



Pemberdayaan Kader Melalui Kartu Kuartet Dispareunia Menopause pada Wanita Premenopause

Iryanti¹ , Febri Sri Lestari¹, Mimin Karmini², Neng Ayu Rosita¹

¹Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bandung, Jawa Barat, Indonesia

²Jurusan Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Bandung, Jawa Barat, Indonesia

 Email korespondensi: iryanti511@gmail.com



History Artikel

Received: 30-08-2026

Accepted: 17-09-2026

Published: 30-09-2026

Kata kunci

Dispareunia menopause;
Edukasi Kesehatan;
Kader kesehatan;
Kartu kuartet; Wanita
premenopause.

ABSTRAK

Peningkatan jumlah wanita memasuki usia menopause perlu diikuti kesiapan dalam menghadapi berbagai masalah kesehatan reproduksi. Dispareunia merupakan salah satu masalah yang dapat dialami wanita pada masa menopause dan berdampak terhadap fungsi seksual, kondisi psikologis, hubungan dengan pasangan, serta kualitas hidup. Pengkajian awal melalui wawancara terhadap lima wanita premenopause menunjukkan bahwa empat orang merasa khawatir, stres serta belum mengetahui tindakan yang harus dilakukan apabila mengalami dispareunia menopause. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang dispareunia menopause dan keterampilan kader dalam menggunakan media edukasi kartu kuartet dispareunia menopause. Metode pemberdayaan kader dilaksanakan pada Mei–Agustus 2026 di Kelurahan Cipamokolan, Kota Bandung, melibatkan 26 kader. Kegiatan diawali *pretest*, dilanjutkan edukasi menggunakan media Kartu Kuartet selama 45 menit sebanyak dua kali, diakhiri *posttest*. Hasil menunjukkan rerata skor pengetahuan kader meningkat dari 57,31 menjadi 78,54 atau meningkat sebesar 21,23 poin dan rerata skor keterampilan juga meningkat dari 49,42 menjadi 72,69, atau meningkat sebesar 23,27 poin. Beberapa kader menyatakan kesiapan untuk menggunakan kartu kuartet sebagai media bantu dalam memberikan edukasi. Pemberdayaan kader melalui kartu kuartet dispareunia menopause, rerata skor pengetahuan dan keterampilan kader meningkat setelah diberi edukasi. Kader direkomendasikan memanfaatkan media tersebut dalam kegiatan posyandu dan mendiseminasikannya kepada kader lain di wilayah kerja.

Keywords:

Menopausal dyspareunia;
Health education; Health
cadres; Quartet card game;
Premenopausal women.

ABSTRACT

The increasing number of women entering menopause highlights the need for preparedness to address reproductive health problems, including menopausal dyspareunia, which may affect sexual function, psychological well-being, partner relationships, and quality of life. An initial assessment involving five premenopausal women found that four experienced anxiety, stress, and uncertainty about managing menopausal dyspareunia. This activity aimed to improve cadres' knowledge of menopausal dyspareunia and their skills in using quartet cards as an educational medium. The cadre empowerment program was conducted from May to August 2026 in Cipamokolan Village, Bandung City, involving 26 cadres. The program consisted of a pretest, two 45-minute education sessions using the menopausal dyspareunia quartet card, and a posttest. The mean knowledge score increased from

57.31 to 78.54, an improvement of 21.23 points, while the mean skill score increased from 49.42 to 72.69, an improvement of 23.27 points. Cadres also expressed readiness to use the cards for health education. In conclusion, quartet card-based education was associated with increased cadres' knowledge and skills. Cadres are encouraged to use the media in Posyandu activities and share it with other cadres.



©2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Menopause merupakan tahap biologis yang menandai berakhirnya masa reproduksi wanita akibat berhentinya fungsi folikel ovarium dan penurunan kadar estrogen. Menopause alami ditetapkan setelah 12 bulan berturut-turut tidak mengalami menstruasi dan umumnya terjadi pada usia 45–55 tahun. Perubahan hormonal pada masa ini dapat memengaruhi aspek fisik, psikologis, sosial, dan seksual, termasuk kekeringan vagina dan nyeri saat berhubungan seksual yang berkaitan dengan *genitourinary syndrome of menopause* (GSM) (World Health Organization (WHO), 2024).

Pengetahuan yang memadai mengenai menopause penting agar wanita mampu mempersiapkan diri, mengenali keluhan, dan mengetahui upaya penanganan yang tepat. Namun, pengetahuan mengenai menopause masih terbatas. Munn, Vaughan, Tauluikar, Davies, & Harper (2022) melaporkan bahwa lebih dari 80% wanita memiliki pengetahuan yang rendah tentang menopause, sedangkan Harper et al., (2022) menemukan bahwa lebih dari 60% wanita premenopause merasa belum memperoleh informasi yang memadai dan lebih dari 90% belum pernah mendapatkan pendidikan menopause secara formal. Kondisi ini menunjukkan pentingnya edukasi sejak masa premenopause dengan menggunakan media yang menarik, mudah dipahami, dan partisipatif. Pendekatan berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi, keterlibatan, pengetahuan, dan sikap dalam pendidikan kesehatan (Allan, McCann, Johnson, Dyson, & Ford, 2024; Van Gaalen et al., 2021). Salah satu masalah yang perlu dikenalkan melalui edukasi adalah dispareunia, yaitu nyeri yang berkaitan dengan aktivitas seksual. Penurunan estrogen dapat menyebabkan perubahan jaringan vulvovaginal berupa kekeringan dan penurunan elastisitas yang berkontribusi terhadap nyeri. Dispareunia pada perempuan menopause bersifat multifaktorial dan tidak hanya berkaitan dengan perubahan hormonal, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh gangguan otot dasar panggul, faktor psikologis dan interpersonal, penggunaan obat-obatan, serta kondisi medis atau ginekologis lainnya (Orr et al., 2020; Streicher, 2024). Oleh karena itu, edukasi perlu mencakup pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, perawatan mandiri yang aman, serta kapan perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

Kesenjangan pengetahuan juga ditemukan di RW 01 dan RW 02 Kelurahan Cipamokolan, Kota Bandung. Pengkajian awal melalui wawancara pada 15 April 2025 terhadap lima wanita premenopause menunjukkan bahwa empat orang merasa khawatir dan stres menghadapi menopause serta belum mengetahui tindakan yang perlu dilakukan apabila mengalami dispareunia. Pengkajian awal juga dilakukan terhadap tiga kader kesehatan menunjukkan bahwa kader belum memahami menopause secara tepat, belum pernah memperoleh edukasi atau pelatihan khusus mengenai menopause, serta belum tersedia media dan belum pernah dilakukan edukasi tentang dispareunia menopause. Padahal, kegiatan Posyandu tersedia secara rutin di setiap RW. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara ketersediaan wadah edukasi dengan pengetahuan dan keterampilan kader.

Kader kesehatan memiliki posisi strategis sebagai penghubung antara tenaga kesehatan dan masyarakat (Hutapea, 2025). Pemberdayaan kader melalui media yang sederhana, komunikatif, dan interaktif diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kader dalam menyampaikan informasi kesehatan dan mengarahkan masyarakat untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila diperlukan. Kartu kuartet merupakan salah satu media yang dapat menyajikan informasi secara ringkas, visual, terstruktur, dan menyenangkan. Penelitian Iryanti, Fithri Hilman, & Karjatin (2024) menunjukkan bahwa media kartu kuartet berpengaruh terhadap pengetahuan, efikasi diri, dan dispareunia pada wanita menopause. Berbeda dengan penelitian tersebut yang menggunakan kartu kuartet sebagai intervensi langsung pada wanita menopause, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengadaptasi kartu kuartet sebagai media pemberdayaan kader untuk memberikan edukasi kepada wanita premenopause. Hal ini menjadi kebaruan kegiatan dalam memperluas pemanfaatan media edukasi dispareunia menopause di masyarakat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diarahkan pada memberdayakan kader kesehatan dalam penggunaan permainan Kartu Kuartet Dispareunia Menopause di RW 01 dan RW 02 Kelurahan Cipamokolan, Kota Bandung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan meningkatkan pengetahuan kader tentang pencegahan dispareunia menopause dan keterampilan dalam menggunakan media edukasi kartu kuartet.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di RW 01 dan RW 02, Kelurahan Cipamokolan, Kecamatan Rancasari, Kota Bandung, pada Mei–Agustus 2026. Lokasi dipilih karena memiliki sasaran wanita premenopause dan kegiatan posyandu rutin yang mendukung pelaksanaan edukasi kesehatan. Kegiatan terdiri atas dua kali pertemuan utama menggunakan media permainan kartu kuartet dispareunia menopause. Khalayak sasaran berjumlah 26 kader kesehatan, terdiri atas 12 kader RW 01 dan 14 kader RW 02, yang dipilih melalui koordinasi dengan Ketua RW dan ketua posyandu berdasarkan keaktifan dan kesediaan mengikuti kegiatan. Berdasarkan tingkat pendidikan, 18 kader (69,2%) berpendidikan SLTA, 7 kader (26,9%) SLTP, dan 1 kader (3,8%) SD. Kader dipilih karena berperan strategis sebagai penggerak dan penyampai informasi kesehatan kepada masyarakat melalui kegiatan posyandu.

Metode pengabdian kepada masyarakat yang digunakan adalah persiapan, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi.



Gambar 1. Bagan Alir Kegiatan PKM

1. Tahap Persiapan

Persiapan pada kegiatan ini meliputi: survei lapangan; kontak awal dengan mitra; penyusunan proposal; mengurus perizinan; memperbanyak kartu kuartet; mengidentifikasi kader yang akan ikut menjadi peserta edukasi; menyiapkan dan memperbanyak lembar *pretest* dan *posttest*; mempersiapkan alat untuk pembuatan video kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Sebelum kegiatan dimulai, tim pengabdian kepada masyarakat terlebih dahulu meminta izin kepada ketua RW dan kader terkait pelaksanaan kegiatan, termasuk dokumentasi dalam bentuk video dan publikasi kegiatan melalui media sosial, antara lain YouTube. Dokumentasi dan publikasi dilakukan sebagai bagian dari penyebaran informasi mengenai pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini disesuaikan dengan sasaran dan luaran yang diharapkan, yaitu terdapat peningkatan rerata pengetahuan kader tentang dispareunia menopause, serta keterampilan kader dalam menggunakan media edukasi kartu kuartet meningkat. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu: (1) sosialisasi kepada mitra; (2) pelaksanaan *pretest*; (3) pemberian edukasi menggunakan media permainan kartu kuartet sebanyak dua kali pertemuan, masing-masing berdurasi 45 menit; dan (4) *posttest* dilakukan satu minggu setelah edukasi sesi kedua selesai, untuk mengetahui perubahan rerata skor pengetahuan dan keterampilan kader setelah mengikuti edukasi.

3. Monitoring dan Evaluasi.

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui perubahan rerata skor pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan setelah diberikan edukasi menggunakan permainan kartu kuartet dispareunia menopause. Peserta menunjukkan antusiasme yang baik selama kegiatan. Hal ini terlihat dari kehadiran kader yang mencapai 100% pada pelaksanaan *pretest*, dua sesi edukasi, dan *posttest*. Beberapa kader juga menyampaikan bahwa materi edukasi menarik dan lebih mudah dipahami karena disampaikan menggunakan media permainan kartu kuartet dispareunia menopause.

Pengetahuan kader diukur menggunakan kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan materi edukasi tentang dispareunia menopause. Kuesioner terdiri atas 20 pernyataan dengan pilihan jawaban benar atau salah. Jawaban benar diberi skor 1, sedangkan jawaban salah diberi skor 0. Instrumen pengetahuan yang digunakan merupakan instrumen dari penelitian sebelumnya yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas.

Keterampilan kader dalam menggunakan permainan kartu kuartet dispareunia menopause dinilai menggunakan lembar observasi berbentuk *checklist* yang terdiri atas 10 pernyataan. Pernyataan mengacu pada langkah-langkah dan tata cara permainan kartu kuartet. Setiap langkah dinilai dengan pilihan “ya” atau “tidak”. Jawaban “ya” diberi skor 1, sedangkan jawaban “tidak” diberi skor 0. Pengukuran dilakukan melalui *pretest* sebelum edukasi dan *posttest* satu minggu setelah sesi edukasi ke dua selesai, dengan menggunakan kuesioner yang sama.

Skor pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selanjutnya dikonversi menjadi nilai persentase dengan rentang 0–100 menggunakan rumus:

$$\text{Nilai persentase} = (\text{Skor yang diperoleh} / \text{Skor maksimal}) \times 100$$

Nilai *pretest* dan *posttest* kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan *mean* (rerata) untuk menggambarkan perubahan rerata skor pengetahuan dan keterampilan kader setelah diberikan edukasi menggunakan permainan kartu kuartet dispareunia menopause.

Metode partisipatif dipilih karena dapat memberdayakan kader sekaligus meningkatkan keterlibatan masyarakat. Pendekatan ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kapasitas individu, tetapi juga dapat memperkuat kapasitas dan pemberdayaan komunitas melalui keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran dan pemecahan masalah (Haldane et al., 2019; Olude, Vlassoff, Niyikora, & Krentel, 2023).

Bentuk partisipasi dari RW 01 dan RW 02 di Kelurahan Cipamokolan sebagai mitra yaitu: mengkoordinir kader yang ada di RW 01 dan RW 02 Kelurahan Cipamokolan agar dapat mengikuti kegiatan edukasi menggunakan media permainan kartu kuartet dispareunia menopause; menyiapkan ruangan atau gedung yang dapat menampung minimal 20 orang yang dapat digunakan selama program pengabdian kepada masyarakat berlangsung; menyiapkan sarana dan prasarana pendukung kegiatan seperti *sound system*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi menggunakan media permainan kartu kuartet dispareunia menopause pada kader memberikan luaran nyata, yaitu rerata skor pengetahuan dan keterampilan kader meningkat setelah diberi edukasi.

1. Pengetahuan kader Tentang Dispareunia Menopause

Hasil evaluasi *pretest* dan *posttest* pada tabel 1 menunjukkan rerata skor pengetahuan kader meningkat setelah diberi edukasi dari $57,31 \pm 7,77$ pada *pretest* menjadi $78,54 \pm 10,62$ pada *posttest*, dengan peningkatan rerata skor sebesar 21,23 poin. Rentang skor pengetahuan meningkat dari 40–70 menjadi 50–90. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media permainan kartu kuartet dispareunia menopause rerata skor pengetahuan kader meningkat setelah diberi edukasi mengenai penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan dispareunia menopause

Tabel 1. Pengetahuan Kader Tentang Dispareunia Menopause (n=26)

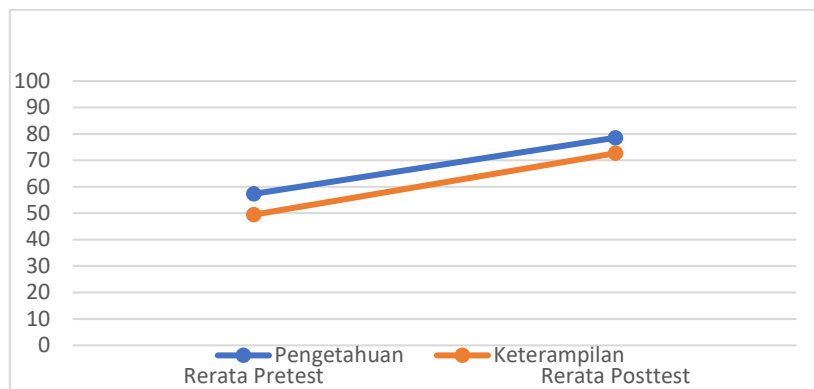
Pengetahuan	Rerata	SD	Min-Maks	Δ Pretest-Posttest
Pretest	57.31	7.77	40-70	21.23
Posttest	78.54	10.62	50-90	

2. Keterampilan Kader Dalam Menggunakan Kartu Kuartet

Hasil evaluasi juga menunjukkan rerata skor keterampilan kader dalam menggunakan kartu kuartet dispareunia menopause meningkat setelah diberi edukasi dari $49,42 \pm 6,68$ pada *pretest* menjadi $72,69 \pm 8,74$ pada *posttest*, dengan peningkatan rerata sebesar 23,27 poin. Rentang skor keterampilan meningkat dari 40–65 menjadi 60–90. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi melalui permainan kartu kuartet dispareunia menopause rerata skor keterampilan kader dalam menggunakan media kartu kuartet meningkat setelah diberi edukasi.

Tabel 2. Keterampilan Kader Dalam Menggunakan Kartu Kuartet (n=26)

Keterampilan	Rerata	SD	Min-Maks	Δ Pretest-Posttest
Pretest	49.42	6.68	40-65	23.27
Posttest	72.69	8.74	60-90	



Gambar 5. Grafik Rerata Pengetahuan dan Keterampilan Kader

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat berjudul “Pemberdayaan Kader Melalui Kartu Kuartet Dispareunia Menopause pada Wanita Premenopause” menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan rerata skor pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan rerata skor pengetahuan dan keterampilan sebelum dan sesudah edukasi.

Pembahasan

1. Pengetahuan Kader Tentang Dispareunia Menopause

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rerata skor pengetahuan meningkat setelah diberi edukasi dari $57,31 \pm 7,77$ pada *pretest* menjadi $78,54 \pm 10,62$ pada *posttest*, atau meningkat sebesar 21,23 poin. Rentang skor juga meningkat dari 40-70 menjadi 50-90. Hasil ini menunjukkan bahwa permainan kartu kuartet berpotensi meningkatkan pemahaman kader mengenai dispareunia menopause, terutama terkait penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan.

Peningkatan tersebut dapat terjadi karena media permainan mendorong keterlibatan aktif kader melalui kegiatan membaca, mengingat, mencocokkan informasi, berdiskusi, dan mengulang materi. Pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*) diketahui dapat meningkatkan keterlibatan dan mendukung pencapaian hasil belajar, terutama pada aspek pengetahuan dan pengalaman belajar peserta (Ozdemir & Dinc, 2022; Tavares, 2022).

Peningkatan rerata skor pengetahuan kader ini penting karena menopause dapat disertai berbagai perubahan fisik dan seksual, termasuk kekeringan vagina dan nyeri saat berhubungan seksual. Apabila tidak dipahami dengan baik, keluhan tersebut dapat mengganggu fungsi seksual, kesejahteraan, dan kualitas hidup wanita (Danan et al., 2024; Mili et al., 2021). Oleh karena itu, edukasi sejak masa premenopause diperlukan agar wanita mampu mengenali perubahan yang terjadi dan mengetahui kapan harus mencari bantuan tenaga Kesehatan (WHO, 2024).

2. Keterampilan Kader Dalam Menggunakan Kartu Kuartet

Rerata skor keterampilan kader meningkat setelah diberi edukasi dari $49,42 \pm 6,68$ pada *pretest* menjadi $72,69 \pm 8,74$ pada *posttest*, dengan peningkatan sebesar 23,27 poin. Rentang skor keterampilan kader juga meningkat dari 40-65 menjadi 60-90. Peningkatan rerata skor keterampilan ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga meningkatkan

kemampuan praktis kader dalam menggunakan kartu kuartet sebagai media edukasi.

Keberhasilan edukasi didukung oleh penggunaan metode praktik langsung menggunakan media permainan kartu kuartet dispareunia menopause. Kader tidak hanya menerima materi, tetapi memperoleh kesempatan untuk mencoba menggunakan media dan mempraktikkan keterampilan secara langsung. Pendekatan berbasis permainan dan praktik dapat meningkatkan keterlibatan kader serta mendukung proses pembelajaran yang lebih aktif (Van Gaalen et al., 2021).

Meskipun demikian, peningkatan rerata skor keterampilan dalam evaluasi jangka pendek belum sepenuhnya menggambarkan perubahan praktik dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penggunaan media permainan perlu dikombinasikan dengan pendampingan dan evaluasi berkala agar keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan secara berkelanjutan (Akl et al., 2022).

3. Peran Kartu Kuartet sebagai Media Edukasi

Permainan kartu kuartet berfungsi sebagai media edukasi yang menggabungkan informasi kesehatan dengan aktivitas bermain. Media ini memungkinkan peserta belajar secara aktif dan berinteraksi dengan materi maupun kader lainnya. Pendekatan tersebut sesuai dengan prinsip *game-based learning*, yaitu penggunaan permainan sebagai bagian dari proses pembelajaran untuk mendukung pencapaian tujuan belajar serta meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta dalam pembelajaran (Subhash & Cudney, 2018; Zainuddin, Chu, Shujahat, & Perera, 2020).

Kartu kuartet membantu kader menjelaskan materi berdasarkan kelompok informasi, seperti penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan. Peningkatan rerata skor pengetahuan tentang dispareunia menopause dan keterampilan kader dalam menggunakan kartu kuartet merupakan bagian penting dari pemberdayaan masyarakat karena kader dapat menjadi penghubung antara tenaga kesehatan dan masyarakat. Peningkatan akses terhadap informasi dan dukungan kesehatan menopause merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kesehatan wanita sepanjang perjalanan hidupnya (WHO, 2024).

Kartu kuartet memiliki beberapa kelebihan, yaitu mudah digunakan, dapat dibawa dan digunakan kembali, tidak memerlukan perangkat elektronik, serta dapat diterapkan dalam kelompok kecil maupun kelompok besar. Selain itu, media permainan dapat menciptakan suasana belajar yang lebih santai sehingga membantu membuka diskusi mengenai topik yang sensitif, termasuk kesehatan seksual wanita. Berbagai kajian menunjukkan bahwa permainan edukatif dapat memberikan pengalaman belajar yang positif dan mendukung peningkatan pengetahuan peserta (Ozdemir & Dinc, 2022; Tavares, 2022; Tori, Tori, & Nunes, 2022).

Namun, efektivitas media tetap dipengaruhi oleh kualitas isi, cara penyampaian, dan pendampingan selama proses edukasi. Oleh karena itu, informasi dalam kartu perlu disusun berdasarkan sumber ilmiah yang akurat serta disajikan dengan bahasa yang sederhana, jelas, dan mudah dipahami oleh kader. Penyusunan materi yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan kader penting untuk meningkatkan pemahaman serta kemampuan kader dalam menyampaikan informasi kesehatan secara tepat (Centers for Disease Control and Prevention, 2024; World Health Organization, 2025).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu menggunakan desain *pretest-posttest* tanpa kelompok pembanding, menggunakan instrument yang sama, melibatkan jumlah peserta yang terbatas (26 kader), serta melakukan evaluasi dalam jangka pendek yang hanya menilai rerata skor pengetahuan dan keterampilan kader. Oleh karena itu, peningkatan skor belum dapat sepenuhnya dikaitkan dengan intervensi dan belum menggambarkan retensi pengetahuan, keberlanjutan keterampilan, maupun penerapan kartu kuartet setelah kegiatan berakhir. Selain itu, dampak langsung terhadap wanita premenopause sebagai sasaran akhir edukasi belum dievaluasi (Ozdemir & Dinc, 2022; Tavares, 2022).

Tindak lanjut yang direkomendasikan meliputi pendampingan dan evaluasi beberapa bulan setelah kegiatan untuk menilai retensi pengetahuan, keterampilan kader, serta penggunaan kartu kuartet dalam kegiatan posyandu atau kelompok wanita. Keberlanjutan penggunaan kartu oleh kader masih bersifat proyeksi karena belum terdapat data penggunaannya setelah program selesai. Oleh karena itu, diperlukan pemantauan berkala dan dukungan tenaga kesehatan, serta evaluasi lanjutan dengan melibatkan wanita premenopause sebagai sasaran langsung. Pengembangan selanjutnya disarankan menggunakan jumlah peserta yang lebih besar, kelompok pembanding, dan pengukuran *follow-up* agar efektivitas serta keberlanjutan penggunaan kartu kuartet dispareunia menopause dapat dinilai secara lebih kuat.



Gambar 2. Pembukaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat



Gambar 3. Penjelasan cara bermain kartu kuartet



Gambar 4. Edukasi melalui kartu kuartet

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi menggunakan media permainan kartu kuartet dispareunia menopause menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan. Rerata skor pengetahuan meningkat dari $57,31 \pm 7,77$ pada *pretest* menjadi $78,54 \pm 10,62$ pada *posttest*, dengan peningkatan sebesar 21,23 poin. Rerata skor keterampilan kader dalam menggunakan

kartu kuartet juga meningkat dari $49,42 \pm 6,68$ menjadi $72,69 \pm 8,74$, dengan peningkatan sebesar 23,27 poin.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi menggunakan permainan kartu kuartet berpotensi mendukung peningkatan pemahaman kader mengenai dispareunia menopause serta kemampuan praktis dalam menggunakan media sebagai sarana edukasi. Media kartu kuartet dapat menjadi salah satu alternatif media edukasi yang interaktif, sederhana, dan mudah digunakan dalam kegiatan kelompok masyarakat. Namun, keberlanjutan keterampilan kader dan penerapan media dalam edukasi kepada wanita premenopause masih perlu dievaluasi melalui pendampingan dan pengukuran *follow-up*.

Kartu kuartet dispareunia menopause disarankan untuk dimanfaatkan oleh kader sebagai media edukasi dalam kegiatan posyandu atau kelompok wanita dengan dukungan dan pendampingan tenaga kesehatan agar materi yang disampaikan tetap tepat dan sesuai dengan sumber ilmiah. Pemantauan dan evaluasi berkala perlu dilakukan untuk menilai retensi pengetahuan, keterampilan kader, serta keberlanjutan penggunaan media setelah kegiatan selesai. Pengembangan selanjutnya disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, kelompok pembanding, dan pengukuran *follow-up* untuk memperoleh bukti efektivitas dan keberlanjutan yang lebih kuat, serta melibatkan wanita premenopause sebagai sasaran langsung untuk menilai dampak edukasi terhadap pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Akl, E. A., Sackett, K. M., Erdley, W. S., Mustafa, R. A., Fiander, M., Gabriel, C., & Schunemann, H. (2022). Educational Games for Health Professionals. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3(CD006411). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006411.pub3>
- Allan, R., McCann, L., Johnson, L., Dyson, M., & Ford, J. (2024). A Systematic Review of "Equity-Focused" Game-Based Learning in The Teaching of Health Staff. *Public Health in Practice*, 7(100462). <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2023.100462>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). Develop and Test Materials.
- Danan, E. R., Sowerby, C., Ullman, K. E., Ensrud, K., Zerzan, N., Anthony, M., ... Diem, S. (2024). Hormonal Treatments and Vaginal Moisturizers for Genitourinary Syndrome of Menopause: A Systematic Review. *Annals of Internal Medicine*, 177(10), 1400–1414. <https://doi.org/10.7326/ANNALS-24-00610>
- Haldane, V., Chuah, F. L. ., Srivastava, A., Singh, S. R., Koh, G. C. ., Seng, C. K., & Legido-Quigley, H. (2019). Community Participation in Health Services Development, Implementation, and Evaluation: A Systematic Review of Empowerment, Health, Community, and Process Outcomes. *PLOS ONE*, 14(5), e0216112. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216112>
- Harper, J. C., Phillips, S., Biswakarma, R., Yasmin, E., Saridogan, E., Radhakrishnan, S., ... Talaulikar, V. (2022). aAn Online Survey of Perimenopausal Women to Determine Their Attitudes and Knowledge of The Menopause. *Women's Health*, 8, 1–12. <https://doi.org/10.1177/17455057221106890>
- Hutapea, L. (2025). Kompetensi Keterampilan Dasar Kader Kesehatan dalam Pelayanan Kesehatan Masyarakat di Indonesia: Tinjauan Literatur 2020–2025. *Jurnal Ners*, 10(1), 984–988. <https://doi.org/10.31004/jn.v10i1.52313>
- Iryanti, I., Fithri Hilman, A., & Karjatin, A. (2024). Pengaruh Media Edukasi Kartu Kuartet Terhadap Pengetahuan, Efikasi Diri, Dispareunia Perempuan Menopause. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 34(2). <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v34i2.2023>
- Mili, N., Paschou, S. A., Armeni, A., Georgopoulos, N., Goulis, D. G., & Lambrinoudaki, I. (2021). Genitourinary Syndrome of Menopause: A Systematic Review on Prevalence and Treatment. *Menopause*, 28(6), 706–716.

- <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001752>
- Munn, C., Vaughan, L., Talaulikar, V., Davies, M. C., & Harper, J. C. (2022). Menopause Knowledge and Education in Women Under 40: Results from an Online Survey. *Women's Health*, 8, 1–12. <https://doi.org/10.1177/17455057221139660>
- Olude, O., Vlassoff, C., Niyikora, J., & Krentel, A. (2023). A Systematic Review of Participatory Approaches to Empower Health Workers in Low and Middle-Income Countries, Highlighting Health Workers for Change. *International Health*, 15(4), 462–473. <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihac070>
- Orr, N., Wahl, K., Joannou, A., Hartmann, D., Valle, L., Yong, P., ... Renzelli-Cain, R. (2020). Deep Dyspareunia: Review of Pathophysiology and Proposed Future Research Priorities. *Sexual Medicine Reviews*, 8(1), 3–17. <https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2018.12.007>
- Ozdemir, E. K., & Dinc, L. (2022). Game-Based Learning in Undergraduate Nursing Education: A Systematic Review of Mixed-Method Studies. *Nurse Education in Practice*, 62(103375). <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103375>
- Streicher, L. (2024). Postmenopausal Dyspareunia. *Menopause*, 31(12), 1087–1089. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002438>
- Subhash, S., & Cudney, E. A. (2018). Gamified learning in higher education: A systematic review of the literature. *Computers in Human Behavior*, 87, 192–206. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.028>
- Tavares, N. (2022). The Use and Impact of Game-Based Learning on the Learning Experience and Knowledge Retention of Nursing Undergraduate Students: A Systematic Literature Review. *Nurse Education Today*, 117(105484). <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105484>
- Tori, A. A., Tori, R., & Nunes, F. de L. dos S. (2022). Serious Game Design in Health Education: A Systematic Review. *IEEE Transactions on Learning Technologies*, 16(6), 827–846. <https://doi.org/10.1109/TLT.2022.3200583>
- Van Gaalen, A. E. J., Brouwer, J., Schonrock-Adema, J., Tineke, B.-T., Jaarsma, D., & Georgiadis, J. (2021). Gamification of Health Professions Education: A Systematic Review. *Advances in Health Sciences Education*, 26, 683–711. <https://doi.org/10.1007/s10459-020-10000-3>
- World Health Organization. (2024). Menopause. Retrieved from World Health Organization website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- World Health Organization. (2025). Health Literacy.
- Zainuddin, Z., Chu, S. K. W., Shujahat, M., & Perera, C. J. (2020). The Impact of Gamification on Learning and Instruction: A Systematic Review Of Empirical Evidence. *Educational Research Review*, 30(100326). <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2020.100326>