



Edukasi Mengatasi Kecemasan Menghadapi *Andropouse* Di Desa Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta

Pramukti Dian Setianingrum¹, Erlin Kartika Sari², Fina Nurfiyana³, Lilin Insani⁴

STIKes Surya Global Yogyakarta

Korespondensi penulis: pramukti@stikessuryaglobal.ac.id

Abstract. *Andropause symptoms can occur in men when they reach the age of 40. Decreased testosterone levels that continue to decline gradually as we age. Testosterone levels that continue to decrease can cause the physical condition and sexual performance of men to slowly decline. This is eventually followed by psychological complaints, which must be atypical, for example, being easily tired and excessively sleepy, pain or stiffness in muscles, joints, and bones, a shrinking penis, decreased energy and muscle strength, the growth of a mustache, a reduced beard, a decreased frequency of morning erections, and a decrease in sexual desire. As a result, men are easily angry, depressed, panicky, tense, anxious, have trouble sleeping, and also feel depressed. The population census of the Special Region of Yogyakarta (DIY) city states that the trend of the elderly population (elderly) is increasing; most recently, in 2020, it was recorded at 15.94%. An increase in the elderly population shows a positive impact if followed by knowledge and understanding in entering the elderly phase. The symptoms of andropause begin to appear markedly. However, the trend is that the decline in testosterone production has accelerated due to external factors such as excess pollution, obesity, diabetes, and alcohol consumption worldwide since 2000.*

Keywords: *Andropause, Anxiety, Elderly*

Abstrak. Gejala andropause dapat terjadi pada laki-laki saat memasuki usia 40 tahun. Penurunan kadar testosterone yang terus menurun bertahap, seiring usia yang terus menua. Kadar testosterone yang terus menurun tersebut dapat menyebabkan kondisi fisik dan performa seksual laki-laki perlahan merosot. Hal ini akhirnya diikuti dengan keluhan psikis, mesti tidak khas misalnya mudah letih dan mengantuk berlebihan, rasa sakit atau kaku pada otot, persendian dan tulang, penis mengecil, penurunan tenaga, kekuatan otot, pertumbuhan kumis, janggut berkurang, dan penurunan frekuensi ereksi pagi hari, hingga menurunnya gairah seksual. Akibatnya laki-laki mudah marah, depresi, panik, tegang, gelisah, sulit tidur juga merasa tertekan. Sensus penduduk kota Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), menyebutkan tren penduduk lanjut usia (lansia) meningkat, terakhir pada tahun 2020 tercatat sebesar 15,94%, adanya peningkatan penduduk lansia menunjukkan dampak positif jika diikuti dengan adanya pengetahuan dan pemahaman dalam memasuki fase lansia. Gejala andropause mulai muncul dengan nyata. Namun kecenderungan yang terjadi, usia penurunan produksi testosteron ini mengalami

* **Pramukti Dian Setianingrum**, pramukti@stikessuryaglobal.ac.id

percepatan oleh karena adanya faktor eksternal seperti polusi yang berlebih, obesitas, diabetes, serta konsumsi alkohol di seluruh dunia, pada tahun 2000

Kata kunci: Andropouse, Kecemasan, Lansia

LATAR BELAKANG

Andropause digunakan bagi sekumpulan gejala dan keluhan yang dialami pria sebagai akibat menurunnya kadar hormon testosteron. *Andropause* terjadi pada pria di atas usia tengah baya yang mempunyai kumpulan gejala, tanda dan keluhan yang mirip dengan menopause pada Wanita

Penurunan hormon testosteron juga dapat berakibat antara lain disfungsi seksual, termasuk hasrat dan kemauan seksual, kenikmatan seksual, serta kemampuannya, penurunan massa dan kekuatan otot, peningkatan timbunan lemak di abdomen, penurunan densitas mineral tulang, peningkatan kejadian depresi, penurunan keriang, gangguan suasana hati, penurunan fungsi kognitif, penurunan kemampuan daya ingat

Gejala andropause terjadi pada laki-laki saat memasuki usia 40 tahun. Penurunan kadar testostosterone yang terus menurun bertahap, seiring usia yang terus menua. Kadar testostosterone yang terus menurun tersebut dapat menyebabkan kondisi fisik dan performa seksual laki-laki perlahan merosot. Hal ini akhirnya diikuti dengan keluhan psikis, mesti tidak khas misalnya mudah letih dan mengantuk berlebihan, rasa sakit atau kaku pada otot, persendian dan tulang, penis mengecil, penurunan tenaga, kekuatan otot, pertumbuhan kumis, janggut berkurang, dan penurunan frekuensi ereksi pagi hari, hingga menurunnya gairah seksual.

Akibatnya laki-laki mudah marah, depresi, panik, tegang, gelisah, sulit tidur juga merasa tertekan. Sensus penduduk kota Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), menyebutkan tren penduduk lanjut usia (lansia) meningkat, terakhir pada tahun 2020 tercatat sebesar 15,94%, adanya peningkatan penduduk lansia menunjukkan dampak positif jika diikuti dengan adanya pengetahuan dan pemahaman dalam memasuki fase lansia.

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi belum mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh dan perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal.

Survei data awal yang dilakukan pada 10 masyarakat di Dusun Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta memiliki 6 memiliki pengetahuan yang kurang menyatakan bahwa semenjak memasuki usia 50an sikapnya menjadi lebih mudah marah, gelisah, depresi, bahkan bisa sulit tidur, merasa cemas dan kesepian meskipun keluarga selalu mendampingi. serta aktivitas hubungan seksual menurun serta 3 diantaranya merokok. Kondisi demikian menjadi satu bentuk kekhawatiran terhadap adanya kualitas hidup seiring meningkatnya usia harapan hidup penduduk Yogyakarta.

METODE

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Potorono dengan memberikan edukasi tentang Andropouse dan dan pelatihan senam lansia, serta konsultasi mengenai obat herbal Metode kegiatannya meliputi:

1. Tahap Persiapan

Lansia laki-laki di Desa Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta diberi undangan sebagai pemberitahuan tentang akan adanya penyuluhan tentang mengatasi menghadapi kecemasan pada andropouse sehingga mereka akan mempersiapkan diri menjalankan protokol kesehatan mengingat acara akan dilaksanakan pada masa pandemi

2. Tahap Pemberian Materi

Dalam pengabdian ini metode yang digunakan adalah penyuluhan tentang menghadapi kecemasan pada andropouse Materi yang diberikan lebih dititikberatkan pada bagaimana menghadapi kecemasan dan pola hidup sehat pada lansia nanti bisa dipraktekkan sendiri di rumah masing-masing. Teknik penyampaian dalam pembekalan materi menggunakan metode ceramah dan senam lansia diikuti tanya jawab.

3. Tahap Konsolidasi

Merupakan tahap internalisasi komprehensif dari pengetahuan dan ketrampilan yang diterima pada tahap pembekalan. Pada tahap ini peserta penyuluhan diminta mereview kembali materi yang telah disampaikan dan mempraktekkan bagaimana cara menghadapi kecemasan dan pola hidup sehat pada lansia

HASIL

Pengabdian kepada masyarakat teknis sebelum edukasi dilakukan ada pembagian kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan mereka mengenai materi yang akan diberikan, dan setelah pelaksanaan materi diberi posttest. Adapaun tempat pengabdian adalah di di Desa Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta dengan peserta lansia laki-laki berjumlah 35 orang dengan tetap menjalankan protokol kesehatan yaitu mencuci tangan sebelum pelaksanaan, memakai masker saat kegiatan dan menjaga jarak pada saat pelaksanaan pelatihan. Berdasarkan hasil kuesioner sebelum dilakukan penyuluhan didapatkan hasil bahwa

Tabel 1.

Pengetahuan *Andropause* pada Desa Potorono Banguntapan Bantul, Yogyakarta 2023

Pengetahuan <i>Andropause</i>	Jumlah	Presentase %
Baik	19	27,1%
Tidak Baik	51	72,9%
Total	70	100%

Pengetahuan Masyarakat terkait pengetahuan andropause terhadap kecemasan adalah tidak seimbang antara pengetahuan yang baik dengan pengetahuan tidak baik dengan jumlah masing-masing responden baik 19 responden dengan presentase 27,1%, sedangkan dengan responden tidak baik 51 responden dengan presentase 72,9%. Keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan ini dapat dilihat dari antusias peserta hadir dengan jumlah 70 peserta. Materi yang disampaikan berjalan dengan lancar dan tepat waktu.



Gambar 1. Dokumentasi Edukasi *Andropause*

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa Penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah, berat badan serta konsultasi herbal pada lansia laki-laki di Desa Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 5 Maret 2023 pukul 09.00, bertempat di rumah gedung pertemuan kalurahan Potorono dan dihadiri oleh 28 peserta. Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian ini, meliputi:

1. Peserta melakukan pendaftaran dan pemeriksaan sebelum masuk ke ruangan
2. Acara dibuka dengan membaca doa menurut agama masing-masing.
3. Acara yang pertama adalah sambutan dari Nor Wijayanti, SKM., M.Kes selaku Kepala Program Studi Kesehatan Masyarakat Stikes Surya Global Yogyakarta
4. Acara kedua pengabdian yang diawali dengan acara perkenalan, pengisian kuesioner kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh 2 Narasumber dan diskusi serta senam lansia
5. Acara Ketiga adalah konsultasi tentang herbal yang di sampaikan oleh Tim RSA ibu Istika Dwi Kusumaningrum, serta pemberian minuman herbal

Masyarakat sering mengartikan Kebanyakan masyarakat tidak mengetahui tentang apa itu *Andropause*, masyarakat hanya berpendapat bahwa itu hal yang relatif normal dan wajar pada orang lanjut usia

Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi untuk memberikan pengetahuan dasar kepada peserta mengenai mengatasi menghadapi kecemasan pada andropouse. Tujuan pengabdian ini dapat dikatakan tercapai sesuai dengan harapan. Hal ini dapat dilihat dari peserta yang mengalami peningkatan pengetahuan mengenai andropouse. Selain itu, peserta juga mulai tahu adanya perubahan baik fisik dan psikis saat memasuki fase *Andropouse*.



Gambar 2. Pemeriksaan Peserta

PEMBAHASAN

Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah dilakukan oleh 2 Narasumber selama kurang lebih 3 jam yang diawali dengan nara sumber pertama yang mengisi tentang perubahan fisik pada fase andropouse, dan dilanjutkan oleh narasumber kedua tentang kesiapan psikis dalam menghadapi fase andropouse. Setelah penyampaian materi selesai kemudian dilakukan sesi diskusi kurang lebih 1 jam diikuti dengan adanya selingan senam lansia ringan. Begitu sesi diskusi dibuka peserta dengan antusias langsung menanggapi dengan pertanyaan mengenai materi yang disampaikan.



Gambar 3. Dokumentasi Konsultasi Minuman Herbal

Acara di lanjutkan kembali dengan para lansia dapat melakukan konsultasi terkait minuman herbal yang di sampaikan oleh pihak RSA dengan memberikan informasi tentang racikan herbal baik herbal kering, dan serbuk. Setelah berkonsultasi mengenai tanaman obat yang bisa di konsumsi untuk mengatasi gejala andropouse yang timbul. Para lansia dapat mencicipi ramuan herbal khas RSA Stikes Surya Global Yogyakarta yaitu wedang secang dan wedang jahe.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada tanggal 5 Maret 2023 di Potorono, Banguntapan, Bantul dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut, Penyuluhan berjalan dengan lancar, mulai dari awal kegiatan sampai di akhir kegiatan berlangsung. Banyak hal positif yang yang didapatkan dari kegiatan ini antara lain, Peserta dapat mengetahui tentang andropouse dan memahami akan adanya perubahan pada fisik dan psikis, peserta mampu mengelola kecemasan melalui pengetahuan yang didapatkan, salah satunya dengan mendekatkan diri kepada Allah SWt dan melakukan kegiatan fisik dengan senam lansia, secara umum kegiatan pengabdian masyarakat yang diadakan

terlaksana dengan baik dan lancar, pada saat dilakukan penyuluhan yaitu penyampaian materi dan diskusi peserta terlihat sangat antusias dalam mendengarkan dan banyak peserta yang bertanya mengenai materi yang disampaikan penyuluh, para peserta antusias melakukan konsultasi tentang herbal untuk menjaga stamina dan kesehatan dengan mengkonsumsi minuman herbal yang bisa di buat secara mandiri.

DAFTAR REFERENSI

- Kemenkes RI. (2016) Bachtiar, A . 2015. Hubungan Andropause Dengan Stres Pria Beristri. *Poltekkes Kemenkes Malang*. Vol. 6 No. 2 Hal 71-78
- Nofalia, I. 2019. Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia. *STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*. Vol.17 No.2 Hal 11-18
- Notoatmodjo, S. 2018. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Norlita, W. 2019. Pengetahuan Pria Tentang Andropause Di RW 11 Kelurahan Perhentian Marpoyan Kecamatan Marpoyan Damai Pekanbaru. *Jurnal Photon* Vol. 9 No.2
- Kurniawan, Y. 2021. Hubungan andropause dengan skor IPSS pada pegawai di institusi pusat pemerintahan Kabupaten Badung-Bali., *I Gusti Ngurah Pramesemara, dkk.* , Volume 12, Number 1: 234-239
- Purbowato, N. 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap terhadap Perilaku Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Klimakterium. *Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta III*. Vol. 2 No. 3
- Yuniarti, S. R. 2019 Hubungan Pengetahuan dan Sikap PRia Lansia Tentang Andropause Di Desa Lambang Sari V Kecamatan Lirik. *Akademi Kebidanan Dharma Husada Pekanbaru Riau*. Vol. 2 No. 1