi pada masa transisi tersebut. Dengan memanfaatkan leaflet sebagai media edukasi, diharapkan informasi dapat tersampaikan secara efektif, menarik, dan berkelanjutan. Selain itu, kegiatan ini juga mendukung tujuan pembangunan kesehatan nasional dalam meningkatkan derajat kesehatan perempuan melalui pendekatan promotif dan preventif.

2. METODE PENGABDIAN

Sasaran dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah perempuan usia 40–55 tahun di Desa Lekor. Pelaksanaan pengabdian ini terdiri atas beberapa tahap:

a. Tahap persiapan dilaksanakan 6-18 Oktober 2025

- 1) Koordinasi dengan mitra yang dilaksanakan pada tanggal 07 Oktober 2025.
- 2) Penyusunan materi edukasi/leaflet pada tanggal 9-11 Oktober 2025
- 3) Produksi leaflet dilaksanakan tanggal 14-15 Oktober 2025.

Leaflet dibuat oleh tim pengabdian, dimulai dengan persiapan isi materi dan desain yang digunakan. Leaflet kemudian dicetak menggunakan kertas art paper.

b. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan dilaksanakan tanggal 22 Oktober 2025 di Desa Lekor, terdiri atas beberapa tahap:

- 1) Pembagian leaflet sebagai materi edukasi di komunitas
- 2) Diskusi interaktif tentang gejala vasomotorik
- 3) Pembagian leaflet edukatif

- c. Tahap evaluasi
 - 1) Pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi (pre-test & post-test)
 - 2) Umpan balik peserta tentang media leaflet
- d. Tahap tindak lanjut

Distribusi leaflet melalui media sosial dan grup WhatsApp komunitas

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan upaya peningkatan pemahaman melalui program pendidikan kesehatan kelompok perimenopause tentang perubahan dan kebutuhan masa perimenopause dilaksanakan di Desa Lekor telah selesai dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2025, dengan jumlah peserta 31 orang wanita menopause. Alat bantu yang digunakan adalah LCD dan laptop, menggunakan microsoft power point, dan leaflet. Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan penyuluhan kesehatan seluruh peserta tampak memperhatikan dan sangat antusias, dan saat dilaksanakan evaluasi secara lisan hampir 80% peserta dapat menjelaskan tentang pertanyaan yang diberikan. Evaluasi menggunakan keuesioner menunjukkan terjadi peningkatan pemahaman dan sikap wanita menopause tentang perubahan dan kebutuhan wanita selama perimenopause. Hasil evaluasi pengetahuan dapat dilihat pada tabel-tabel berikut:

Kegiatan pendidikan kesehatan ini diawali dengan kegiatan *pretest*. Hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Pengetahuan Wanita Perimenopause sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Perubahan dan Kebutuhan Masa Perimenopause

Kategori	Frekuensi	%
1. Baik	3	9,7
2. Cukup	7	22,6
3. Kurang	21	67,7
Total	31	100

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar wanita perimenopause memiliki pengetahuan yang kurang (67,7%), yang berpengetahuan cukup (22,6%) dan hanya sebagian kecil memiliki pengetahuan yang baik (9,7%) tentang perubahan dan kebutuhan masa perimenopause.

Tahap kedua merupakan proses pemberian pendidikan kesehatan tentang perubahan dan kebutuhan masa perimenopause. sebelumnya perimenopause diberikan leaflet untuk dibaca. Pemberian materi dilaksanakan selama 15 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab selama 10 menit. Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut, dilihat dari banyaknya peserta yang bertanya dan menjawab ketika diajukan pertanyaan.



Gambar 1 Penyampaian Materi

Tahap ketiga adalah tahap *posttest*, di mana penyuluh membagikan kembali kuesioner untuk menilai pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Hasil *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Pengetahuan Wanita Perimenopause setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Perubahan dan Kebutuhan Masa Perimenopause

Kategori	Frekuensi	%
1. Baik	17	54,8
2. Cukup	14	45,2
3. Kurang	0	0
Total	31	100

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar Wanita perimenopause memiliki pengetahuan yang baik (54,8%), responden yang mempunyai pengetahuan yang cukup (45,2%), dan tidak ada yang memiliki pengetahuan kurang (0%) tentang perubahan dan kebutuhan masa perimenopause.

Hasil *pretest* pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar wanita perimenopause memiliki pengetahuan kurang, yaitu sebesar 67,7%, sementara hanya 9,7% yang memiliki pengetahuan baik mengenai perubahan dan kebutuhan masa perimenopause. Temuan ini menunjukkan sebelum intervensi pemberian edukasi dengan media leaflet diberikan, mayoritas Wanita perimenopause belum memahami perubahan fisiologis, psikologis, dan kebutuhan kesehatan yang muncul menjelang menopause. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyebutkan perempuan usia perimenopause umumnya kurang terpapar informasi, terutama karena keterbatasan media edukasi yang digunakan selama penyuluhan kesehatan [9].

Evaluasi yang dilakukan setelah diberikan intervensi edukasi menggunakan media leaflet, hasil *posttest* pada tabel 2 menunjukkan perubahan yang signifikan. Sebagian besar wanita perimenopause meningkat menjadi berpengetahuan baik, yaitu 54,8%, dan sisanya memiliki pengetahuan cukup (45,2%), dengan tidak ada responden yang memiliki pengetahuan kurang (0%). Peningkatan yang cukup besar ini menunjukkan bahwa leaflet berperan penting sebagai media yang mampu membantu peserta memahami informasi terkait perubahan reproduksi secara lebih baik.

Leaflet terbukti efektif karena menyajikan informasi secara ringkas, visual, mudah dibawa, dan dapat dibaca berulang kali. Leaflet sebagai media edukasi memiliki kelebihan dalam meningkatkan retensi informasi karena memungkinkan peserta memahami materi sesuai kecepatan masing-masing [10]. Selain itu, leaflet memudahkan peserta untuk menelaah kembali materi di rumah, sehingga terjadi proses internalisasi pengetahuan yang berkelanjutan.

Penelitian menunjukkan leaflet merupakan media cetak yang efektif untuk pendidikan kesehatan karena sifatnya yang konkret, berstruktur jelas, dan dapat menarik atensi pembaca. Leaflet juga sangat bermanfaat bagi kelompok usia dewasa hingga lansia, yang sering kali memerlukan bahan bacaan sederhana untuk memahami konsep Kesehatan. Hasil penelitian Siregar et al. (2024) juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai menopause menggunakan leaflet mampu meningkatkan pemahaman wanita secara signifikan karena penyajian gambar dan poin-poin informasi yang mudah diikuti [11].

Keberhasilan pemberian pendidikan kesehatan kepada wanita perimenopause tidak hanya ditentukan oleh media leaflet yang digunakan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh antusiasme peserta, keterampilan fasilitator, serta durasi edukasi yang diberikan. Leaflet berfungsi sebagai alat bantu visual dan teks yang mampu merangkum informasi secara ringkas dan mudah dipahami, namun berbagai penelitian menunjukkan bahwa leaflet akan jauh lebih berdampak jika digunakan dalam konteks interaksi yang aktif antara peserta dan fasilitator. Penelitian menegaskan bahwa media cetak seperti leaflet efektif meningkatkan pengetahuan bila dipadukan dengan metode penyampaian yang melibatkan peserta secara langsung [6].

Antusiasme peserta juga memiliki peran sentral dalam menentukan keberhasilan intervensi edukatif. Peserta yang antusias cenderung lebih aktif bertanya, berdiskusi, serta berbagi pengalaman tentang gejala dan perubahan yang mereka alami pada masa perimenopause. Tingginya keterlibatan peserta terbukti meningkatkan pengetahuan dan mempermudah proses pemahaman pesan kesehatan menjadi perilaku sehari-hari. Dalam sebuah tinjauan sistematis menunjukkan bahwa keterlibatan aktif peserta adalah kunci peningkatan kualitas edukasi kesehatan dan berpengaruh langsung pada perubahan tindakan [12].

Keterampilan fasilitator juga menjadi elemen kritis dalam memastikan proses edukasi berjalan efektif. Fasilitator yang kompeten tidak hanya menguasai materi perimenopause, tetapi juga mampu berkomunikasi dengan empati, mengelola dinamika kelompok, menggunakan pendekatan partisipatif, serta memberikan penjelasan yang sesuai dengan tingkat literasi peserta. Fasilitator yang terlatih dapat memaksimalkan fungsi leaflet sebagai pemicu

diskusi, bukan sekadar bahan bacaan. Fasilitator secara signifikan memengaruhi hasil pembelajaran dalam program kesehatan masyarakat, terutama dalam kelompok dewasa[13].

Selain itu, durasi edukasi juga menentukan kedalaman pemahaman dan perubahan perilaku peserta. Sesi edukasi yang terlalu singkat biasanya hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan jangka pendek, sementara perubahan perilaku yang lebih stabil membutuhkan edukasi berulang atau adanya sesi tindak lanjut. Program edukasi dengan durasi lebih panjang atau disampaikan dalam beberapa pertemuan memperlihatkan hasil yang lebih konsisten, terutama dalam intervensi kesehatan perempuan[14].

Dengan demikian, peningkatan dari 9,7% pengetahuan baik menjadi 54,8% setelah intervensi menunjukkan bahwa leaflet merupakan media edukasi yang sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman wanita perimenopause, antusias peserta, keterampilan fasilitator dan durasi edukasi. Perubahan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis media cetak sederhana tetap relevan dan diperlukan, terutama bagi kelompok yang sebelumnya memiliki tingkat pengetahuan rendah.

3. SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan:

- Sebagian besar wanita perimenopause memiliki pengetahuan yang kurang (67,7%) dan hanya sebagian kecil memiliki pengetahuan yang baik (9,7%) tentang perubahan dan kebutuhan masa perimenopause.
- Sebagian besar wanita perimenopause memiliki pengetahuan yang baik (54,8%), responden yang mempunyai pengetahuan yang cukup (45,2%), dan tidak ada yang memiliki pengetahuan kurang (0%)
- Peningkatan dari 9,7% pengetahuan baik menjadi 54,8% setelah intervensi menunjukkan bahwa leaflet merupakan media edukasi yang sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman wanita perimenopause

4. SARAN

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan menggunakan leaflet sebagai media pendidikan kesehatan berkelanjutan pada Wanita perimenopause sebagai upaya meningkatkan pemahaman tentang perubahan dan kebutuhan masa perimenopause.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada civitas akademika INKES Yarsi Mataram yang selalu memberikan support sehingga pengabdian ini selesai dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Prawirohardjo, "Ilmu Kebidanan," *YBPSP*, 2016.
- [2] L. Delamater and N. Santoro, "Management of the Perimenopause," *Clin. Obstet. Gynecol.*, vol. 61, no. 3, pp. 419–432, 2018, doi: 10.1097/GRF.0000000000000389.
- [3] Kepmenkes RI, "Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 229/Menkes/SK/II/2010 Tentang Pedoman Asuhan Kebidanan Masa Perimenopause," 2010.
- [4] D. Doring, "HHS Public Access," vol. 45, no. 4, pp. 663–678, 2019, doi: 10.1016/j.jogc.2018.07.007.
- [5] S. Sommer, A. Pelletier, A. Roche, L. Klein, K. Dawes, and S. Hellerstein, "Evaluation of dietary habits and cooking confidence using virtual teaching kitchens for perimenopausal women," pp. 4–11, 2023.
- [6] N. Hasanica, A. Ramic-catak, A. Mujezinovic, S. Begagic, and M. Oruc, "The Effectiveness of Leaflets and Posters as a Health Education Method," vol. 32, no. 4, pp. 135–139, 2020, doi: 10.5455/msm.2020.32.135-139.
- [7] S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. 2012.
- [8] R. Raditya, A. E. Nugroho, and Z. Ikawati, "Pengaruh Pemberian Leaflet Digital terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Osteoarthritis dan Pengobatannya," *Maj. Farm.*, vol. 573, no. 4, p. 2023, 2023.
- [9] Z. Khalida, L. F. Maulida, N. J. Wahidah, R. Maulina, and S. Nurhidayati, "Pengaruh Edukasi Kesehatan dengan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Pada Ibu PKK RW 22 Ngorenan," vol. 20, no. 1, pp. 43–49, 2025.
- [10] F. Indriani, "Edukasi Kesehatan dengan Media Leaflet tentang Menopause pada Ibu PKK RT 05 RW 05 Singopuran Kartasura Sukoharjo," vol. 1, no. 2, pp. 187–192, 2023.
- [11] R. Siregar, N. G. Ramandhani, P. Henida, and T. Y. K. Hati, "Edukasi Persiapan Menghadapi masa Menopause di Wilayah Kp . Kaliulu Rt 001 Rw 001 Ds Karang Raharja," vol. 5, no. 2, pp. 2643–2649, 2024.
- [12] Y. Bombard *et al.*, "Engaging patients to improve quality of care : a systematic review," 2018.
- [13] A. I. Alhassan and N. A. Alghofaily, "The Impact of Facilitators ' Competencies and Characteristics on Faculty Enhancement Activities in Saudi Arabia : A Mixed-Methods," vol. 16, no. 2, 2024, doi: 10.7759/cureus.54650.
- [14] W. Shi, G. L. M. Ghisi, L. Zhang, K. Hyun, M. Pakosh, and R. Gallagher, "Systematic review, meta-analysis and meta-regression to determine the effects of patient education on health behaviour change in adults diagnosed with coronary heart disease," *Eur J Cardiovasc Nurs*, vol. 21, no. 7, pp. 5300–5327, 2022, doi: 10.1111/jocn.16519.