

## **PENYULUHAN LANSIA BAHAGIA DI MASA MENOPAUSE DAN ANDROPAUSE**

**Diah Sartika Sari<sup>1\*</sup>, Eddy Multazam<sup>1</sup>, Paramita Khairan<sup>1</sup>, Farsida<sup>1</sup>, Delvika P. Aulia Nur'Ashifa<sup>1</sup>, Disha Aulia<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta  
Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeui, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

\*E-mail koresponden: [diahsartikasari@umj.ac.id](mailto:diahsartikasari@umj.ac.id)

### **ABSTRAK**

Pengabdian Masyarakat pada RSIJ Pondok Kopi Dalam penyuluhan "Lansia Bahagia di Masa Menopause dan Andropause" bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, memberikan dukungan, dan mempromosikan gaya hidup sehat bagi lansia. Dengan pendidikan dan dukungan yang tepat, lansia dapat menjalani masa menopause dan andropause dengan lebih baik, meningkatkan kualitas hidup mereka, dan merasa lebih bahagia serta sehat. Dengan metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan sosialisasi dan penyuluhan: Materi tentang menopause dan andropause, diskusi, dan tanya jawab; Workshop Kesehatan: Latihan fisik ringan dan teknik relaksasi; Konsultasi Individu: Sesi konsultasi dengan tenaga medis.

Kata kunci : Menopause, Andropause, Workshop Kesehatan, Konsultasi Individu

### **ABSTRACT**

*Community Service at RSIJ Pondok Kopi in the counseling "Happy Elderly in Menopause and Andropause" aims to raise awareness, provide support, and promote a healthy lifestyle for the elderly. With the right education and support, the elderly can go through menopause and andropause better, improve their quality of life, and feel happier and healthier. With the implementation method carried out, namely by socialization and counseling: Materials on menopause and andropause, discussions, and questions and answers; Health Workshop: Light physical exercise and relaxation techniques; Individual Consultation: Consultation sessions with medical personnel.*

*Keywords : Menopause, Andropause, Health Workshop, Individual Consultation*

## 1. PENDAHULUAN

Masa menopause dan andropause merupakan fase penting dalam kehidupan seorang individu yang terjadi akibat perubahan hormon seiring bertambahnya usia. Menopause, yang umumnya terjadi pada wanita berusia antara 45 hingga 55 tahun, ditandai dengan berakhirnya siklus menstruasi dan penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron. Sementara itu, andropause, yang sering kali disebut sebagai "menopause pria", terjadi pada pria berusia 40 tahun ke atas dan ditandai dengan penurunan kadar hormon testosteron. Perubahan hormonal ini tidak hanya membawa perubahan fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi aspek psikologis dan emosional seseorang. Gejala menopause seperti hot flashes, gangguan tidur, dan perubahan mood dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup wanita. Pria yang mengalami andropause mungkin menghadapi penurunan libido, kelelahan, dan depresi. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan dukungan dan edukasi yang tepat bagi individu yang mengalami fase ini agar dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat dan bahagia. Program penyuluhan "Lansia Bahagia di Masa Menopause dan Andropause" dirancang untuk memberikan edukasi, dukungan psikologis, dan mempromosikan gaya hidup sehat bagi lansia yang mengalami perubahan hormonal ini. Melalui program ini, diharapkan lansia dapat lebih memahami kondisi mereka, menemukan cara efektif untuk mengelola gejala, dan menjalani masa tua dengan bahagia dan sejahtera.

## 2. METODE

Metode pelaksanaan dalam penyuluhan ini dimulai dengan sesi penyuluhan dan seminar yang diselenggarakan di puskesmas atau balai

pertemuan warga. Dokter akan diundang sebagai narasumber untuk memberikan informasi tentang menopause dan andropause, gejala, serta cara mengelolanya. Materi edukasi akan disampaikan melalui presentasi dan video edukasi, disertai dengan sesi tanya jawab interaktif. Selanjutnya, kelas kebugaran dan nutrisi akan diadakan secara rutin. Instruktur kebugaran akan memimpin latihan fisik ringan seperti senam lansia dan yoga, sementara ahli gizi memberikan konsultasi tentang pola makan sehat. Kelompok dukungan akan dibentuk untuk memberikan dukungan emosional dan psikologis. Materi edukasi akan disebarluaskan melalui brosur, pamflet, dan poster yang didistribusikan di RSIJ Pondok Kopi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam program penyuluhan "Lansia Bahagia di Masa Menopause dan Andropause" telah berhasil meningkatkan pengetahuan, kesehatan fisik dan mental, serta memberikan dukungan emosional kepada para peserta atau masyarakat. Kepuasan yang tinggi dari peserta menunjukkan efektivitas program ini dalam memberikan dampak positif bagi masyarakat. Dengan melanjutkan dan mengembangkan program ini, diharapkan kualitas hidup lansia dapat terus ditingkatkan.

## 4. KESIMPULAN

Masa menopause dan andropause merupakan fase penting dalam kehidupan seorang individu yang terjadi akibat perubahan hormon seiring bertambahnya usia. Menopause, yang umumnya terjadi pada wanita berusia antara 45 hingga 55 tahun, ditandai dengan berakhirnya siklus menstruasi dan penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron.

Sementara itu, andropause, yang sering kali disebut sebagai "menopause pria", terjadi pada pria berusia 40 tahun ke atas dan ditandai dengan penurunan kadar hormon testosteron.

Program penyuluhan "Lansia Bahagia di Masa Menopause dan Andropause" dirancang untuk memberikan edukasi, dukungan psikologis, dan mempromosikan gaya hidup sehat bagi lansia yang mengalami perubahan hormonal ini. Melalui program ini, diharapkan lansia dapat lebih memahami kondisi mereka, menemukan cara efektif untuk mengelola gejala, dan menjalani masa tua dengan bahagia dan sejahtera.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Burger, H. G., & Hale, G. E. (2017). Endocrine changes and symptoms during the menopausal transition. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 46(3), 1-13. doi:10.1016/j.ecl.2017.04.001.
- Nedrow, A., Miller, J., Walker, M., Nygren, P., Huffman, L. H., & Nelson, H. D. (2006). Complementary and alternative therapies for the management of menopause-related symptoms: A systematic evidence review. *Archives of Internal Medicine*, 166(14), 1457-1465. doi:10.1001/archinte.166.14.1457.
- Soules, M. R., Sherman, S., Parrott, E., Rebar, R., Santoro, N., Utian, W., & Woods, N. (2001). Executive

- summary: Stages of Reproductive Aging Workshop (STRAW). *Fertility and Sterility*, 76(5), 874-878. doi:10.1016/S0015-0282(01)02868-4.
- Wagner, K. H., & Brath, H. (2012). A global view on the development of non-communicable diseases. *Preventive Medicine*, 54, S38-S41. doi:10.1016/j.ypmed.2011.11.012.
- Kuh, D., & Cooper, R. (2020). Menopause and cognitive aging. *Aging*, 12(3), 302-303. doi:10.18632/aging.102775.
- Stevenson, J. C. (2009). Type and route of estrogen administration. *Menopause International*, 15(2), 51-56. doi:10.1258/mi.2009.009025.
- Avis, N. E., Crawford, S. L., & Greendale, G. (2018). Duration of menopausal vasomotor symptoms over the menopause transition. *JAMA Internal Medicine*, 175(4), 531-539. doi:10.1001/jamainternmed.2014.8063.
- Harman, S. M., Brinton, E. A., Cedars, M., Lobo, R., Manson, J. E., Merriam, G. R., & Miller, V. M. (2005). KEEPS: The Kronos Early Estrogen Prevention Study. *Climacteric*, 8(1), 3-12. doi:10.1080/13697130500035310.