

PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI (ANDROPAUSE & MENOPAUSE) PADA LANSIA DI POSYANDU ALAMANDA DESA SUTAWINANGUN RW 03 KABUPATEN CIREBON

Iis¹, Ela Rohaeni²

^{1,2}D3 Kebidanan/Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon

E-mail: iistehiis88@gmail.com

Article History:

Received: July 15th, 2022

Revised: October 31st, 2022

Accepted: October 31st, 2022

Keywords: Menopause, Andropause, Elderly

Kata Kunci: Menopause, Andropause, Lansia

Abstract

Menopause is a change in women when their menstrual periods stop. A woman has reached menopause if she has not had her period for 12 consecutive months. Like women, men also experience a stage of menopause known as andropause. Andropause is a condition in which a man's testosterone level decreases, resulting in reduced sperm production. The purpose of this activity is to determine the level of knowledge of the elderly about menopause and andropause. The activity went well with the elderly participants showing enthusiasm by actively asking and telling their experiences of entering menopause and andropause. Health workers to be able to provide counseling or provide accurate information according to the needs of the mother, especially regarding menopause preparation.

Abstrak

Menopause merupakan perubahan pada wanita ketika periode menstruasinya berhenti. Seorang wanita sudah mencapai menopause apabila tidak mendapatkan menstruasi selama 12 bulan secara berurutan. 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. Tujuan kegiatan ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan Lansia tentang menopause dan andropause. Kegiatan berjalan baik dengan peserta lansia menunjukkan antusias dengan aktif bertanya serta menceritakan pengalaman mereka memasuki masa menopause dan andropause. Tenaga Kesehatan agar dapat memberikan penyuluhan atau memberikan informasi yang akurat sesuai kebutuhan ibu khususnya tentang persiapan menopause.

Pendahuluan

Pemberdayaan masyarakat bidang Kesehatan sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 8 Tahun 2019 adalah proses untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemampuan individu, keluarga serta masyarakat untuk berperan aktif dalam upaya kesehatan yang dilaksanakan dengan cara fasilitasi proses pemecahan masalah melalui pendekatan edukatif dan partisipatif serta memperhatikan kebutuhan, potensi dan sosial budaya

setempat. Wahana pemberdayaan masyarakat adalah Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM) yang dibentuk atas dasar kebutuhan masyarakat, dikelola oleh, dari, untuk, dan bersama masyarakat, dengan pembinaan sektor kesehatan, lintas sektor dan pemangku kepentingan terkait lainnya. Sehingga memposisikan masyarakat tidak hanya sebagai obyek pembangunan melainkan yang lebih penting sebagai subyek pembangunan Kesehatan yang dapat mengambil keputusan dalam mengadopsi inovasi di bidang Kesehatan. (Profil kesehatan Indonesia, 2020)

Berdasarkan hasil estimasi, jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2019 adalah sebesar 268.074.565 jiwa yang terdiri atas 133.136.131 jiwa penduduk laki-laki dan 133.416.946 jiwa penduduk perempuan. (Profil kesehatan Indonesia, 2019). Kemudian terjadi peningkatan jumlah penduduk Indonesia estimasi pada tahun 2020 adalah sebesar 271.066.366 jiwa yang terdiri atas 136.142.501 jiwa penduduk laki-laki dan 134.923.865 jiwa penduduk perempuan. (Profil kesehatan Indonesia, 2020).

Menopause merupakan bagian kehidupan seorang wanita dengan adanya penurunan hormon estrogen yang ditunjukkan melalui berhentinya siklus menstruasi. Seorang wanita dapat dikatakan telah memasuki masa menopause apabila sudah tidak mengalami menstruasi minimal selama dua belas bulan terakhir. (Irfana, 2021). Trisetyaningsih dalam penelitiannya di tahun 2016 terhadap wanita menopause usia 45-60 tahun menunjukkan hasil terdapat 32,9% wanita menopause dengan kualitas hidup cukup dan sebanyak 67,1% wanita menopause dengan kualitas hidup baik. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) diperoleh hasil bahwa mayoritas wanita menopause dengan kualitas hidup baik sebanyak 41 orang (53,2%) dan kualitas hidup buruk sebanyak 36 orang (46,8%). Dilihat dari hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa kualitas hidup pada masing-masing wanita menopause berbeda-beda.

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, 2018). Menurut Fitri (2020) dalam penelitiannya Dari 100 sampel didapatkan 61 orang mengalami Andropause (61%) dengan presentase tertinggi berdasarkan keluhan adalah responden yang mengalami andropause dengan derajat keluhan ringan, berdasarkan usia yang tertinggi mengalami Andropause adalah kelompok usia 40 – 45 tahun, berdasarkan IMT yang tertinggi mengalami Andropause adalah kelompok status IMT Obes I yaitu 25 orang dengan presentase 40,98 %, berdasarkan riwayat merokok sebanyak 41 orang yang merokok dan mengalami Andropause.

Berdasarkan latar belakang tersebut bahwa perlunya pemahaman lansia tentang menopause dan andropause. Dari penjelasan diatas maka dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat penulis tertarik untuk melakukan Penyuluhan Kesehatan Reproduksi (Andropause dan Menopause) pada Lansia di Posyandu Alamanda Desa Sutawinangun RW 03

Kabupaten Cirebon”.

Metode

Metode yang digunakan dalam program ini adalah memberikan pendidikan kesehatan melalui sosialisasi tentang menopause dan andropause. Adapun pelaksanaan dilakukan dalam beberapa tahap sebagai berikut:

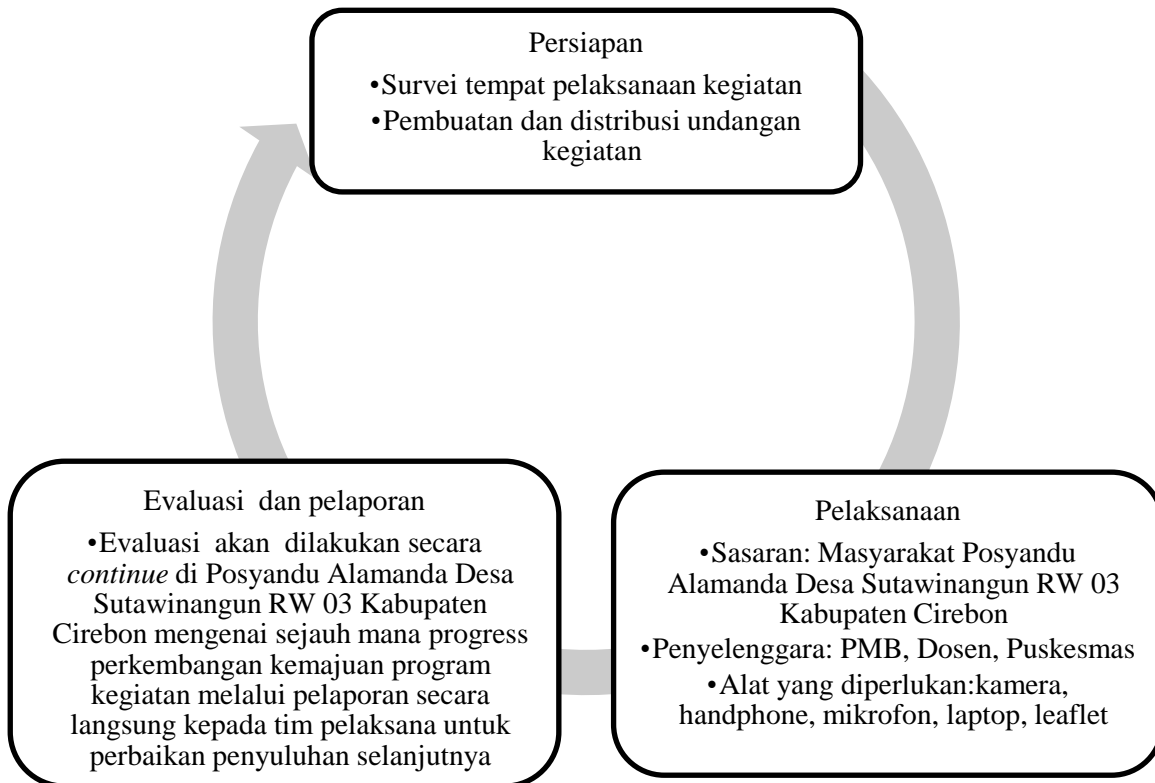


Diagram 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang menopause dan andropause pada lansia di Posyandu Alamanda Desa Sutawinangun RW 03 kabupaten Cirebon dilaksanakan secara tatap muka. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 3 Desember 2021. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia yang berjumlah 6 orang. Pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan tentang pengetahuan kesehatan reproduksi mengenai menopause dan andropause pada lansia dilakukan secara tatap muka di Posyandu Alamanda Desa Sutawinangun RW 03 Kabupaten Cirebon. Pada kesempatan ini tim pengabdian memaparkan materi tentang pengertian menopause dan andropause, gejala, penyebab, penanggulangan dan penanganan tentang menopause dan andropause selama 30 menit, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 60 menit.



Gambar 1: Penyuluhan Tentang Menopause dan Andropause



Gambar 2: Sesi Tanya Jawab (Diskusi)



Gambar 3: Foto bersama, selesai kegiatan

Rincian kegiatan dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1 Rincian Kegiatan

No.	Bentuk Kegiatan
1.	Sosialisasi Program
2.	Penyuluhan “Ceramah dan Diskusi Mengenai Kesehatan Reproduksi tentang Menopause dan Andropause
3.	Diskusi

Sebelum dilakukan kegiatan, 16,66% lansia yang mengetahui apa saja ciri dari terjadinya menopause dan antropouse. Banyak dari mereka yang menyatakan jika memang terdapat beberapa gejala yang dapat menyebabkan rasa kepanasan yang muncul tiba-tiba, menyebar ke seluruh tubuh, kemerahan, dan keluarnya keringat. Kemudian terdapat gejala lain yaitu gangguan tidur, kelelahan, mood swing, nyeri otot dan sendi, dan sebagainya. Gejala tersebut dapat menimbulkan masalah dan menghambat aktivitas sehari-hari. Tapi mereka tidak mengetahui bahwa gejala tersebut adalah gejala memasuki masa-masa Menopause dan Andropause.

Setelah dilakukan kegiatan ceramah dan diskusi terkait kesehatan reproduksi tentang Menopause dan Andropause, sebanyak 100% lansia akhirnya memahami jika gejala tersebut adalah gejala memasuki masa-masa Menopause dan Andropause. Cara menghadapi hal ini ialah dengan asupan vitamin D yang cukup, mengkonsumsi sesuatu yang mengandung kalsium tinggi adalah yoghurt, susu, dan keju. Sinar matahari juga merupakan sumber vitamin D yang baik. Kulit akan memproduksi vitamin D ketika terpapar sinar matahari.

Diskusi

Beberapa wanita ketika menghadapi menopause memiliki perubahan psikis yang membuat merasa tertekan, menganggap dirinya tidak berguna lagi, merasa tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, dan merasa memberatkan keluarga dan orang lain. Perlu diberikan petunjuk kepada ibu untuk mempersiapkan kondisi psikis menuju masa menopause seperti bersosialisasi, mengikuti aktivitas menyenangkan, memperbanyak lawan bicara, mengurangi stress seperti meditasi, mengikuti kegiatan keagamaan, dan mencari teman yang mempunyai kemampuan untuk membantu dan menceritakan hal yang sama dialami. Suami dan anak diberikan informasi mengenai perubahan psikis untuk mempersiapkan yang harus dilakukan ketika menopause terjadi pada ibunya. Teori Perubahan Fisiologis (Guyton & Hall, 2007) bermakna pada fungsi tubuh saat menopause diakibatkan oleh hilangnya estrogen sejalan dengan hasil penelitian ini

Dalam menjaga kondisi psikis dan kecemasan lansia dalam menghadapi menopause sangat butuh peran dari keluarga. Dukungan dari keluarga diharapkan dapat merubah psikis lansia sedikit menghilang. Semakin meningkatnya usia pria maka semakin mungkin untuk memiliki kondisi seperti penyakit jantung, depresi, osteoporosis dan diabetes yang terjadi bersamaan dengan kadar testosteron yang menurun. Gejala andropause dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik, selain itu juga mempengaruhi kualitas hidup.

Hasil kegiatan penyuluhan tentang masalah kesehatan reproduksi (menopause dan andropause) pada lansia di Posyandu Alamanda Desa Sutawinangun RW 03 menunjukkan bahwa pengetahuan peserta dalam memahami masalah kesehatan reproduksi tentang menopause dan andropause mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Pada kegiatan tersebut juga menghasilkan diskusi yang sangat menarik karena para peserta sangat antusias dalam menerima materi yang disampaikan. Sebagai indikator yang digunakan untuk mengukur meningkatnya pengetahuan dan pemahaman lansia adalah para peserta mampu mendeskripsikan tentang pengertian, gejala, penyebab serta pengobatan mengenai andropause dan menopause dengan mereka datang untuk konsultasi ke tenaga kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suryoprajogo, 2019) yang mendapatkan hasil jika menopause merupakan tahap dalam kehidupan wanita ketika menstruasi berhenti, dengan demikian tahun-tahun melahirkan anak juga berhenti. Wanita dikatakan telah menopause jika sudah tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan sejak menstruasi terakhir yang disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium.

Kesimpulan

Kegiatan edukasi menopause dan andropause guna meningkatkan kesehatan dan produktivitas lansia ini berlangsung dengan baik selama satu hari melibatkan peserta lansia dari Posyandu Alamanda Desa Sutawinangun RW 03 kabupaten Cirebon. Peserta lansia 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.

Pengakuan/Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon, Puskesmas Kedawung dan Posyandu Alamanda atas ijin dan kerjsamanya untuk ikut terlibat dalam kegiatan penyuluhan.

Daftar Referensi

- Favo. (2017). Kenali Andropause Pada Pria dan 12 Cara Mengatasinya. :<https://favo.id/blogs/baca/kenali-andropause-pada-pria- dan-cara- mengatasinya>. (25 November 2021).
- Fitri. (2020). Prevalensi Andropause Menggunakan Androgen Deficiencyin Aging Male (ADAM) Scale Pada Pria Usia Diatas 40 Tahun di Kabupaten Banggai. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/2103>. (2 Oktober 2022)
- 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 (eJournal)*, 6(1), 317–322.
- Irfana. Faktor Determinan Kejadian Menopause. *Media Sains Indonesia* (2020)
- Kemendes RI (2014). Situasi dan Analisis Lanjut Usia. Pusat Data dan Informasi Kemendes RI. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat Jenderal Profil Kesehatan Indonesia Tahun (2019). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2020
- Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat Jenderal Profil Kesehatan Indonesia Tahun (2020). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2021
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Sekretariat Jenderal Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mulyani, S, (2013). Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwoastuti, Endang. (2008). Kesehatan Masyarakat Menopause. Jakarta: Kanisius
- Sari, A. S.; Susilawati, D. Hubungan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Kelurahan Wonosari Kecamatan Ngaliyan Semarang. *Journal of Health Research*. (2021);4(2):13-20. <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna>
- Trisetiyaningsih, Y. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Perempuan Klimakterik. *Media Ilmu Kesehatan*. (2016);5(1):30-39.
- Taher A. Proportion and acceptance of andropause symptoms among elderly men: a study in Jakarta. *Acta Med Indones*. (2005);37(2):82–6.
- Willy, T. (2019). Menopause. [Online]. Tersedia:<https://www.alodokter.com/menopause>. [29 Desember 2021].
- Yusuf, W. (2007). Makalah Andropause. <https://id.scribd.com/doc/147068433/makalah-andropause> [25 November 2021].