

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KESEHATAN DENGAN MINUMAN HERBAL PADA LANSIA

Pramukti Dian Setianingrum*, Istika Dwi Kusumaningrum, Evi Nikmatuzzakiah
Prodi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Jalan Ringroad Selatan, Banguntapan
Bantul Yogyakarta

*Penulis Koresponden: pramukti@Stikessuryaglobal.ac.id. HP 081239611772

ABSTRAK

Pada pra lansia laki-laki yang berusia di atas 55 tahun dan diperkirakan telah memasuki usia Andropause adalah sebesar 15,7 juta orang (BPS, 2015). Andropause merupakan kumpulan gejala atau sindrom yang mempengaruhi berbagai organ tubuh berupa penurunan kemampuan seksual, fisik, psikis, yang secara keseluruhan menurunkan kualitas hidup. Salah satu upaya agar para lansia dapat hidup sehat secara mandiri dengan meningkatkan daya tahan tubuh mereka dengan mengetahui manfaat tanaman herbal yang dapat meningkatkan sistem imun dan dapat membuat minuman herbal secara mandiri melalui pemanfaatan tanaman herbal sebagai imunomodulator dalam rangka meningkatkan imunitas, yang dilaksanakan oleh lansia. Diharapkan kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia untuk mengenal tanaman herbal bersifat imunomodulator dan membuat minuman herbal sendiri secara sederhana dan mudah dilaksanakan di tempat tinggal mereka. Imunomodulator sendiri adalah zat yang dapat digunakan untuk meningkatkan aktivitas system imun untuk melawan penyakit atau infeksi, Salah satu bentuk minuman herbal yang mengandung imunomodulator berasal dari tanaman jahe, serai dan secang. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah pelatihan membuat minuman herbal dengan peserta yaitu para pria yang mulai memasuki masa andropouse sebanyak 70. Hasil dari pengabdian masyarakat ini meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan dari peserta dari 65% menjadi 85% terlihat dari hasil pengisian pretest dan posttest selama kegiatan.

Kata Kunci : Pengetahuan; Kesehatan; Andropouse; Minuman Herbal

ABSTRACT

Pre-elderly men aged over 55 years and estimated to have entered Andropause are 15.7 million people. Andropause is a collection of symptoms or syndromes that affect various body organs in the form of decreased sexual, physical and psychological abilities, which overall reduces the quality of life (Bansal, 2013). One of the efforts is to ensure that the elderly can live healthy lives independently by increasing their immune system by knowing the benefits of herbal plants which can improve the immune system and being able to make herbal drinks independently by using herbal plants as immunomodulators in order to increase immunity, which is carried out by the elderly. It is hoped that this outreach activity can increase the knowledge of the elderly to recognize immunomodulatory herbal plants and make their own herbal drinks simply and easily in their homes. Immunomodulators themselves are substances that can be used to increase the activity of the immune system to fight disease or infection. One form of herbal drink containing immunomodulators comes from ginger, lemongrass and secang plants. The aim of this community service activity is training in making herbal drinks with participants, namely 70 men who are starting to enter the andropouse period. The results of this community service increase the knowledge and skills of the participants from 65% to 85% as seen from the results of completing the pretest and posttest during the activity.

Keywords: Knowledge, Health, Andropouse, Herbal Drinks

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) memperkirakan tahun 2025 jumlah lanjut usia (lansia) di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang yang akan terus bertambah hingga 2 miliar orang ditahun 2050. Data WHO juga memperkirakan 75% populasi lansia di dunia pada tahun 2025 berada di negara berkembang. Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk 5 besar negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di dunia (WHO, 2022). Pada tahun 2010 jumlah lansia di Indonesia mencapai 18 juta jiwa (diatas 80 tahun) atau sekitar 7,6% dari total jumlah penduduk Indonesia, sementara itu jumlah penduduk lansia didata terpadu 2015 setelah ditambah +2 tahun (per 2017) adalah 11 juta (BPS, 2021)

Peningkatan jumlah usia lanjut akan membawa dampak sosial yang berarti bagi setiap negara berkembang. Berbagai masalah kesehatan bermunculan. Lansia merupakan seseorang yang telah berusia >60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Wilar1, dkk., 2021). Empat tahapan lansia yaitu usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) usia 60-74 tahun, Lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) usia >90 tahun. (Rachmawaty, 2022)

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional DIY, menunjukkan jumlah tahunan Pasangan Usia Subur (PUS) pada tahun 2022 yaitu 493.677,00 orang. Angka kejadian andropause sekitar 1000 jiwa ada 2% per tahun. Semua mempengaruhi sistem reproduksi (Antara, 2021). Hasil Sensus Penduduk tahun 2020, Indonesia saat ini termasuk ke dalam lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni 18,1 juta jiwa atau 9,6% dari jumlah penduduk (BPS, 2021). Berdasarkan proyeksi Bappenas, jumlah penduduk lansia 60 tahun atau diperkirakan meningkat dari 18,1 juta (2010) menjadi 29,1 juta (2020) dan 36 juta (2025) (PPN/BAPPENAS, 2022). Dengan meningkatnya jumlah lanjut usia, tentunya akan diikuti dengan meningkatnya permasalahan kesehatan pada lanjut usia, salah satunya adalah masalah andropause (Kementerian Kesehatan, 2016)

Masyarakat belum banyak yang mengetahui tentang andropause, terbukti dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan sebelum pengabdian masyarakat bahwa sebanyak 7 dari 10 para lansia tidak mengetahui tentang adanya andropouse serta perubahan yang terjadi mempengaruhi berbagai organ tubuh berupa penurunan kemampuan seksual, fisik, psikis, yang secara keseluruhan menurunkan kualitas hidup. Padahal adanya perubahan hormonal seperti turunnya hormon testosteron merupakan faktor penyebab pada laki

laki yang diduga menderita andropause. Ketika laki-laki menjadi tua, tubuh tidak hanya mengalami penurunan testosteron saja tetapi juga hormon yang berfungsi untuk mengangkut testosteron dari darah yakni secara demografi, hasil sensus penduduk tahun 2020 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk 5 besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia (BPS, 2021). Data WHO juga memperkirakan 75% populasi lanjut usia di dunia pada tahun 2025 berada di negara berkembang (WHO, 2022). *Sex Binding Hormone Globulin (SHBG)* mulai meningkat. SHBG mengikat beberapa testosteron yang bersirkulasi di dalam darah. Testosteron yang tidak terikat dengan SHBG disebut testosteron aktif, yang berarti testosteron ini siap untuk digunakan oleh tubuh (Rachmawaty, 2022)

Pengetahuan akan andropause bagi pria sangat diperlukan. Sehingga tindakan pencegahan dapat dilakukan sejak dini oleh para pria. Pengobatan yang dianjurkan untuk menangani masalah andropause ini adalah dengan *Hormon Replacement Therapy* atau stimulasi produksi testosteron endogen (Bachtiar, 2015). Pada segi meningkatkan pengetahuan menjadikan seseorang yang menghadapi andropause lebih siap dan mampu mengatasi dampak yang terjadi pada dirinya, sehingga perubahan seperti susah tidur, mudah lupa, menurunnya ketajaman mental dianggap hal yang relatif normal dan wajar pada orang lanjut usia. (Rachmawaty, 2022)

Kurangnya pengetahuan tentang reproduksi khususnya andropause dapat berdampak terhadap kesiapan menghadapi andropause. Kesiapan menghadapi andropause merupakan salah satu kondisi yang memerlukan penyesuaian fisik, psikologis dan sosial dari seorang (Festy W, 2021). Kesiapan atau ketidaksiapan menghadapi andropause berdampak terhadap reaksi individual pada saat andropause yang dapat berdampak positif atau negatif. Pengetahuan tentang andropause dapat distimulus dari berbagai faktor, diantaranya : sosial ekonomi, kultur, pendidikan, pengalaman. (Setianingrum, dkk., 2023)

Bersamaan dengan proses penuaan, ritme sirkadian testosteron menghilang. Penurunan kadar hormon testostosterone pada pria menimbulkan beberapa gejala dan keluhan pada berbagai aspek kehidupan, antara lain yaitu 1) Gangguan vasomotor: gangguan kenyamanan secara umum, tubuh terasa panas, Insomnia, berkeringat, rasa gelisah dan takut terhadap perubahan yang terjadi, 2) Gangguan fungsi kognitif dan suasana hati: mudah merasa lelah, menurunnya motivasi terhadap berbagai hal, berkurangnya ketajaman mental, depresi, dan hilangnya kepercayaan diri. 3) Gangguan virilitas: menurunnya tenaga secara signifikan, kekuatan, dan massa otot, kehilangan rambut tubuh, menurunnya sistem imun, penumpukan

lemak visceral, serta berkurangnya massa tulang disertai risiko osteoporosis dan fraktur tulang yang meningkat dan 4) Gangguan seksual: menurunnya libido yang berimbas pada menurunnya minat terhadap aktivitas seksual, kualitas orgasme yang menurun, berkurangnya kemampuan ereksi atau disfungsi ereksi, berkurangnya kemampuan ejakulasi, dan menurunnya volume ejakulasi. (Rachmawaty, 2022)

Andropause menghasilkan berbagai dampak termasuk nafsu seks rendah, perubahan perasaan menjadi letih, cepat meradang, sedih dan pemarah, masalah tidur, bulu-bulu tubuh berkurang, ukuran dan kekuatan otot berkurang, peningkatan lemak tubuh, hilang daya ingatan, osteoporosis, daya tumpuan yang lemah. 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 (Bachtiar, 2015). Salah satu upaya agar para lansia dapat hidup sehat secara mandiri dengan meningkatkan daya tahan tubuh mereka dengan mengetahui manfaat tanaman herbal yang dapat meningkatkan sistem imun dan dapat membuat minuman herbal secara mandiri melalui pemanfaatan tanaman herbal sebagai imunomodulator dalam rangka meningkatkan imunitas, yang dilaksanakan oleh lansia. Imunomodulator sendiri adalah zat yang dapat digunakan untuk meningkatkan aktivitas sistem imun untuk melawan penyakit atau infeksi. Salah satu bentuk minuman herbal yang mengandung imunomodulator berasal dari tanaman jahe, serai dan secang.

Tujuan dari pelatihan yang diberikan pada kegiatan pengabdian ini yakni agar peserta yang mulai memasuki masa andropouse dapat mempersiapkan dan juga mempertahankan terutama pada sehingga kondisi imun tubuh agar perubahan fisiologi bisa di lalui dengan baik.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Potorono pada hari minggu, 4 Maret 2023 dengan sasaran lansia laki-laki sebanyak 70 orang yang diberikan pelatihan membuat minuman herbal, dan konsultasi mengenai obat herbal serta edukasi tentang Andropouse. Metode kegiatan yang dilakukan meliputi:

1. Tahap Persiapan

Lansia laki-laki di Desa Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta diberi undangan

sebagai pemberitahuan tentang akan adanya pelatihan membuat minuman herbal, dan konsultasi mengenai obat herbal serta penyuluhan tentang Andropouse

2. Tahap Pemberian Materi

Dalam pengabdian ini metode yang digunakan adalah penyuluhan tentang andropouse. Materi yang diberikan lebih dititikberatkan pada bagaimana menjaga pola hidup sehat lansia melalui pemanfaatan tanaman herbal sebagai imunomodulator yang bisa dipraktekkan sendiri di rumah masing-masing. Teknik penyampaian dalam pembekalan materi menggunakan metode ceramah 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 pemanfaatan tanaman herbal sebagai imunomodulator yang biasa di kenal dengan “wedang surga”. dalam penyampaian materi kepada peserta digunakan metode ceramah dan praktik langsung meracik dan menyajikan minum tersebut masing-masing.

Adapun tahapan terakhir adalah dengan monitoring dan evaluasi kegiatan yang sudah dilaksanakan.

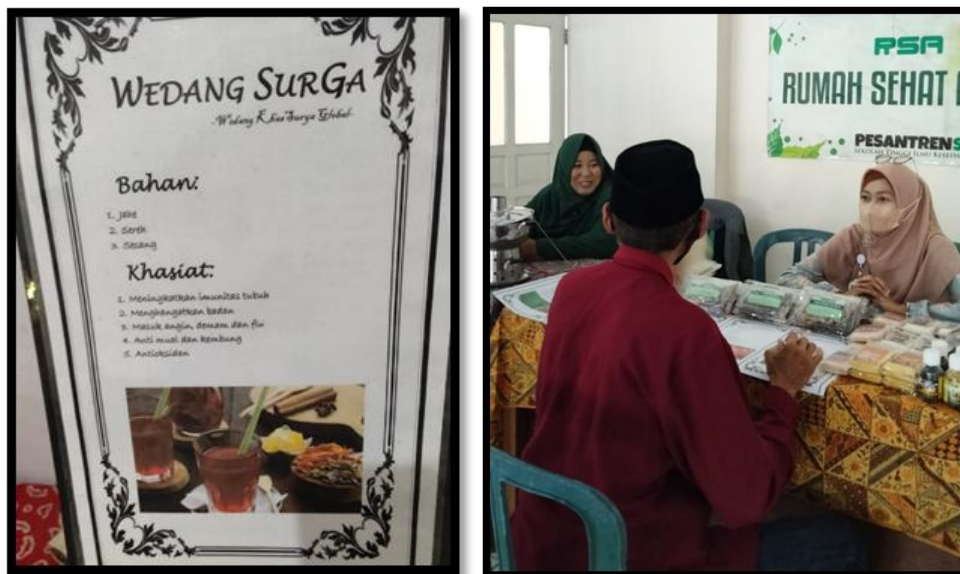
HASIL DAN PEMBAHASAN

Dilaksanakannya kegiatan pengabdian ini adalah sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesehatan pada para laki-laki yang memasuki masa andropouse. Pada kegiatan ini dibagi menjadi dua kegiatan utama yaitu kegiatan pemberian materi tentang menjaga kesehatan pada masa lansia terutama pada masa andropouse, dan dilanjutkan dengan praktek sederhana tentang proses pembuatan “Wedang Surga” yang bisa di buat secara mandiri yang berfungsi sebagai Imunomodulator. Adapun dokumentasi kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Penjelasan materi

Pada gambar diatas menunjukkan kegiatan penjelasan materi materi tentang andropouse, yang kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab oleh para peserta.



Gambar 2. Penjelasan minuman herbal “Wedang Surga”.

Pada gambar diatas menunjukkan salah satu kegiatan praktek oleh pemateri yaitu menyiapkan minuman herbal “Wedang Surga” dengan harapan akan semakin meningkatkan imunitas yang ada pada masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 70 peserta dari desa Potorono. Pemberian materi dan praktek sederhana yang dilaksanakan telah berjalan dengan baik, peserta sangat antusias dengan adanya cara pembuatan minuman herbal “Wedang Surga”, serta dapat mencicipi langsung dari minuman tersebut.

Berdasarkan karakteristik responden pada tingkat pendidikan diketahui bahwa sebagian sebesar responden penelitian yaitu berpendidikan SMA dengan jumlah terbesar 30 responden (42,9%). Adapun hasil analisa dari kegiatan pelatihan ini adalah :

1. Pemateri memberikan daftar pertanyaan tentang pengetahuan andropouse dimana audiens mampu menjawab pertanyaan namun masih ragu terhadap jawaban yang di berikan oleh pemateri dengan ketercapaian 65%.
2. Penyampaian materi tentang pengetahuan andropouse dan peserta sangat tertarik mendengarkan dan melakukan diskusi aktif dengan ditandai banyak pertanyaan tentang materi yang disampaikan dengan ketercapaian 80%.
3. Praktek pembuatan minuman herbal “Wedang Surga”, Peserta tertarik dalam mempraktekkan serta mencicipi dengan ketercapaian 90%
4. Postest pada akhir kegiatan pelatihan diadakan kegiatan postest dengan tanya jawab sebagai evaluasi kegiatan dan didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 85%

Dengan melihat hasil evaluasi dan ketercapaian dari kegiatan pretest, penyampaian materi dan postest terlihat adanya peningkatan dari peserta dalam memahami pengetahuan tentang andropouse serta mampu membuat minuman herbal secara mandiri hal ini dapat dilihat 20% kenaikan hasil pretest dan postest.

Sehingga dapat kita ketahui pentingnya pengetahuan untuk mempersiapkan diri menuju masa andropouse. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah melakukan pengideran terhadap suatu objek tertentu. Pengideran terjadi melalui panca indra manusia, yakni yakni indra penglihatan, pendengaran, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. (Najmah.,dkk 2022)

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang andropouse dan pembuatan minuman herbal “Wedang Surga” pada masyarakat desa Potorono berjalan dengan baik dan sesuai harapan terlihat dari antusias masyarakat. Selain itu dari hasil diskusi dan pelaksanaan pre test dan post test ditunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari kegiatan penyuluhan tentang andropouse.

REKOMENDASI

Rekomendasi dari kegiatan ini adalah perlunya tindak lanjut dari pihak puskesmas/ sektor esehatan setempat agar persiapan masyarakat khususnya laki-laki, melalui kegiatan yang ada pada masing-masing dusun, baik melalui pertemuan warga atau pada kegiatan rutin maupun khusus sehingga para masyarakat mengetahui gejala dan tanda andropouse serta cara menanggulangi secara mandiri dengan cara meningkatkan imun dengan mengkomsumsi “Wedang Surga”

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada STIKes Surya Global Yogyakarta yang telah memberikan dana pengabdian masyarakat melalui LPPM sehingga dapat terlaksana dengan baik dari kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Antara. (2021, November). No Title. *Antara News*.
<https://www.antarane.ws.com/berita/2502069/bkkbn-jumlah-pus-indonesia-tahun-2021-capai-396-juta-pasangan>
- Bachtiar, A. (2015). Hubungan Andropause Dengan Stres Pria Beristri. *Poltekes Kemenkes Malang*, 6(2), 71–78.
- BPS. (2021). *Potret sensus penduduk 2020*.
- Festy W, P. (2021). *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*. UMSurabaya Publishing.
- Handayani, P., Dian, Purnamasari, V., & Yuliana, D. (2024). A LITERATUR REVIEW : AKTIVITAS IMUNOMODULATOR PADA TANAMAN HERBAL. *Makassar Pharmaceutical Science Journal*, 1 (4)(2987–0887), 243–250.
- Kementerian Kesehatan, R. (2016). *Buku Kesehatan Lanjut Usia*. Kementerian Kesehatan RI. [https://gizikia.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/BUKU_LANJUT_USIA - Indonesia.pdf](https://gizikia.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/BUKU_LANJUT_USIA_-_Indonesia.pdf)
- Najmah, Idris, H., Utama, F., Purnama Sari, I., Rosyada, A., Anjani, R., Dyah Popita, M., Fitri Arinda, D., Yeni, Ermi, N., Andarini, D., Etrawati, F., & Ardillah, Y. (2022). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Interseksi Teori & Aplikasi pada Konteks Indonesia*. CV Bintang Semesta.
- PPN/BAPPENAS. (2022). Siaran Pers: Peluncuran Buku Proyeksi Penduduk Indonesia 2015-2045 Untuk Pengambilan Kebijakan Berbasis Data Akurat. In *Ppn/Bappenas* (p. 1). Kementrian PPN/ BAPPENAS.
- Rachmawaty. (2022). *BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK*. Penerbit Adab.

<https://doi.org/78-623-5687-68-1>

Setianingrum, P. D., Sari, E. K., Nurfiana, F., & Insani, L. (2023). Edukasi Mengatasi Kecemasan Menghadapi Andropouse Di Desa Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 1, 13–19.

WHO. (2022). Ageing and health. *World Health Organization*.

Wilar1, M. M., Pati2, A. B., & Pangemnanan, S. E. (2021). JURNAL GOVERNANCE. *JURNAL GOVERNANCE*, 2(No. 2).

file:///C:/Users/ASUS/Downloads/alfonkimbal,+Meisita+M.Wilar (2).pdf