

PENGARUH MEDIA EDUKASI KARTU KUARTET TERHADAP PENGETAHUAN, EFIKASI DIRI, DISPAREUNIA PEREMPUAN MENOPAUSE

The Effect of Quartet Card Educational Media on Knowledge, Self-Efficacy, Dyspareunia of Menopause Women

Iryanti Iryanti^{1*}, Asep Fithri Hilman¹, Atin Karjatin¹

¹Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bandung, Indonesia

*Email: iryanti511@gmail.com

ABSTRACT

Health development has increased life expectancy, consequently, the population of menopausal women has increased. Menopause causes problems including dyspareunia. Limited information on dyspareunia makes women worried and afraid when entering menopause period. Education may help them understand changes in their bodies. The research aimed to analyze the effect of quartet card educational media on knowledge, self-efficacy, dyspareunia of menopausal women. This research used pre-test and post-test method with control design. The sampling technique was purposive sampling and the sample was menopausal women experiencing dyspareunia determined through NRS, not having health-related educational background, literate, not senile. The exclusion criteria were menopausal women using anti-depressants, antihistamines, sedatives, progestin or estrogen birth control pills, having hormone therapy, history of sexual abuse, injury or infection in the genital area or urinary tract, and those who met both criteria were 70 people (35 people in each group). The independent variable was quartet card educational media on menopausal dyspareunia, and the dependent variables were knowledge, self-efficacy, dyspareunia. Knowledge was measured using instruments, self-efficacy was measured using GSE, and dyspareunia scale was measured using NRS questionnaire. Quartet card game was conducted twice, two weeks apart, approximately one hour for each session. Data were analyzed using Wilcoxon and Mann-Whitney test. The test results revealed that quartet card educational media on menopausal dyspareunia increases knowledge and self-efficacy and reduces menopausal dyspareunia significantly, all with $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$. The use of menopausal dyspareunia quartet card can overcome dyspareunia and reduce the prevalence of stress in menopausal women.

Keywords: dyspareunia, knowledge, menopause, quartet cards, self-efficacy

ABSTRAK

Pembangunan kesehatan meningkatkan umur harapan hidup (UHH), konsekuensinya populasi perempuan menopause meningkat. Menopause menimbulkan masalah dispareunia. Keterbatasan informasi tentang dispareunia membuat khawatir dan takut ketika memasuki masa menopause. Edukasi membantu perempuan menopause memahami perubahan yang terjadi pada dirinya. Tujuan penelitian ini menganalisis pengaruh media edukasi kartu kuartet terhadap pengetahuan, efikasi diri, dan dispareunia perempuan menopause. Penelitian menggunakan metode *pre-test and post-test with control design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel adalah perempuan menopause yang mengalami dispareunia ditetapkan melalui NRS, pendidikan non kesehatan, dapat membaca, tidak pikun. Kriteria eksklusinya perempuan menopause menggunakan obat anti depresan,

antihistamin, obat penenang, pil KB progestin atau estrogen, terapi hormon, riwayat pelecehan seksual, cedera atau infeksi di area kelamin atau saluran kemih, sehingga didapatkan 70 orang yang memenuhi kriteria (masing-masing kelompok 35 orang). Variabel independen adalah media edukasi kartu kuartet dispause menopause, variabel dependen adalah pengetahuan, efikasi diri, dispause. Instrumen pengetahuan, efikasi diri menggunakan *GSE*, skala dispause diukur menggunakan kuesioner *NRS*. Edukasi dilakukan dua kali, interval dua minggu, setiap edukasi lamanya kurang lebih satu jam. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*. Hasil menunjukkan bahwa media edukasi kartu kuartet dispause menopause dapat meningkatkan pengetahuan dan efikasi diri serta mengurangi dispause menopause secara signifikan dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Penggunaan media edukasi kartu kuartet dispause menopause dapat mengatasi dispause dan menekan prevalensi stres pada perempuan menopause.

Kata kunci: dispause, efikasi diri, kartu kuartet, menopause, pengetahuan

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan meningkatkan umur harapan hidup, sehingga menyebabkan peningkatan jumlah perempuan menopause. Diperkirakan 1,2 miliar perempuan menopause di seluruh dunia pada tahun 2030, 80% di antaranya tinggal di negara berkembang, dan jumlah ini meningkat sebesar 3% setiap tahunnya[1]. WHO telah menetapkan tanggal 18 Oktober sebagai Hari Menopause Sedunia sehingga menjadi isu yang memerlukan perhatian internasional. Tahun 2020 di Indonesia terdapat 30,3 juta perempuan menopause[2]. Di Jawa Barat jumlah penduduk perempuan usia 40-45 tahun yang mengalami menopause berjumlah 3,8 juta jiwa dari total penduduk di Indonesia yaitu 270,2 juta jiwa[3].

Peningkatan populasi menopause akan disertai permasalahan kompleks. Pada perempuan saat menopause, kadar estrogen menurun sehingga menyebabkan *genitourinary syndrome of menopause (GSM)*. *GSM* sebagian bermanifestasi sebagai gejala atrofi vulvovaginal dan dapat menyebabkan nyeri saat berhubungan seksual, yang disebut dispause[4]. Prevalensi dispause bervariasi dari tiga hingga 18 persen di seluruh dunia[5]. Hasil meta-analisis WHO kasus dispause secara global berkisar antara delapan sampai dengan 21,8%. Data prevalensi dispause di Indonesia belum diketahui pasti mengingat hambatan sosiokultural dimana masyarakat masih tabu membicarakan masalah seks sehingga perempuan enggan membicarakan terbuka dengan pasangan terlebih lagi untuk ke dokter. Perempuan dengan dispause berisiko mengalami disfungsi seksual, gangguan hubungan, penurunan kualitas hidup, kecemasan, dan depresi[6]. Sebagian besar, gangguan nyeri seksual sering diabaikan sehingga memperburuk penderitaan[7].

Hasil *Study of Women's Health (SWAN)* yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa menopause berhubungan dengan stres psikologis, di mana 22% mengalami stres pada fase pascamenopause[8]. Stres yang berkepanjangan mengganggu sistem kekebalan tubuh, jantung, dan metabolisme sehingga membuat perempuan lebih rentan terhadap penyakit seperti jantung, obesitas, stroke, depresi, insomnia, demensia, dan penyakit Alzheimer [9],[10],[11],[12],[13].

Kognisi merupakan bidang yang sangat penting dalam membentuk perilaku manusia[14]. Mereka yang memiliki pengetahuan tentang menopause akan mampu memahami perubahan dan mengatasinya dengan percaya diri. *Pittsburg* menyatakan bahwa 80,9 persen wanita di dunia yang mengalami menopause tidak memahami tentang menopause[15]. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memberikan pengetahuan adalah melalui permainan edukatif. Permainan edukatif adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk belajar melalui kegiatan bermain[16]. Sebuah

studi oleh Pradesta dkk, menunjukkan bahwa permainan kartu kuartet berpengaruh terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar tentang penyalahgunaan narkoba[17]. Penelitian lain menyatakan bahwa penggunaan media kartu kuartet dapat meningkatkan minat dan hasil belajar siswa[18].

Belum ada penelitian pengaruh kartu kuartet pada usia lanjut. Hasil studi pendahuluan pada tanggal 1 Desember 2021 di Kecamatan Kiaracondong melalui wawancara pada empat perempuan menopause, didapatkan dua orang menyatakan nyeri pada saat hubungan seksual, dan satu orang merasa trauma, sehingga menyatakan tidak masalah jika suaminya mencari perempuan lain. Diasumsikan bahwa adanya nyeri dan trauma disebabkan belum cukupnya pemahaman tentang penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, dan cara mengatasi dispareunia, sehingga perlu diberikan edukasi agar pemahaman perempuan menopause meningkat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media pembelajaran kartu kuartet terhadap pengetahuan, efikasi diri, dan dispareunia. Salah satu cara untuk membantu perempuan mengatasi perubahan fisik seperti dispareunia adalah dengan mengubah persepsi mereka melalui pendidikan menggunakan kartu kuartet.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental yang menggunakan desain pra dan pasca uji coba dengan desain kontrol (*pre-test and post-test with control design*). Desain ini dilakukan dengan mengukur variabel pengetahuan, efikasi diri dan dispareunia sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Lokasi penelitian di Kota Bandung, Kota Bandung terdiri dari 30 kecamatan yang memiliki posbindu dengan karakteristik yang hampir sama, sehingga lokasi penelitian ditentukan dengan cara *multistage random sampling*. Berdasarkan pengundian pertama, diperoleh Kecamatan Kiaracondong, lalu dilakukan pengundian kedua dan diperoleh Kelurahan Babakan Sari sebagai kelompok intervensi dan Kelurahan Sukapura sebagai kelompok kontrol.

Populasi sasaran adalah perempuan menopause yang memenuhi kriteria inklusi yaitu responden mengalami dispareunia yang ditetapkan melalui *Numerical Rating Scales (NRS)*, pendidikan non kesehatan, dapat membaca, dan tidak pikun, sedangkan kriteria eksklusi yaitu responden sedang menggunakan obat anti depresan, antihistamin, obat penenang, pil KB yang mengandung progestin atau estrogen; sedang terapi hormon; riwayat pelecehan seksual; gangguan, cedera atau infeksi diareka kelamin atau saluran kemih. Populasi target adalah perempuan menopause yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* di mana sampel adalah perempuan menopause yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data pada Bulan Juli 2023 di Kelurahan Sukapura, Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung (kelompok kontrol diteliti terlebih dahulu untuk meminimalkan bias), dan pada bulan Agustus 2023 di Kelurahan Babakan Sari (kelompok intervensi), Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung. Dalam penelitian ini, yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 70 orang (35 orang kelompok intervensi, dan 35 orang kelompok kontrol).

Variabel independen adalah media edukasi kartu kuartet dispareunia menopause, variabel dependen adalah pengetahuan, efikasi diri, dispareunia. Pengetahuan diukur menggunakan instrumen yang telah diujicobakan pada 10 responden, koefisien reliabilitasnya 0,764. Efikasi diri menggunakan *General Self-Efficacy Scale (GSE)*, koefisien reliabilitasnya antara 0,82 dan 0,93[19], *GSE* digunakan karena pertanyaannya lebih aplikatif. Skala dispareunia diukur menggunakan kuesioner *NRS* dengan koefisien reliabilitas 0,937[20]. *GSE* dan *NRS* merupakan kuesioner yang

sudah baku. Kuesioner pengetahuan, efikasi diri, dispareunia diisi oleh responden sebelum edukasi (*pre-test*) dan sesudah edukasi (*post-test*).

Sebelum edukasi melalui media kartu kuartet dilakukan, responden diminta mengisi kuesioner pengetahuan, efikasi diri, dispareunia (sebagai skor *pre-test*). Kartu kuartet dispareunia menopause berjumlah 48 kartu, terdiri dari tiga set, masing-masing set meliputi empat kartu tentang penyebab, empat kartu tentang tanda dan gejala, empat kartu tentang komplikasi dan empat kartu tentang cara mengatasi dispareunia menopause. Media kartu kuartet dibuat oleh tim peneliti pada tahun 2022 dan telah diuji oleh ahli materi, ahli media, dan diujicobakan pada kelompok kecil, hasil uji kartu kuartet dinyatakan sangat layak.



Gambar 1. Kartu Kuartet Dispareunia Menopause

Pada kelompok intervensi pengambilan data penelitian diawali dengan sosialisasi cara bermain kartu kuartet. Permainan kartu kuartet dilakukan dalam kelompok kecil dan berlangsung kurang lebih satu jam, dengan diawasi oleh peneliti dan enumerator lapangan. Berikut ini cara memainkan kartu kuartet:

1. Permainan kartu kuartet dilakukan dalam kelompok, setiap kelompok terdiri dari empat orang, duduk melingkar.
2. Campur semua kartu ke dalam satu tumpukan dan kocok secara acak, kartu dibagikan dengan setiap pemain masing-masing mendapat empat kartu, sisa kartu ditumpuk di tengah area permainan.
3. Setelah masing-masing mendapat kartu. Pemain pertama (yang mengocok kartu) meminta kartu kepada pemain lainnya dengan menyebutkan judul kartu yang dimiliki (bebas untuk menentukan judul apa yang diminta) dan nama sub judul kartu. Misal: judul kartu "Penyebab" meminta sub judul kartu "Vagina Kering". Jika pemain lain memiliki kartu yang diminta harus memberikan kartunya, dan jika semua pemain tidak memiliki kartu yang diminta maka pemain pertama tersebut harus mengambil satu kartu yang ada di tengah.

4. Selanjutnya, pemain kedua meminta kartu dengan cara yang sama seperti pemain pertama, demikian seterusnya.
6. Pemain yang sudah mengumpulkan empat buah kartu dalam judul yang sama, maka kartu itu diletakkan disamping pertanda bahwa ia sudah mendapat satu poin.
7. Permainan berakhir ketika seorang pemain telah kehabisan kartu dan tidak ada kartu sisa ditumpukan.

Setelah responden selesai melakukan permainan kartu kuartet sesi pertama, selanjutnya responden diminta untuk hadir kembali dua minggu kemudian untuk melakukan hal yang sama, setelah selesai melakukan permainan kartu kuartet yang ke dua, tim peneliti meminta responden untuk kembali mengisi kuesioner pengetahuan, efikasi diri, dan dispareunia (skor *post-test*). Sedangkan 35 orang di kelompok kontrol untuk mengatasi azas adil secara etik, kelompok ini diberi media edukasi kartu kuartet dispareunia menopause setelah penelitian selesai.

Data dikumpulkan melalui isian kuesioner pengetahuan, efikasi diri, dispareunia sebanyak dua kali yaitu *pre-test* (sebelum edukasi) pada pertemuan minggu pertama dan *post-test* (sesudah edukasi) pada akhir pertemuan ke dua dengan menggunakan kuesioner yang sama. Selanjutnya, dilakukan rekapitulasi perhitungan skor pengetahuan, efikasi diri, dan dispareunia masing-masing responden. Kemudian, dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* karena jumlah sampel lebih dari 50, diperoleh nilai signifikansi kurang dari 0,05 berarti data tidak berdistribusi normal, dilanjutkan uji homogenitas, hasil menunjukkan nilai signifikansi lebih dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki varian yang homogen. Untuk menganalisis perbedaan skor pengetahuan, efikasi diri, dan dispareunia sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi dan kontrol dilakukan uji *Wilcoxon*, sedangkan untuk menganalisis pengaruh media edukasi kartu kuartet terhadap pengetahuan, efikasi diri, dan dispareunia digunakan uji *Mann Withney*. Keputusan uji menggunakan taraf signifikansi (α) = 5%. Perhitungan menggunakan software SPSS versi 27.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan persyaratan kelaikan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung (No.45/KEPK/EC/IV/2022), tertanggal 17 April 2022.

HASIL

1. Perbedaan Pengetahuan, Efikasi diri, Dispareunia Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol.

Analisis terhadap perbedaan pengetahuan, efikasi diri, dan dispareunia responden antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok intervensi dan kontrol, digunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 1 menunjukkan edukasi melalui media kartu kuartet dispareunia menopause pada kelompok intervensi dapat meningkatkan rerata peringkat pengetahuan dan efikasi diri, serta dapat menurunkan rerata peringkat dispareunia jauh lebih baik dibandingkan pada kelompok kontrol.

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan, Efikasi diri, Dispareunia Perempuan Menopause Sebelum dan Sesudah Edukasi Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=70).

Variabel	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p-value
Pengetahuan	Posttest-Pretest Intervensi	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00	-5,160
		Positive Ranks	35 ^b	18.0	630.00	
		Ties	0 ^c	0	0,000	
	Posttest-Pretest Kontrol	Negative Ranks	6 ^d	7.50	45.00	-0,859
		Positive Ranks	9 ^e	8.33	75.00	
		Ties	20 ^f		0,390	
Efikasi diri	Posttest-Pretest Intervensi	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00	-5,172
		Positive Ranks	35 ^b	18.0	630.00	
		Ties	0 ^c	0	0,000	
	Posttest-Pretest Kontrol	Negative Ranks	10 ^d	5.50	55.00	-2,825
		Positive Ranks	0 ^e	.00	.00	
		Ties	25 ^f		0,005	
Dispareunia	Posttest-Pretest Intervensi	Negative Ranks	35 ^a	18.0	630.00	-5,176
		Positive Ranks	0 ^b	.00	.00	
		Ties	0 ^c	0	0,000	
	Posttest-Pretest Kontrol	Negative Ranks	1 ^d	7.00	7.00	-3,153
		Positive Ranks	13 ^e	7.54	98.00	
		Ties	21 ^f		0,002	

2. Pengaruh Media Edukasi Kartu Kuartet Dispareunia Menopause terhadap Pengetahuan

Analisis pengaruh media edukasi kartu kuartet dispareunia menopause terhadap pengetahuan digunakan uji *Mann Withney*. Data hasil uji *Mann Withney* tersaji pada tabel 2

Tabel 2. Pengaruh Edukasi Melalui Media Kartu Kuartet Dispareunia Menopause Terhadap Pengetahuan Perempuan Menopause

Pengetahuan	Mean Rank Delta (Δ)	Sum of Ranks	Nilai U	Nilai W	Z	p-value (Delta)
Intervensi	51,87	1815,5	39,5	669,5	- 6,825	0,000
Kontrol	19,13	669,5				

Tabel 2 menunjukkan *mean rank* delta kelompok intervensi rerata peringkatnya lebih dari rerata peringkat kelompok kontrol, $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ artinya edukasi melalui media kartu kuartet dispareunia menopause yang dilakukan dua kali dengan jeda dua minggu dapat meningkatkan pengetahuan perempuan menopause.

3. Pengaruh Media Edukasi Kartu Kuartet Dispareunia Menopause terhadap Efikasi diri

Analisis pengaruh media edukasi kartu kuartet dispareunia menopause terhadap efikasi diri digunakan uji *Mann Whitney*. Data hasil uji *Mann Whitney* tersaji pada tabel 3.

Tabel 3. Pengaruh Edukasi Melalui Media Kartu Kuartet Dispareunia Menopause Terhadap Efikasi diri Perempuan Menopause

Efikasi diri	Mean Rank Delta (Δ)	Sum of Ranks	Nilai U	Nilai W	Z	<i>p-value</i> (Delta)
Intervensi	49,69	1739,00	116	746	- 5,989	0,000
Kontrol	21,31	746,00				

Tabel 3 menunjukkan *mean rank* delta pada kelompok intervensi rerata peringkatnya lebih tinggi dari rerata peringkat kelompok kontrol, *p-value*= 0,000 < 0,05 artinya edukasi melalui media kartu kuartet tentang dispareunia menopause yang dilakukan dua kali dengan jeda dua minggu terbukti dapat meningkatkan efikasi diri perempuan menopause.

4. Pengaruh Media Edukasi Kartu Kuartet Dispareunia Menopause terhadap Dispareunia

Analisis pengaruh media edukasi kartu kuartet dispareunia menopause terhadap dispareunia digunakan uji *Mann Whitney*. Data hasil uji *Mann Whitney* tersaji pada tabel 4

Tabel 4. Pengaruh Edukasi Melalui Media Kartu Kuartet Dispareunia Menopause Terhadap Dispareunia Perempuan Menopause

Dispareunia	Mean Rank Delta (Δ)	Sum of Ranks	Nilai U	Nilai W	Z	<i>p-value</i> (Delta)
Intervensi	51,06	1787,00	68	698	- 6,571	0,000
Kontrol	19,94	698,00				

Tabel 4 menunjukkan *mean rank* delta pada kelompok intervensi rerata peringkatnya lebih tinggi dari rerata peringkat kelompok kontrol, *p-value*= 0,000 < 0,05, artinya edukasi melalui media kartu kuartet mengenai dispareunia menopause sebanyak dua kali dengan jeda dua minggu terbukti dapat menurunkan dispareunia perempuan menopause.

PEMBAHASAN

Peningkatan populasi menopause akan disertai permasalahan kompleks. Pada perempuan menopause, kadar estrogen menurun sehingga menyebabkan *genitourinary syndrome of menopause* (GSM). Sebagian GSM bermanifestasi sebagai gejala atrofi vulvovaginal dan dapat menyebabkan nyeri saat berhubungan seksual, yang disebut dispareunia[4]. Hasil analisis statistik penelitian ini membuktikan adanya pengaruh media edukasi kartu kuartet dispareunia menopause terhadap peningkatan pengetahuan dan efikasi diri serta mengurangi dispareunia pada perempuan menopause di Kota Bandung. Media edukasi kartu kuartet dispareunia menopause pada prinsipnya merupakan permainan edukatif. Permainan edukatif adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk belajar melalui kegiatan bermain[16]. Perubahan kognisi yang terjadi akibat edukasi melalui media kartu kuartet dapat membantu meningkatkan pengetahuan bila dilakukan kurang lebih satu jam, sebanyak dua kali dengan interval dua minggu [21],[22],[23].

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain sangat penting dalam membentuk tindakan[14]. Seseorang yang mengetahui menopause, akan mengerti dan percaya diri tentang penanganan pada saat terjadi perubahan. Menurut Dale, manusia memperoleh pengetahuan melalui indra, semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima informasi akan semakin banyak pengetahuan yang diperolehnya[24]. Pengetahuan yang diperoleh melalui indra penglihatan sebesar 75%[14]. Menurut

kerucut Dale yang dikenal dengan “*cone of learning Dale*”, setelah dua minggu pengalaman belajar dengan mendengar, seseorang dapat menyerap informasi dan tersimpan dalam memori sebanyak 20%, dengan membaca sebanyak 10%. Menurut Hans Daeng, salah satu media yang dapat digunakan dalam proses belajar mengajar adalah media permainan edukasi[25]. Seseorang dapat belajar berbagai kesempatan dan kegiatan, serta dapat membuat suasana lingkungan belajar menjadi menyenangkan, segar, hidup, bahagia, santai namun tetap memiliki suasana belajar yang kondusif. Kartu kuartet adalah sejenis permainan yang terdiri atas beberapa jumlah kartu bergambar, dari kartu tersebut tertera keterangan berupa tulisan yang menerangkan gambar tersebut[26]. Permainan kartu kuartet memiliki aturan-aturan dan langkah-langkah yang harus diikuti oleh para pemain. Kelebihan kartu kuartet yaitu praktis, karena mudah dibawa kemana-mana, mudah dalam penyajian, mudah dimainkan dimana saja, dapat digunakan untuk kelompok besar atau kecil, pemain dapat secara aktif ikut dilibatkan di dalam penyajiannya, permainan kartu kuartet dapat meningkatkan kemampuan berbicara dan menyimak pemain, karena terjadi interaksi antar pemain, dapat membantu pemain dalam menemukan ide tulisan yang sistematis, dapat membantu dan memudahkan dalam upaya menumbuhkan minat dan motivasi pemain untuk belajar[27]. Media kartu kuartet juga dapat memberikan stimulus pada pendengaran dan penglihatan [28].

Hasil penelitian lain tentang pengaruh kartu kuartet terhadap pengetahuan dan sejalan dengan penelitian ini yang dilakukan oleh Nurfila dkk menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan kartu kuartet dapat meningkatkan pengetahuan tentang sayur dan buah pada anak SDN 02 Bejen Karanganyar Jawa Tengah, nilai median pengetahuan meningkat dari 70 (53-86) menjadi 73 (46-90) atau nilai median meningkat sebesar 3 poin pada anak SDN secara signifikan ($p\text{-value}= 0,006 < 0,05$)[21]. Penelitian Pradesta dkk, menunjukkan bahwa siswa yang diberi permainan menggunakan kartu kuartet terjadi peningkatan pengetahuan tentang penyalahgunaan narkoba secara signifikan ($p\text{-value}= 0,000$)[17]. Penelitian Wilandika dkk didapatkan hasil bahwa permainan kartu Kuartet Kasaba secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja dalam mencegah perilaku berisiko HIV/AIDS, rerata skor dari $66,04 \pm 16,219$ menjadi $97,40 \pm 2,776$ atau skor rerata meningkat 31,36 poin pada remaja secara signifikan $p\text{-value}= 0,001 < 0,05$ [29]. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan tercipta setelah seseorang memersepsikan suatu objek tertentu. Semakin banyak indera yang digunakan maka semakin tinggi pula tingkat penyerapan informasinya[30]. Begitu pula halnya dalam proses terbentuknya pengetahuan tentang dispareunia menopause.

Manfaat lain media edukasi kartu kuartet, dapat dilihat pada hasil penelitian Lestari *et al*, dimana penggunaan kartu permainan kuartet dapat meningkatkan hasil belajar siswa[31]. Aspek kognitif sangat penting dalam membentuk aktivitas manusia[32]. Hasil penelitian Prasidya yang dilakukan di SD Negeri Kotagede Yogyakarta, hasilnya menunjukkan adanya perbedaan hasil belajar yang baik setelah diberikan edukasi melalui permainan kartu kuartet[28], dan penelitian Hermansyah, juga menunjukkan terdapat perubahan perilaku yang signifikan kearah yang positif pada anak sekolah dasar setelah diberikan edukasi melalui kartu kuartet[16]. Hal tersebut sejalan dengan pendapat bahwa pendidikan kesehatan melalui permainan edukatif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku[33].

Kartu kuartet dispareunia menopause pada penelitian ini, berisi informasi tentang penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, serta cara mengatasi dispareunia. Pesan pada kartu kuartet didukung gambar yang menarik sesuai dengan judul, bentuk media dan ukuran huruf sesuai usia, warna dan tata letak menarik, petunjuk permainan mudah dipahami, sehingga menarik untuk dimainkan. Kelebihan permainan kartu kuartet adalah penggunaannya tidak bergantung pada listrik, lebih mudah diakses, bentuk permainannya spesifik dan unik, serta menarik karena belajar selayaknya

bermain, selain itu peserta bisa memainkan kartu kuartet dimanapun dan kapan pun[34]. Permainan kartu kuartet dispareunia menopause secara berkelompok dapat melatih kemampuan kognitif peserta untuk memahami lebih dalam topik yang dibahas. Peserta dapat bermain sambil belajar[34]. Dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan kesehatan dapat dicapai jika disampaikan dalam suasana yang menyenangkan dengan metode dan media yang menarik serta melibatkan peserta dalam prosesnya.

Metode pengajaran dispareunia menopause yang menarik akan menciptakan situasi yang menyenangkan dan mendukung timbulnya keinginan untuk bermain. Sejalan dengan pendapat Karsono dkk, desain media yang menarik adalah gabungan antara tampilan warna media, gambar dalam media, bentuk media, serta keserasian ukuran huruf dalam media tersebut[35]. Oleh karena itu, permainan kartu kuartet dispareunia menopause dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan perempuan tentang pentingnya mengatasi dispareunia. Selain karena permainannya yang menarik, faktor yang mendukung terjadinya peningkatan pengetahuan pada penelitian ini adalah minat perempuan menopause yang tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari antusiasme para peserta yang masih semangat untuk bermain kembali saat satu putaran permainan sudah selesai. Antusiasme peserta juga ditunjukkan dengan hasil *post-test* pengetahuan yang meningkat 100 persen. Edukasi dilaksanakan dengan jeda dua minggu sehingga proses internalisasi dapat dilakukan dan materi yang sudah dipelajari dapat diingat.

Edukasi kesehatan lebih efektif bila dilakukan dengan menyenangkan, menggunakan metode dan media yang menarik serta melibatkan peserta dalam pembelajaran. Sesuai dengan pendapat Kavak, bahwa permainan dapat digunakan sebagai media pembelajaran[36]. Bermain memunculkan rasa gembira yang dapat menimbulkan minat peserta untuk memahami materi yang diterima[37]. Hasil pembahasan di atas memberikan dasar untuk menunjukkan bahwa metode edukasi menggunakan kartu kuartet efektif dalam meningkatkan pengetahuan perempuan menopause tentang dispareunia menopause. Apabila perempuan memperoleh edukasi, kesadaran terhadap perawatan kesehatan akan meningkat begitu juga sikap dan perilaku kesehatan mereka, selain itu mereka merasa lebih berdaya dan berharga, persepsi mereka tentang keparahan gejala menopause akan menurun dan kualitas hidup mereka akan meningkat[38].

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media kartu kuartet dispareunia menopause berpengaruh terhadap peningkatan efikasi diri secara signifikan. Edukasi menggunakan media kartu kuartet dispareunia menopause seperti yang sudah dipaparkan di atas diketahui dapat meningkatkan pengetahuan perempuan menopause mengenai dispareunia. Individu yang memiliki pengetahuan tentang dispareunia, akan memahami dan percaya diri (efikasi diri) menangani dispareunia. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Wilandika dkk, bahwa permainan kartu kuartet Kasaba selain efektif meningkatkan pengetahuan juga efektif meningkatkan efikasi diri dalam mencegah perilaku berisiko pada remaja, rerata skor meningkat dari $77,83 \pm 8,67$ menjadi $97,60 \pm 3,45$ atau skor rerata meningkat 19,77 poin pada remaja secara signifikan $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ [29].

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media kartu kuartet dispareunia menopause berpengaruh terhadap menurunnya skala dispareunia secara signifikan. Perempuan menopause yang berpengetahuan baik tentang dispareunia menopause, akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam menghadapi perubahan fisik sehingga akan berdaya dalam mengatasi dispareunia. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan opini Notoatmodjo yang menyatakan bahwa domain penting dalam pembentukan tindakan seseorang adalah pengetahuan atau kognitif[32]. Perempuan menopause yang diberi edukasi melalui media kartu kuartet pengetahuannya meningkat dan efikasi dirinya juga meningkat sehingga berdampak pada penurunan dispareunia. Masyarakat, terutama perempuan pramenopause, perlu

memperoleh edukasi khusus terkait dispareunia, akan tetapi memerlukan waktu khusus sebab banyak masyarakat yang membisu demi harmoni dan malu serta tabu untuk membicarakan hal tersebut.

Dampak dari dispareunia yang berkepanjangan dapat mengalami disfungsi seksual, gangguan hubungan, penurunan kualitas hidup, kecemasan, dan depresi[6]. Kajian review yang dilakukan oleh Hoffstetter, tentang manajemen dispareunia pada perempuan menopause menunjukkan bahwa manajemen dispareunia hanya dapat dilakukan bila perempuan menopause memiliki pengetahuan yang baik[4]. Pemberian edukasi ini juga berkontribusi dalam upaya preventif dan promotif khususnya dalam meningkatkan kesehatan perempuan penderita masalah dispareunia.

SIMPULAN

Media edukasi kartu kuartet dispareunia menopause, dapat meningkatkan pengetahuan dan efikasi diri, serta dapat mengurangi dispareunia perempuan menopause secara signifikan. Media edukasi kartu kuartet dapat dijadikan media kegiatan belajar yang menyenangkan untuk menyampaikan informasi tentang dispareunia menopause sehingga perempuan menopause dapat bermain sambil mendapatkan pengetahuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim peneliti mengucapkan terima kasih kepada Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung yang telah memberikan bantuan dana; Kecamatan Kiaracondong, Kelurahan Babakan Sari dan Kelurahan Sukapura Kota Bandung yang telah mendukung penelitian; Kader Posbindu dan seluruh responden yang telah terlibat dalam penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] World Health Organization (WHO), "World Health Statistics 2014," Geneva, 2014.
- [2] Kementerian Kesehatan R I., *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan R I., 2021.
- [3] BPS, "Jumlah dan Distribusi Penduduk Indonesia," 2020.
- [4] S. Hoffstetter, "Managing postmenopausal dyspareunia : An update.," *Women's Heal. A Clin. J. NPs*, vol. 8, no. 2, pp. 12–17, 2020.
- [5] B. L. Harlow, C. G. Kunitz, R. H. N. Nguyen, S. A. Rydell, R. M. Turner, and R. F. Maclehorse, "Prevalence of symptoms consistent with a diagnosis of vulvodynia: Population-based estimates from 2 geographic regions," *Am. J. Obstet. Gynecol.*, vol. 210, no. 1, pp. 40.e1-40.e8, 2014.
- [6] D. A. Hill and C. A. Taylor, "Dyspareunia in Women," *Am. Fam. Physician*, vol. 103, no. 10, pp. 597–604, 2021.
- [7] K. R. Mitchell *et al.*, "Painful sex (dyspareunia) in women: prevalence and associated factors in a British population probability survey," *An Intenational J. Obstet. Gynaecol.*, vol. 124, no. 11, pp. 1689–1697, 2017.
- [8] N. Norisa, A. Fitriani, A. Asriah, and N. Novemi, "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause," *J. Kebidanan Malakbi*, vol. 3, no. 2, pp. 72–79, 2022, doi: <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.668>.
- [9] C. Dharmawan and N. Bayu Argaheni, "Dampak Kesehatan Mental Terhadap Sistem Kekebalan Tubuh Selama Pandemi Covid-19," *Placentum J. Ilm. Kesehat. dan Apl.*, vol. 9, no. 2, pp. 16–26, 2021, doi: <https://doi.org/10.20961/placentum.v9i2.51164>.
- [10] A. Aminah and E. Amaliyah, "The Relationship Between Menopausal Symptoms and Cognitive Function Among Postmenopause Women in Indonesia," *J. Aisyah J. Ilmu Kesehat.*, vol. 6, no. 4, pp. 719–724, 2021, doi: 10.30604/jika.v6i4.727.
- [11] C. R. Gracia and E. W. Freeman, "Onset of the Menopause Transition: The Earliest

- Signs and Symptoms,” *Obstet. Gynecol. Clin. North Am.*, vol. 45, no. 4, pp. 585–597, 2018, doi: 10.1016/j.ogc.2018.07.002.
- [12] H. Hamoda, N. Panay, H. Pedder, R. Arya, M. Savvas, and on behalf of the Medical Advisory Council of the British Menopause Society, “The British Menopause Society & Women’s Health Concern 2020 recommendations on hormone replacement therapy in menopausal women,” *Post Reprod. Heal.*, vol. 26, no. 4, pp. 181–209, 2020, doi: 10.1177/2053369120957514.
- [13] N. Santoro, C. Roeca, B. A. Peters, and G. Neal-Perry, “The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options,” *J. Clin. Endocrinol. Metab.*, vol. 106, no. 1, pp. 1–15, 2021, doi: 10.1210/clinem/dgaa764.
- [14] S. Notoatmodjo, *Ilmu Perilaku Kesehatan Notoatmodjo*, vol. 14, no. 02. Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
- [15] I. Sriwaty and S. Nuryoto, “Pengaruh Psikoedukasi Menopause Dan Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Wanita Pre Menopause,” *Humanitas (Monterey. N. L.)*, vol. 12, no. 1, p. 29, 2015, doi: 10.26555/humanitas.v12i1.3825.
- [16] F. Fadillah, T. Tahlil, and Hermansyah, “Efektivitas Kartu Kuartet Berbasis Multimedia Terhadap Perubahan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Berdasarkan Teori Health Promotion Model,” *J. Ilmu Keperawatan*, vol. 5, no. 1, pp. 91–101, 2017.
- [17] K. M. M. Pradesta R Y, Susmarini D, Fitriyani A, “Pengaruh Pemberian Media Kartu Kuartet Terhadap Pengetahuan Tentang Napza Pada Anak Sekolah Dasar.,” *J. Keperawatan Mersi.*, vol. 10, no. 2, pp. 49–54, 2021.
- [18] I. A. Prameswari, S. Dadi, and P. Setiono, “Penggunaan Media Kartu Kuartet untuk Meningkatkan Minat dan Hasil Belajar Peserta Didik pada Pembelajaran Tematik Terpadu Di Kelas IV C SDN 71 Kota Bengkulu,” *JURIDIKDAS J. Ris. Pendidik. Dasar*, vol. 5, no. 1, pp. 42–53, 2022.
- [19] R. Schwarzer and M. Jerusalem, *The General Self-Efficacy Scale (GSE). Anxiety, Stress and Coping*. 2010.
- [20] L. Andreyani and W. K. Bhakti, “Validitas Skala Ukur Nyeri Visual Analog and Numerik Ranting Scales (Vanrs) Terhadap Penilaian Nyeri,” *Jambura J. Heal. Sci. Res.*, vol. 5, no. 2, pp. 730–736, 2023, doi: 10.35971/jjhsr.v5i2.19140.
- [21] D. Ika Nurfila, Septriana, and E. Yuliati, “Pengaruh Permainan Kartu Kuartet terhadap Pengetahuan tentang Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar.,” *J. Ilm. Kesehat. Masyarakat.*, vol. 1, no. 3, pp. 287–293, 2022, doi: <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i3.619>.
- [22] N. AP, A. Rahman, and A. Ramadhani, “Pengaruh Penggunaan Media Permainan Kartu Kuartet Terhadap Minat Belajar Ips Siswa Sekolah Dasar,” *Soc. J. Inov. Pendidik. IPS*, vol. 1, no. 3, pp. 196–204, 2022, doi: 10.51878/social.v1i3.932.
- [23] F. F. Sa’pang, T. R. Andayan, and M. Muthmainah, “Nutrition Education Media For Overweight Early Adolescents: The Healthy Snack Quartet,” *J. Media Penelit. dan Pengemb. Kesehat.*, vol. 34, no. 1, pp. 238–249, 2024.
- [24] A. Arsyad, *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011.
- [25] A. Ismail, *Education Games: Panduan Praktis Permainan yang Menjadikan Anak Anda Cerdas, Kreatif, dan Saleh*. Yogyakarta: Proumedia, 2009.
- [26] E. Setyorini, “Hubungan Praktek Higiene Pedagang Dengan Keberadaan Eschericia Coli pada Rujak yang Dijual di Sekitar Kampus Universitas Negeri Semarang,” *Unnes J. Public Heal.*, vol. 2, no. 3, 2013, doi: <https://doi.org/10.15294/ujph.v2i3.3025>.
- [27] R. Insan Kamil, Suharno, and Karsono, “Penggunaan Media Permainan Kartu Kuartet Dalam Upaya Peningkatan Pemahaman Materi Wayang Kulit Purwa,” *J. Didakt. Dwija Indria*, vol. 1, no. 8, 2013.
- [28] A. M. Prasidya, “Pengaruh Permainan Kartu Kuartet terhadap Hasil Belajar Geometri Kelas V,” *J. Pendidik. Guru Sekol. Dasar*, vol. 7, no. 10, pp. 904–915, 2018.
- [29] A. Wilandika, A. Fatmawati, G. Farida, and S. Yusof, “The Kasaba Quartet: The Impact of Card Games on Knowledge and Self-Efficacy HIV/AIDS Prevention,” *Open Access*

- Maced. J. Med. Sci.*, vol. 10, no. E, pp. 341–348, 2022, doi: 10.3889/oamjms.2022.8681.
- [30] Khairunnisak., “Penggunaan Media Kartu Sebagai Strategi Dalam Pembelajaran Membaca Permulaan: Studi Kasus di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Rukoh, Banda Aceh.,” *J. Pencerahan.*, vol. 9, no. 2, pp. 66–82, 2015.
- [31] C. J. & H. B. Lestari O, Priscylio G, “The use of quartet card game on hydrocarbon to imrove learning outcomes ten-grade students.,” *J. Phys. Conf. Ser. Vol. 1567, 6th Int. Conf. Math. Sci. Educ. (ICMSE 2019) 9-10 Oct. 2019, Semarang, Indones. Hal. 1-6.*, 2020.
- [32] S. Notoatmodjo, *Ilmu Perilaku Kesehatan Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta., 2016.
- [33] N. Laila, R. R. Tulloh, and N. Iswati, “Quartet Card Games to Improve Knowledge, Behavior and Attitude of Children About Dental and Oral Health,” *J. Keperawatan Soedirman*, vol. 13, no. 1, p. 44, 2018, doi: 10.20884/1.jks.2018.13.1.799.
- [34] H. M. Sulastri, Y. T. Saleh, and S. Sunanih, “Pengaruh Media Kartu Kuartet Terhadap Kemampuan Membaca Siswa Dalam Pelajaran Bahasa Indonesia,” *J. Penelit. dan Pengemb. Pendidik.*, vol. 4, no. 3, p. 486, 2020, doi: 10.23887/jppp.v4i3.26874.
- [35] & Y. N. Karsono, Sujana Y, Daryanto J, “Penggunaan Kartu Kuartet Untuk Meningkatkan Pemahaman Keberagaman Seni Tradisi Nusantara Pada Siswa Sekolah Dasar.,” *J. online Mimb. Sekol. Dasar.*, vol. 1, no. 1, pp. 43–49, 2014.
- [36] Kavak S., “Digital Game-Based Learning Model As An Educational Approach.,” *Prizren Soc. Sci. Journal.*, vol. 6, no. 2, pp. 62–70, 2022.
- [37] K. Sutriyanto, A. S. Raksanagara, and M. Wijaya, “Pengaruh Permainan Kartu Kasugi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa,” *J. Sist. Kesehat.*, vol. 1, no. 4, pp. 193–200, 2017, doi: 10.24198/jsk.v1i4.12828.
- [38] M. Taebi, S. Abdolahian, G. Ozgoli, A. Ebadi, and N. Kariman, “Strategies to improve menopausal quality of life: A systematic review,” *J. Educ. Health Promot.*, vol. 7, no. 1, p. 93, 2018, doi: 10.4103/jehp.jehp_137_17.