

Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat

Vol. 4, No. 1, April 2020, Hal. 37-40

ISSN: 2580-2569; e-ISSN: 2656-0542

DOI: <https://doi.org/10.12928/jp.v3i1.1526>

Edukasi menopause dan andropause guna mewujudkan lansia sehat dan produktif di Kelurahan Cokrodingratan, Kec. Jetis, Kota Yogyakarta

Fitriana Putri Utami, Rizaldy Udin, Risqi Fitriyadi Rizal Pratama, Aditya Nugroho

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Prof. DR. Soepomo Sh, Warungboto, Umbulharjo, Kota Yogyakarta

email: fitriana.utami@ikm.uad.ac.id

ABSTRAK

Peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) diproyeksikan akan terus berlangsung, sehingga mengakibatkan peningkatan jumlah orang lanjut usia (lansia) pada masa mendatang. Masa lanjut usia ditandai dengan adanya menopause pada seorang wanita dan andropause pada pria. Masa ini sering disertai dengan adanya keluhan atau gangguan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Keluhan-keluhan tersebut dapat diatasi dengan adanya persiapan fisik dan psikis menjelang lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai menopause dan andropause bagi lansia dan pra-lansia di RW 03, 04, dan 05 di Kelurahan Cokrodingratan, Kec. Jetis, Kota Yogyakarta yang dilaksanakan selama tiga hari pada bulan November 2019, menggunakan metode penyuluhan dan tanya jawab. Hasil dari kegiatan edukasi ini terlihat peserta kegiatan antusias dalam bertanya tentang materi yang disampaikan dan aktif menceritakan kisah mereka saat awal memasuki masa menopause dan andropause. Reaksi seseorang berupa suka atau tidak suka pada materi yang diterima merupakan faktor yang memegang peranan penting dalam pembentukan sikap akibat adanya kegiatan pendidikan dan pelatihan.

Kata kunci: andropause, edukasi, kesehatan reproduksi, lanjut usia, menopause

ABSTRACT

The increase in life expectancy is projected to continue, resulting in increasing the number of elderly in the future. Elderly is characterized by the presence of menopause in a woman and andropause in a men. This period is often accompanied by complaints or disorder that can interfere with daily activities. These complaints can be overcome by physical and psychological preparation before entering elderly stage. This community service activity aims to provide information about menopause and andropause for the elderly and pre-elderly people in RW 03, 04, and 05 in the Cokrodingratan Sub-district, Jetis District, Yogyakarta City which was held for three days in November 2019 used presentation and discussion method. The result of this educational activity were seen by the participants of the activity enthusiastic in asked about the material and actively told their stories when entered menopause and andropause stages. A person's reaction in the form of likes or dislikes of the material received is a factor that plays an important role in forming attitudes due to the existence of educational and training activities.

Keywords: andropause, education, elderly, menopause, reproductive health

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan Indonesia menunjukkan keberhasilan yang terlihat dari penurunan angka kelahiran, angka kesakitan, dan angka kematian. Indikator lain yang tidak kalah penting adalah meningkatnya Usia Harapan hidup (UHH). Peningkatan UHH diproyeksikan akan terus berlangsung, sehingga mengakibatkan peningkatan jumlah orang lanjut usia (lansia) pada masa mendatang (Sunarti & Ramadhan, 2018).

Masa lanjut usia pada seorang wanita ditandai dengan adanya menopause. Fase menopause merupakan fase berhentinya haid seorang wanita secara menetap. Menopause yang terjadi pada kisaran usia 50 tahun terjadi akibat menurunnya kadar hormon estrogen sehingga beberapa wanita mengalami keluhan atau gangguan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Maita, dkk., 2013). Keluhan yang sering dirasakan antara lain rasa tidak nyaman pada tulang, persendian dan otot. Beberapa wanita juga mengeluhkan *hot flushes* dan kelelahan secara fisik dan mental akibat penurunan kadar estrogen tersebut (Widjayanti, dkk., 2016).

Keluhan-keluhan tersebut dapat diatasi dengan adanya persiapan fisik dan psikis menjelang menopause. Persiapan yang dapat dilakukan menjelang menopause antara lain diet makanan yaitu memperbanyak konsumsi kacang-kacangan terutama kacang kedelai, sayur-mayur, tahu, dan pepaya. Persiapan yang lain adalah memperbanyak aktivitas fisik berupa olahraga, seperti jalan kaki, yoga, dan jogging guna menjaga kepadatan tulang (Asriati, dkk., 2019).

Sama halnya dengan wanita, pria juga mengalami tahap menopause yang disebut dengan andropause. Andropause adalah keadaan dimana menurunnya kadar hormon testosteron seorang pria sehingga produksi sperma yang dihasilkan menjadi berkurang. Penurunan produksi testosteron dan sperma ini dipengaruhi oleh penurunan fungsi hipotalamus dan testis yang berkaitan dengan faktor usia. Gejala andropause ini dapat mempengaruhi fisik, psikis bahkan kualitas hidup seorang pria (Hidayatullah, dkk., 2018). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai menopause dan andropause bagi lansia dan pra-lansia di RW 3, 4, dan 5 di Kelurahan Cokrodiningratan, Kec. Jetis, Kota Yogyakarta.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Edukasi Menopause kepada Wanita Pra-Lanjut Usia dan Lanjut Usia di Kelurahan Cokrodiningratan, Kec. Jetis, Kota Yogyakarta ini melibatkan peserta lansia (lebih dari 60 tahun) dan pra-lansia (45-59 tahun) dari tiga RW yaitu RW 03, 04, dan 05. Kegiatan dilaksanakan selama tiga hari yaitu tanggal 3 November 2019, 10 November 2019, dan 30 November 2019. Kegiatan ini bermitra dengan ketua RW di wilayah tersebut dan berlangsung di rumah salah satu warga RW 03. Metode kegiatan edukasi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan dan tanya jawab.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Edukasi menopause dan andropause una mewujudkan lansia sehat dan produktif di Kelurahan Cokrodiningratan, Kec. Jetis, Kota Yogyakarta berlangsung dengan baik. Kegiatan edukasi

ini terbagi dalam empat sesi. Sesi pertama berisi materi tentang situasi penduduk lansia di Indonesia. Pada pemaparan materi ini, peserta diberi informasi mengenai perbandingan jumlah penduduk lansia dan balita di Indonesia berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 1971-2014 (data proyeksi). Pada sesi ini disampaikan pula terkait penyebaran populasi lansia di wilayah perkotaan dan pedesaan, serta perbandingan jumlah lansia laki-laki dan perempuan. Sesi kedua berisi penyampaian materi mengenai permasalahan umum kesehatan lansia yang meliputi nyeri sendi, osteoporosis, dan rheumatik. Setelah itu sesi dilanjutkan dengan penyampaian materi khusus kesehatan reproduksi lansia yaitu menopause dan andropause. Penyampaian materi menopause dan andropause terdiri dari perubahan tubuh yang dialami, gejala-gejala menopause dan andropause. Sesi ketiga kegiatan ini berisi penyampaian materi tentang Bina Keluarga Lansia (BKL) dan posyandu lansia yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Sesi keempat yang merupakan sesi terakhir berisi tentang penyampaian materi tentang cara menjaga kesehatan lansia yaitu makanan yang sehat, olahraga ringan yang dilakukan secara rutin, pemeriksaan tensi berkala, pemeriksaan kolesterol, asam urat, dan gula darah, perbanyak minum air putih, serta menyiapkan situasi yang menyenangkan.

Kegiatan diskusi dan tanya jawab dilaksanakan di tengah-tengah sesi materi. Dalam acara ini terlihat para lansia peserta kegiatan antusias dalam bertanya tentang materi yang disampaikan. Selain itu, peserta lansia juga aktif menceritakan kisahnya saat awal memasuki masa menopause dan andropause.

Adanya penyampaian materi tentang menopause sebagai bagian dari kesehatan lansia merupakan salah satu upaya untuk memperbaiki persepsi masyarakat tentang menopause sehingga seorang wanita dapat menjalani masa tersebut dengan sikap yang positif dan lebih produktif. Dengan adanya kegiatan edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sebab adanya peningkatan pengetahuan yang terjadi sesudah penyuluhan membuktikan bahwa penyuluhan berpengaruh pada tingkat pengetahuan masyarakat. (Makahanap, dkk., 2014).

Antusias peserta yang tinggi pada kegiatan ini dapat mencerminkan pembentukan sikap positif pada peserta terhadap materi menopause dan andropause yang diberikan. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Azwar dalam penelitian milik Wibawa yang mengatakan bahwa faktor yang memegang peranan penting dalam pembentukan sikap akibat adanya kegiatan pendidikan dan pelatihan adalah reaksi seseorang berupa suka atau tidak suka pada materi yang diterima. Disamping itu, pembentukan sikap juga dapat dipengaruhi oleh adanya pengalaman terdahulu, pengaruh kebudayaan dan media massa serta keadaan emosional orang tersebut (Anak, dkk., 2007)

SIMPULAN

Kegiatan edukasi menopause dan andropause guna meningkatkan kesehatan dan produktivitas lansia ini berlangsung dengan baik selama tiga hari melibatkan peserta dari RW 03, 04, dan 05 Kelurahan Cokrodiningratan, Kecamatan Jetis, Kota Yogyakarta. Peserta menunjukkan antusias dengan aktif bertanya serta menceritakan pengalaman mereka memasuki masa menopause dan andropause. Antusias peserta ini dapat menggambarkan sikap positif peserta terhadap informasi yang diberikan serta ketertarikan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan pada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan atas bantuan moril dan materiil yang telah diberikan pada kegiatan edukasi ini. Ucapan terimakasih juga ditujukan pada pengurus RW 03, 04, dan 05 Kelurahan Cokrodiningratan beserta seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anak, S., Di, S. D., Wedarijaksa, K., Pati, K., & Wibawa, C. (2007). Perbedaan Efektifitas Metode Demonstrasi Dengan Pemutaran Video Tentang Pemberantasan DBD Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Anak SD Di Kecamatan Wedarijaksa Kabupaten Pati. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(2), 115–129. <https://doi.org/10.14710/jpki.2.2.115-129>
- Asriati, C. R., Wijaya, M., Nirmala, S. A., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa Menopause. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(2), 99. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.41638>
- Hidayatullah, S., Udiyono, A., Saraswati, L. D., Ginanjar, P., & Epidemiologi, P. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian andropause pada pria usia 30-50 tahun (Studi di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 317–322.
- Maita, L., Nurlisis, N., & Pitriani, R. (2013). Karakteristik Wanita dengan Keluhan Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(3), 128–131. <https://doi.org/10.25311/jkk.vol2.iss3.59>
- Makahanap, M. P., Kundre, R., & Bataha, Y. (2014). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Mengenai Menopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Usia 45-55 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Tonsea Lama Kecamatan Tondano Utara. *Jurnal Keperawatan*, 2(1).
- Sunarti, S., & Ramadhan, R. (2018). Pusat Layanan Integratif Lansia Di Masyarakat (Senior Center). *Saintika Medika*, 14(1), 32–42. <https://doi.org/10.22219/sm.vol14.smumml.6690>
- Widjayanti, Y., Katolik, S., Vincentius, S. T., & Surabaya, A. P. (2016). Gambaran keluhan akibat penurunan kadar hormon estrogen pada masa menopause (Studi Deskriptif di Wanita Hindu Dharma Indonesia Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik). 2(1), 96–101.