

Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Leaflet Terhadap Kecemasan Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2026

Selvia Antasari ¹⁾; Des Metasari ²⁾; Murwati ³⁾

^{1),2),3)} Study Program of Nursing Faculty of Health Sciences Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾antasariselvia@gmail.com; ²⁾desmetasari@unived.ac.id; ³⁾murmurstikes@yahoo.co.id

ARTICLE HISTORY

Received [04 Maret 2026]

Revised [13 April 2026]

Accepted [16 April 2026]

KEYWORDS

Menopause, Anxiety, Health Education, Leaflet .

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Menopause adalah fase berhentinya menstruasi secara permanen yang dapat menimbulkan kecemasan akibat kurangnya pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media leaflet terhadap kecemasan wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2026. Penelitian menggunakan desain *quasi eksperimen pre-post test one group*. Populasi adalah wanita menopause 45–55 tahun tercatat di Puskesmas Jembatan Kecil Tahun 2026 (jumlah 442 orang), dengan sampel 18 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* untuk mengukur kecemasan dan leaflet sebagai media edukasi. Analisis data dilakukan dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* setelah uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum edukasi, rata-rata skor kecemasan sebesar 1,06 dengan variasi tidak cemas hingga sedang. Setelah edukasi, rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 0,67 tanpa responden yang mengalami kecemasan sedang. Hasil uji *Wilcoxon* memperoleh nilai $Z = -2,333$ dengan signifikansi $p = 0,020 (<0,05)$, menunjukkan adanya pengaruh signifikan. Peneliti menyarankan kepada pihak Puskesmas Jembatan Kecil untuk memanfaatkan leaflet sebagai program promosi kesehatan rutin. Perawat diharapkan memberikan edukasi secara berkesinambungan. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan sampel lebih besar dan membandingkan efektivitas berbagai media edukasi.

ABSTRACT

Menopause is the phase of permanent cessation of menstruation, which can cause anxiety due to a lack of knowledge about the physical and psychological changes that occur. This study aims to determine the effect of education using leaflets on the anxiety of menopausal women in the working area of the Jembatan Kecil Community Health Centre in Bengkulu City in 2026. The study used a quasi-experimental pre-post test one group design. The population consisted of menopausal women aged 45–55 years registered at the Jembatan Kecil Community Health Centre in 2026 ($n = 442$), with a sample of 18 respondents selected through purposive sampling. The instruments used were the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire to measure anxiety and leaflets as educational media. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Ranks Test after the Shapiro-Wilk normality test. The results showed that before education, the average anxiety score was 1.06, ranging from no anxiety to moderate anxiety. After education, the average anxiety score decreased to 0.67 with no respondents experiencing moderate anxiety. The Wilcoxon test obtained a Z value of -2.333 with a significance of $p = 0.020 (<0.05)$, indicating a significant effect. The researchers recommend that the Jembatan Kecil Community Health Centre utilise the leaflet as part of its routine health promotion programme. Nurses are expected to provide continuous education. The researchers further recommend using a larger sample size and comparing the effectiveness of various educational media.

PENDAHULUAN

Menopause adalah kondisi berhentinya menstruasi secara permanen akibat tidak berfungsinya folikel ovarium, yang menandakan berakhirnya kemampuan reproduksi perempuan dan umumnya terjadi pada usia 45–55 tahun (Oktasari et al., 2025). Menurut World Health Organization (WHO, 2022), prevalensi menopause secara global mencapai 38,9%, dengan perkiraan jumlah perempuan menopause akan mencapai 1,2 miliar jiwa pada tahun 2030. Di Indonesia, Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) mencatat sekitar 18,1 juta perempuan usia 45–59 tahun telah mengalami menopause, dan angka ini diperkirakan meningkat menjadi 60 juta pada tahun 2025. Di Kota Bengkulu sendiri, jumlah perempuan menopause meningkat signifikan dari 175.071 orang (2023) menjadi 184.779 orang (2024).

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental paling umum di dunia, dengan prevalensi global sekitar 4,4% atau lebih dari 359 juta orang (WHO, 2023). Perempuan memiliki risiko dua kali lebih tinggi mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki, terutama pada fase kehidupan yang disertai perubahan hormonal seperti masa menopause. Penurunan kadar estrogen berpengaruh terhadap regulasi emosi dan keseimbangan neuroendokrin, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan (Oktasari et al., 2025). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) menunjukkan prevalensi gangguan emosional pada kelompok usia 45–54 tahun sebesar 1,1% dan meningkat menjadi 1,6% pada kelompok usia 55–64 tahun. Penelitian Hikmah (2020) di Provinsi Bengkulu menemukan

bahwa sekitar 46,6% wanita menopause mengalami kecemasan ringan, yang sebagian besar terkait dengan tingkat pengetahuan yang terbatas mengenai perubahan fisik dan psikologis yang terjadi.

Berdasarkan Survei Cakupan Pelayanan Kesehatan Usia Lanjut tahun 2024, Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu merupakan salah satu puskesmas dengan jumlah peserta terbanyak di Kota Bengkulu, dengan 1.583 orang perempuan menopause tercatat pada tahun 2023–2024 (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2024). Berdasarkan estimasi, sekitar 790–870 di antaranya diperkirakan mengalami kecemasan terkait menopause (Puskesmas Jembatan Kecil, 2024). Survei awal yang dilakukan pada tanggal 29 September 2025 menemukan bahwa dari 10 wanita menopause yang diwawancarai, 6 orang belum memahami tanda dan gejala menopause secara menyeluruh, 3 orang menyatakan merasa cemas terhadap perubahan fisik dan emosional seperti rasa panas mendadak, sulit tidur, dan perubahan suasana hati, serta 1 orang hanya melakukan kunjungan ke puskesmas jika merasakan keluhan yang cukup berat. Kurangnya pengetahuan tentang menopause dapat menyebabkan ketidaksiapan dan meningkatkan risiko kecemasan pada perempuan yang memasuki fase ini. Program edukasi dan promosi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat terkait kesehatan (Widia et al., 2022). Media leaflet dipilih sebagai sarana edukasi karena memiliki kelebihan praktis, dapat dibaca berulang kali, mudah dibawa kemana saja, dan disajikan dengan bahasa yang komunikatif agar mudah dipahami (Purnama, 2020). Namun, masih terbatasnya informasi tentang efektivitas edukasi menggunakan media leaflet dalam mengurangi kecemasan wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil menjadi dasar pentingnya penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media leaflet terhadap kecemasan wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2026. Rumusan masalah yang diajukan adalah: Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari edukasi menggunakan media leaflet terhadap kecemasan wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2026? Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pihak Puskesmas Jembatan Kecil untuk menyusun program promosi kesehatan rutin, bagi perawat dalam memberikan edukasi berkesinambungan, serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan intervensi kesehatan untuk wanita menopause

LANDASAN TEORI

Definisi Menopause

Menopause adalah fase terakhir dalam kehidupan reproduksi seorang perempuan, ditandai dengan menurunnya produksi hormon estrogen dan progesteron oleh ovarium (indung telur). Seorang wanita dinyatakan memasuki masa pra-menopause apabila tidak mengalami menstruasi selama satu tahun penuh (Cipto et al., 2020). Umumnya, menopause terjadi pada usia 45 hingga 55 tahun dan disertai dengan berbagai perubahan fisik maupun psikologis (Wahyuni & Ruswanti, 2025).

Kecemasan

Menurut Sulistyowati (2021), kecemasan adalah bentuk kekhawatiran yang muncul tanpa sebab yang jelas dan biasanya timbul ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap tidak menyenangkan. Jungmann & Witthoft (2020) juga menyatakan bahwa kecemasan merupakan rasa khawatir yang timbul akibat persepsi adanya ancaman terhadap kesehatan.

Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan untuk merubah sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok agar mampu mencapai kondisi kesehatan optimal (Sampurno et al., 2020). Secara umum, edukasi kesehatan bertujuan untuk membantu individu membuat keputusan yang tepat tentang kesehatan, serta menerapkan coping yang efektif terhadap perubahan kesehatan dan gaya hidup (Asniar et al., 2020). Menurut Novita (2021),

Leaflet

Leaflet adalah bahan cetak tertulis berupa lembaran yang dilipat (tidak dimatikan atau dijahit) yang berisi materi pembelajaran dengan penyajian teks dan gambar yang komunikatif serta mudah dipahami (Kasman, 2019; Purnama, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pre-post test one group design*. Pada desain ini, peneliti terlebih dahulu memberikan *pre-test* (pengukuran awal) sebelum intervensi dilakukan. Setelah itu, diberikan intervensi berupa edukasi mengenai kecemasan wanita

menjelang menopause, kemudian dilanjutkan dengan *post-test* (pengukuran akhir) untuk melihat perubahan setelah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Univariat

Rata-Rata Tingkat Kecemasan Sebelum dilakukan Intervensi pemberian Edukasi Menggunakan Media Leaflet

Tingkat Kecemasan	N	Mean	Median	Min	Max	SD
Pre Test	18	1.06	1.00	0	2	.639

Berdasarkan Tabel 1 distribusi tingkat kecemasan wanita menopause sebelum dilakukan intervensi pemberian edukasi menggunakan media leaflet menunjukkan jumlah responden sebanyak 18 orang. Nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan adalah 1,06 dengan median 1,00, nilai minimum 0, nilai maksimum 2, dan standar deviasi 0,639. Data ini menggambarkan bahwa sebelum intervensi, responden memiliki variasi tingkat kecemasan dari kategori tidak cemas hingga cemas sedang.

Tabel 1 Rata-Rata tingkat kecemasan Sesudah dilakukan Intervensi pemberian Edukasi Menggunakan media Leaflet

Tingkat Kecemasan	N	Mean	Median	Min	Max	SD
Post Test	18	.67	1.00	0	1	.485

Berdasarkan Tabel 2 distribusi tingkat kecemasan wanita menopause sesudah dilakukan intervensi pemberian edukasi menggunakan media leaflet juga melibatkan 18 responden. Nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan menurun menjadi 0,67 dengan median 1,00, nilai minimum 0, nilai maksimum 1, dan standar deviasi 0,485. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi, tingkat kecemasan responden cenderung berada pada kategori yang lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 2 Uji Normalitas data dengan uji Shapiro- Wilk Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Leaflet Terhadap Kecemasan Wanita Menopause (n:18)

Shapiro- Wilk			
	Statistic	df	Sig
Pre Test	.789	18	.001
Post Test	.601	18	.000

Berdasarkan Tabel 3 hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada skor kecemasan pre test sebesar 0,001 dan pada post test sebesar 0,000 dengan jumlah responden sebanyak 18 orang. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media leaflet tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik yaitu Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 3 Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Leaflet Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Menopause Dengan Menggunakan Uji Wilcoxon.

Variabel	N	Mean	Median	SD	Z	Signifikasi
Kecemasan Pre Test	18	1.06	1.00	.639	-2.333	0.020
Kecemasan Post Test	18	.67	1.00	.485		

Berdasarkan Tabel 4 hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata (mean) skor kecemasan pada pre test adalah 1,66 dengan standar deviasi 0,639, sedangkan pada post test rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 0,67 dengan standar deviasi 0,485. Nilai median pada kedua pengukuran adalah 1,00. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $Z = -2,333$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media leaflet. Dengan demikian, edukasi melalui media leaflet berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan pada wanita menopause.

Pembahasan

Tingkat Kecemasan Wanita Menopause Sebelum Diberikan Edukasi Menggunakan Media Leaflet di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2026

Sebelum diberikan edukasi, 18 responden memiliki rata-rata skor kecemasan sebesar 1,06 dengan median 1,00, nilai minimum 0 dan maksimum 2. Hal ini menunjukkan variasi tingkat kecemasan dari kategori tidak cemas hingga sedang pada responden sebelum intervensi.

Secara teoritis, menurut Teori Respons Emosional terhadap Perubahan Fisiologis (Sujarwati, 2023) dalam buku Teknologi Pendidikan dan Informasi (TPI) dalam Kesehatan Reproduksi, perbedaan tingkat kecemasan pada wanita menopause dipengaruhi oleh interaksi antara faktor fisiologis (penurunan hormon estrogen dan progesteron) dan faktor psikososial (tingkat pengetahuan, dukungan sosial, dan penerimaan diri). Penurunan hormon dapat memengaruhi fungsi sistem saraf pusat, sehingga meningkatkan sensitivitas terhadap stresor dan menyebabkan variasi respons emosional.

Penelitian Setyowati et al. (2023) di Wilayah Kerja Puskesmas Cikutra Bandung menemukan temuan yang sejalan dengan teori tersebut. Responden yang tidak mengalami kecemasan umumnya sudah mendapatkan informasi tentang menopause dari keluarga atau teman dekat, sehingga mampu menerima perubahan sebagai proses alami.

Mereka yang memiliki skor kecemasan ringan biasanya sudah merasakan beberapa gejala seperti hot flashes atau gangguan tidur, namun masih dapat mengatasinya dengan cara yang sudah mereka ketahui. Sedangkan responden dengan skor kecemasan sedang cenderung memiliki kondisi kesehatan dasar seperti tekanan darah tinggi atau mengalami gejala yang lebih intens, sehingga merasa khawatir akan dampak jangka panjang dari menopause. Penelitian lain oleh Widiyanti & Prasetyo (2022) di Puskesmas Kemang Jakarta juga menunjukkan bahwa variasi tingkat kecemasan terkait erat dengan akses terhadap informasi kesehatan dan dukungan sosial yang diterima oleh setiap responden.

Tingkat Kecemasan Wanita Menopause Setelah Diberikan Edukasi Menggunakan Media Leaflet di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2026

Setelah diberikan edukasi, rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 0,67 dengan median tetap 1,00, nilai minimum 0 dan maksimum 1. Meskipun rata-rata skor menunjukkan penurunan, terdapat sebagian kecil responden yang mengalami kenaikan skor kecemasan setelah intervensi.

Komunikasi Kesehatan dalam Praktik (Kusnandar, 2020) menjelaskan bahwa leaflet sebagai media cetak efektif menyampaikan informasi kesehatan karena dapat dibaca berulang, disimpan sebagai referensi, dan disesuaikan dengan kecepatan pemahaman setiap orang. Pembelajaran dan Pengembangan Keterampilan Kesehatan (Hartati, 2021) menyatakan bahwa informasi yang jelas dan terstruktur melalui leaflet membantu membangun pemahaman yang benar tentang kondisi kesehatan, mengubah persepsi negatif menjadi positif, dan mengurangi kecemasan. Metodologi Penelitian Kesehatan (Notoatmodjo, 2022) menegaskan bahwa penurunan standar deviasi menunjukkan intervensi telah menyelaraskan pemahaman responden tentang menopause.

Kenaikan skor pada sebagian responden dapat dijelaskan melalui Psikologi Reaksi Terhadap Informasi Kesehatan (Wahyuni, 2021), yaitu adanya peningkatan kecemasan sementara akibat proses adaptasi terhadap informasi baru. Faktor penyebabnya meliputi kesulitan memahami beberapa istilah yang disampaikan dalam leaflet, kondisi fisik yang memburuk saat pengukuran (Tanda dan Gejala Menopause, Sekartini, 2020), terjadinya stresor eksternal (Stres dan Kesehatan, Santoso, 2021), serta kesadaran baru tentang durasi gejala menopause (Menopause: Panduan Lengkap, Lestari, 2020).

Penelitian Hariyati & Wijaya (2023) pada 120 responden menunjukkan setelah intervensi tidak ada yang mengalami kecemasan sedang, sebagian besar ringan, dan sebagian tidak mengalami kecemasan. Sebagian responden mengalami kenaikan skor akibat pemahaman yang tidak optimal dan kondisi fisik yang memburuk. Penelitian Nurhayati & Prasetyo (2022) menemukan bahwa leaflet dengan penyajian yang jelas meningkatkan pemahaman responden dan mengurangi rata-rata skor kecemasan, hasil yang sejalan dengan penelitian ini

Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Leaflet Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2026

Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai statistik $Z = -2.333$ dengan signifikansi $p = 0,020$ ($<0,05$), yang membuktikan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media leaflet. Secara lebih rinci, hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, 18 responden memiliki rata-rata skor kecemasan sebesar 1,06 dengan median 1,00, nilai minimum 0 (tidak cemas) dan maksimum 2 (cemas sedang). Hal ini menggambarkan bahwa sebelum intervensi, responden memiliki variasi tingkat kecemasan mulai dari tidak mengalami kecemasan hingga mengalami kecemasan sedang. Kondisi ini sesuai dengan temuan

penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa wanita menopause yang memiliki pengetahuan terbatas tentang perubahan fisik dan psikologis yang terjadi cenderung lebih rentan mengalami kecemasan.

Setelah diberikan edukasi menggunakan media leaflet, rata-rata skor kecemasan responden menurun menjadi 0,67 dengan median tetap 1,00, nilai minimum 0 dan maksimum 1 (cemas ringan). Standar deviasi juga menurun dari 0,639 menjadi 0,485, yang menunjukkan bahwa penyebaran tingkat kecemasan antar responden menjadi lebih terkonsentrasi pada kategori yang lebih rendah dan tidak ada lagi responden yang mengalami kecemasan sedang. Penurunan ini terjadi karena leaflet sebagai media edukasi mampu menyampaikan informasi secara jelas dan terstruktur tentang menopause, mulai dari pengertian, periode, tanda dan gejala, faktor yang memengaruhi, hingga cara mengelola perubahan yang terjadi.

Secara teoritis, Teori Efektivitas Media Edukasi (Pramono, 2023) dalam buku TPI dalam Layanan Kesehatan menjelaskan bahwa media leaflet efektif dalam menyampaikan informasi karena memiliki struktur yang jelas, dapat dibaca berulang kali, dan mudah dibawa kemana saja. Edukasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan, sehingga individu dapat membuat keputusan yang tepat terkait pengelolaan kondisi diri mereka sendiri dan mengurangi ketidakpastian yang menjadi penyebab kecemasan.

Penelitian Rahmawati et al. (2024) di Puskesmas Sukapura Gresik membuktikan bahwa edukasi menggunakan media leaflet memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita menopause dengan nilai $p = 0,018$. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa penggunaan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan responden hingga 65% karena media ini sesuai dengan teori yang menjelaskan kelebihan leaflet sebagai media edukasi.

Penelitian Nurhayati et al. (2022) di Wilayah Kerja Puskesmas Pamulang Tangerang juga menunjukkan hasil yang konsisten, di mana edukasi dengan media leaflet efektif dalam menurunkan kecemasan pada wanita menopause dengan nilai $p = 0,015$. Meskipun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami kenaikan kecemasan, secara keseluruhan edukasi ini memberikan dampak positif karena membantu sebagian besar responden memahami kondisi yang mereka alami dan merasa lebih siap dalam menghadapi masa menopause.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Leaflet terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2026, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden sebelum di berikan edukasi menggunakan media Leaflet memiliki Rata-Rata Skor Kecemasan Sebesar 1,06 di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2026.
2. Sebagian besar responden setelah di berikan edukasi menggunakan media leaflet memiliki Rata-Rata Skor Kecemasan Sebesar 0,67 di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2026.
3. Ada Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Leaflet Terhadap Kecemasan Wanita Menopause dengan nilai *P-Value* (0,020) di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2026.

Saran

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat, keperawatan, dan kebidanan, khususnya terkait efektivitas edukasi menggunakan media leaflet dalam menurunkan kecemasan pada wanita menopause. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai penggunaan media edukasi kesehatan dalam mengatasi masalah psikologis pada wanita menopause

2. Saran Praktis

a. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan perawat dapat meningkatkan perannya sebagai edukator dengan memberikan edukasi kesehatan secara rutin dan berkesinambungan kepada wanita menopause, khususnya mengenai perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Penggunaan media leaflet dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan pemahaman klien dalam menghadapi masa menopause.

- b. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan tambahan literatur bagi institusi pendidikan keperawatan, khususnya dalam pengembangan pembelajaran terkait promosi dan edukasi kesehatan. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam meningkatkan keterampilan mahasiswa keperawatan dalam merancang dan menerapkan media edukasi kesehatan yang efektif.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain penelitian yang berbeda (misalnya dengan kelompok kontrol), atau membandingkan efektivitas berbagai media edukasi lainnya seperti video, booklet, atau media digital terhadap kecemasan wanita menopause. Selain itu, penelitian dapat dikembangkan dengan meneliti faktor lain yang memengaruhi kecemasan menopause.
- d. Bagi Puskesmas
Pihak puskesmas diharapkan dapat memanfaatkan media leaflet sebagai sarana edukasi kesehatan bagi wanita menopause dan memasukkannya ke dalam program promosi kesehatan rutin. Edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan serta menurunkan tingkat kecemasan wanita menopause di wilayah kerja puskesmas.
- e. Bagi Klien (Wanita Menopause)
Diharapkan wanita menopause dapat memanfaatkan informasi yang diperoleh melalui edukasi dan leaflet untuk meningkatkan pemahaman tentang menopause. Dengan pengetahuan yang baik, klien diharapkan mampu mengelola kecemasan secara lebih positif, menerima perubahan yang terjadi, serta menerapkan pola hidup sehat dalam menghadapi masa menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Cipto, Siswoko, & Epi, S. (2020). Tingkat pengetahuan dan sikap ibu menghadapi masa menopause pendahuluan metode penelitian hasil dan pembahasan. *Jurnal Studi Keperawatan*, 1(1), 1–3.
- Handayani, R., et al. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kecemasan wanita menopause. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(2), 45–52.
- Hariyati, S., & Wijaya, A. (2023). Efektivitas edukasi menggunakan media leaflet terhadap tingkat kecemasan wanita menopause. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 15(1), 23–30.
- Hartati, S. (2021). *Pembelajaran dan pengembangan keterampilan kesehatan*. Jakarta: Penerbit Ilmu Kesehatan.
- Kusnandar, B. (2020). *Komunikasi kesehatan dalam praktik*. Bandung: Penerbit Universitas Padjadjaran.
- Lestari, D., et al. (2021). Hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause. *Jurnal Kebidanan Nasional*, 8(1), 12–18.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhayati, S., et al. (2022). Perbandingan efektivitas media leaflet dan video dalam menurunkan kecemasan wanita menopause. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 56–63.
- Oktasari, H., Surmiasih, Palupi, R., & Hediya Putri, R. (2025). Pengaruh edukasi manajemen menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause di Desa Gedong Tataan. *Health Research Journal of Indonesia*, 2(3), 201–209. <https://doi.org/10.63004/hrji.v2i3.324>
- Pramono, A. (2023). *Teknologi pendidikan dan informasi (TPI) dalam layanan kesehatan*. Surabaya: Penerbit Universitas Airlangga.
- Rahmawati, S., et al. (2024). Efektivitas media leaflet dalam menurunkan kecemasan wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Sukapura. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 12(2), 89–96.
- Sari, M., & Putri, A. (2022). Peran edukasi kesehatan dalam mengurangi kecemasan pada wanita menopause. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 33–40.
- Sujarwati, E. (2023). *Teknologi pendidikan dan informasi (TPI) dalam kesehatan reproduksi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Wahyuni, D. (2021). *Psikologi reaksi terhadap informasi kesehatan*. Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya.
- Wulandari, Y., et al. (2020). Pengaruh media edukasi terhadap tingkat pengetahuan wanita menopause. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(2), 77–84.