

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Penyuluhan Menopause
Di RW 15 Kebon Melati

Disusun Oleh

ENTIN SUTRINI, SSIT, MKM



STIK BUDI KEMULIAAN
JL. BUDI KEMULIAAN NO.25 JAKARTA PUSAT
TAHUN 2023

**LAPORAN PENYULUHAN MENOPAUSE
DI RW 15 KEBON MELATI**



**Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan
Budi Kemuliaan**

Disusun oleh :

Entin Sutrini SSiT MKM

Desta Aprilia

Elsa Herfiana

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BUDI KEMULIAAN

Jalan Budi Kemuliaan No. 25 RT.02/RW. 02 Gambir

Jakarta Pusat 10110

**HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. Judul Kegiatan | Penyuluhan Pada Lansia |
| 2. Mitra Kegiatan | RW 15 Kebon Melati |
| 3. Ketua Kegiatan | |
| a. Nama Lengkap | Entin Sutrini, SSiT, MKM |
| b. Jenis Kelamin | Perempuan |
| c. NIDN/NIDK/NUP | |
| d. Rumpun Ilmu | Kebidanan |
| e. Jabatan | Dosen |
| f. Institusi | STIK Budi Kemuliaan |
| 4. Jumlah Anggota Kegiatan | 3 |
| 5. Lokasi Kegiatan | RW 15 Kebon Melati |
| 6. Jumlah Biaya Kegiatan | 1270.000 |
| 7. Sumber Biaya | PkM Mitra STIK Budi Kemuliaan |

Mengetahui,
Ketua LPPM STIK
Budi Kemuliaan



(Tiarlin Lavida R S R, SST, M.Keb)

Jakarta, 10 Agustus 2023
Pelaksana PkM Mitra
STIK Budi Kemuliaan



(Entin Sutrini, SSiT, M.KM)

Menyetujui,
Ketua STIK Budi Kemuliaan



(dr. Irma Sapriani, SpA)

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan	i
Daftar Isi.....	iii
Kata Pengantar	iv
Ringkasan	
Pendahuluan	1
Solusi Permasalahan	
Metode Pelaksanaan	
Luaran dan Target Capaian	
Anggaran	
Jadwal	
Kesimpulan.....	
Saran	
Daftar Pustaka	
Lampiran	

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan laporan penyuluhan virtual yang berjudul “**Penyuluhan Menopause** ”. Laporan ini disusun untuk memenuhi pengabdian masyarakat.

Dalam menyelesaikan laporan ini kami mendapatkan bimbingan dan masukan yang berharga dari berbagai pihak, sehingga kami dapat menyelesaikan laporan ini dengan baik dalam waktu yang tepat, untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Irma Sapriani, SpA selaku direktur STIK Budi Kemuliaan.
2. Tiarlin Lavidia Rachel, SST, M.Keb selaku koordinator Prodi S1 STIK Budi Kemuliaan.
3. Chaterina Manurung, SST, M.Keb selaku pembimbing kelompok
4. Dwi Ratna Prima, SST, M.Keb selaku penanggung jawab mata kuliah Stase Asuhan Kebidanan Menopause
5. Rekan-rekan kelompok selaku penyusun acara penyuluhan
6. Semua pihak yang membantu dan mendukung selesainya laporan ini.

Kelompok berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi para pembaca pada umumnya terutama masyarakat sekitar yang sudah dating pada kegiatan POSyandu di RW 15 Kebon Melati Jakarta Pusat. Kritik dan saran dari pembaca tentunya sangat diharapkan bagi kami, guna penyempurnaan laporan kami berikutnya.

Jakarta, 10 Agustus 2023

Pembuat laporan

1.1 Pendahuluan

Menopause adalah tahap biologis dalam kehidupan seorang wanita ketika dia tidak lagi subur dan ditandai dengan berhentinya menstruasi. 90 % Mayoritas wanita mengalami menopause antara usia 45- 55 tahun, dengan hanya sekitar 5% mengalaminya antara usia 40 dan 45 dan sekitar 5% setelah usia 55 tahun.

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2012, Menopause diartikan sebagai proporsi wanita umur 30 tahun atau lebih, yang tidak dalam masa nifas, tidak sedang hamil dan tidak sedang mendapat haid selama 6 bulan atau lebih sebelum survei atau yang menyatakan bahwa mereka sudah berhenti haid. Kejadian menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur. Pada umur 30-34 tahun meningkat 11 %, umur 44-45 tahun menjadi 23 %, umur 48-49 tahun menjadi 44 %.

Meskipun menopause merupakan proses alami, masih banyak wanita mengalami gejala menopause seperti hot flashes, hilangnya kepadatan mineral tulang dan penipisan dan pengeringan kulit. Salah satu perubahan fisiologis untuk menopause adalah berhentinya periode menstruasi karena penurunan fungsi ovarium, yang dipengaruhi oleh penurunan hormon estrogen. Pada wanita menopause akan timbul berbagai masalah kesehatan, seperti gejala vasomotorik yaitu hot flush (rasa panas dari dada hingga wajah), night sweat (keringat di malam hari) dan mudah berkeringat, gejala psikogenik, nyeri sanggama, insomnia (susah tidur), penurunan libido, meningkatnya kejadian penyakit jantung koroner, patah tulang (osteoporosis), dementia, stroke, kanker usus besar, dan katarak serta dengan bertambahnya usia menyebabkan angka kejadian osteoporosis makin meningkat.

Semua masalah kesehatan tersebut berdampak terhadap penurunan kualitas hidup kaum perempuan. Dengan adanya keluhan tersebut, wanita usia lanjut membutuhkan pelayanan kesehatan reproduksi agar bisa menghadapi masa menopause secara sehat, aktif dan produktif.

1.2 Solusi Permasalahan

Terdapatnya beberapa penelitian yang mendapatkan pengetahuan pada ibu-ibu lansia masih minimal, sehingga ibu banyak keluhan pada masa menopause. Adapun beberapa penyelesaian masalah yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan informasi lewat penyuluhan pada saat pos yandu sehingga mendapatkan informasi yang akurat. Informasi diberikan bisa lewat penyuluhan, famplet atau dengan memakai lembar balik..

Pada kegiatan ini, solusi permasalahan yang di dapat adalah melakukan penyuluhan tentang pengertian menopause, masalah –masalah seputar masa menopause , dll..

1.3 Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah memberikan informasi baik secara teoritis dan contoh riil dan aplikatif dilakukan dengan cara penyuluhan. Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan pada ibu-ibu lansia di RW 15 Kebon Melati 38 tentang masa menopause. penyuluhan yang diberikan yaitu tentang pengertian menopause, tentang perubahan yang akan terjadi saat mengalami menopause tentang gejala menopause tentang masalah Kesehatan menopause, cara menghadapi ketidaknyamanan pada menopause.

Penyuluhan yang dilakukan pada lansia (Menopause) dilakukan oleh STIK Budi Kemuliaan yang diberi kesempatan untuk melakukan kegiatan penyuluhan menopause dengan menggunakan lembar balik . Keseluruhan Partisipan rencana yang akan mengikuti kegiatan ini adalah warga RW 15 . Pada penyusunan proposal kami merencanakan membahas tentang perubahan menopause dan cara menghadapi masalah yang terjadi pada menopause yang akan dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 2023 pukul 09.00 - selesai WIB.

1.4 Luaran dan Target Capaian

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Peserta mengerti tentang pengertian Menopause.
2. Peserta mampu menjawab dengan tepat dan benar tentang gejala menopause.
3. Peserta mampu menjawab dengan tepat dan benar cara penanganan keluhan .

Adapun target capaian luaran lainnya adalah publikasi pada repositori perpustakaan STIK Budi Kemuliaan.

1.5 Anggaran

Penyuluhan Gejala Menopause

No	Uraian	Volume		Harga		Jumlah
Bahan						
1	ATK	1	Paket	Rp 50,000	Rp 50,000	
2	Bahan habis pakai	1	Paket	Rp 50,000	Rp 50,000	
3	Kuota	1	Paket	Rp 50,000	Rp 50,000	
4	Gimmick	1	Paket	Rp 170,000	Rp 170,000	
Total (a)						Rp 320,000
Pelaksanaan						
1	Snack	40	Paket	Rp 17,000	Rp 680,000	
2	Transportasi	1	Paket 1	Rp 170,000	Rp 170,000	
Total (b)						Rp 850,000
Pelaporan dan Luaran						
1	Pelaporan	1	keg	Rp 100,000	Rp 100,000	
					Rp -	
Total (c)						Rp 100,000
Jumlah (a+b+c)						Rp 1,270,000

1.6 Jadwal

Kegiatan ini akan dilakukan pada hari Selasa, 8 Agustus 2023 pada pukul 09.00-10.00 WIB.

1.7 Kesimpulan

Kegiatan acara penyuluhan ini membahas perubahan yang terjadi pada menopause dan cara menghadapi keluhan pada fase menopause yang memfokuskan kepada sasaran lansia yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pada lansia agar bisa menghadapi menopause dengan sehat. Acara tersebut telah terlaksana dengan baik dan lancar dan mendapatkan respon antusias yang luar biasa

1.8 Saran

Bagi peserta:

1. Diharapkan dapat mengetahui tanda terjadinya menopause
2. Meningkatkan pengetahuan tentang menghadapi menopause dan keluhan yang dialami saat menopause
3. Diharapkan bagi yang sudah berhubungan aktif untuk melakukan Kesehatan lansia

Bagi institusi

Diharapkan untuk menjadwalkan kegiatan penyuluhan ini agar lebih efektif sebagai tugas dosen dan mahasiswa dalam melakukan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Istighosah, Nining. 2017. Kajian Asuhan Pada Menopause; Sebuah Strategi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Menopause. Akademik Kebidanan Dharma Husada Kediri Jawa Timur.

Direktorat Kesehatan Keluarga. 2018. Lembar balik lanjut usia

Jurnal Nurchandra D, Fathony Z, Mirawati M.

Jurnal Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita Menopause.

Jurnal J Pengabdian Masyarakat Kebidanan. 2019;1(1):21.

LAMPIRAN

1: Rencana Anggaran Biaya

Lampiran 2: Jadwal pelaksanaan pengabmas

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Pembuatan proposal	Juli 2023	
2	Pembagian kerja tim	Juli 2023	
3	Presentasi proposal	25 Juli 2023	
4	Pelaksanaan PkM	8 Agustus 2023	
5	Penyusunan laporan	19 Agustus 2023	
6	Desiminasi hasil pengabmas	Ahir Agustus 2023	

Lampiran 3: Tim Pelaksana PkM

No	Nama Tim	Kedudukan	Uraian Tugas	Ket
1	Entin S, SST, MKM	Ketua PkM	Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	
2	1 Desta 2	Anggota PkM	Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	

3.1 LAMPIRAN 4 Satuan Acara Penyuluhan Hari/Tanggal : Selasa, 8 Agustus 2023

3.2 Waktu : 09.00 – selesai

3.3 Tema Kegiatan : Posyandu lansia/ penyuluhan menopause

3.4 Sasaran : Lansia

3.5 Jumlah Peserta : 35 lansia

3.6 Susunan Kepanitiaan

NO	NAMA PANITIA	URAIAN TUGAS
1	Entin S, SSiT, M.KM	Pembawa acara serta narasumber yang menambahkan dan menjawab pertanyaan yang diajukan peserta lansia
2	Desta Aprilia,	Pemateri 1 memberikan penyuluhan terkait perubahan menopause dan cara menghadapi masalah yang terjadi pada menopause.
3	Elsa Herfiana,	Memberikan penyuluhan secara internal kepada lansia terkait perubahan menopause dan cara menghadapi masalah yang terjadi pada menopause dan sebagai seksi dokumentasi.
4	Elsa Herfiana	Memberikan penyuluhan secara internal kepada lansia terkait perubahan menopause dan cara menghadapi masalah yang terjadi pada menopause dan sebagai pemimpin senam lansia.

3.7 Strategi Pelaksanaan

Berisi urutan / langkah yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan :

No.	KEGIATAN	URAIAN	Pengisi acara
1	Pembukaan dan sambutan (5 Menit)	1. Menjelaskan pertemuan dan mengucapkan salam. 2. Menjelaskan tujuan umum dan tujuan khusus pertemuan ini. 3. Menyampaikan waktu dan kontrak waktu yang akan digunakan dan mendiskusikannya.	Entin S, SSiT, M.KM
2	(5 menit)	Melakukan senam lansia	Desta Aprilia,
3	Materi 1 (15 menit)	Isi Materi Penyuluhan 1. Pengertian Menopause 2. Tanda dan gejala menopause 3. Cara mengatasi gejala menopause 4. Perubahan fisik pada lansia 5. PHBS	Elsa Herfiana,S Keb
4	Diskusi (15 menit)	Berdiskusi dengan narasumber	1 Entin S, SSiT, M.KM 2 Desta, S.Keb 3 Elsa Herfiana, S.Keb
5	Evaluasi (15 Menit)	1. Memberikan pertanyaan kepada peserta secara bergantian. 2. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya. 3. Peserta mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan.	1 Entin Sutrini, SSiT, M.KM 2 Desta Aprilia,
6	Penutup (5 Menit)	1. Penyuluh mengucapkan terima kasih atas perhatian peserta. 2. Mengucapkan salam penutup 3. Dokumentasi	1 Entin Sutrini, SST, M.KM 2 Elsa Herfiana, S.Keb 3 Desta Aprilia

3.8 Anggaran

Penyuluhan Gejala Menopause

No	Uraian	Volume		Harga	Jumlah
Bahan					
1	ATK	1	Paket	Rp 50,000	Rp 50,000
2	Bahan habis pakai	1	Paket	Rp 50,000	Rp 50,000
3	Kuota	1	Paket	Rp 50,000	Rp 50,000
4	Gimmick	1	Paket	Rp 170,000	Rp 170,000
Total (a)					Rp 320,000
Pelaksanaan					
1	Snack	40	Paket	Rp 17,000	Rp 680,000
2	Transportasi	1	Paket 1	Rp 170,000	Rp 170,000
Total (b)					Rp 850,000
Pelaporan dan Luaran					
1	Pelaporan	1	keg	Rp 100,000	Rp 100,000
					Rp -
Total (c)					Rp 100,000
Jumlah (a+b+c)					Rp 1,270,000

1. LAMPIRAN

A. Foto Kegiatan



FORMAT SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan	: Asuhan kebidanan Pada Menopause
Sub Pokok Bahasan	: Perubahan menopause
Sasaran	: Ibu/Bapak lansia
Waktu	: 20 menit
Tempat	: Posyandu Lansia
Penyuluh / Petugas	:
	1. Desta Aprilia
	2. Elsa Herfiana
	3. Ibu Entin Sutirni, SSiT, M.KM
Sasaran	: 35 orang

I. Tujuan Instruksional Umum

Tujuan umum penyuluhan ini adalah untuk memberi pengetahuan kepada para menopause mengenai perubahan menopause dan cara menghadapi masa menopause secara sehat, aktif dan produktif.

II. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan sasaran, mampu :

1. Meningkatkan pengetahuan para menopause
2. Meningkatkan pengetahuan peserta tentang perubahan yang akan terjadi saat mengalami menopause
3. Meningkatkan pengetahuan peserta tentang gejala menopause
4. Meningkatkan pengetahuan peserta tentang masalah Kesehatan menopause
5. Meningkatkan pengetahuan peserta tentang cara menghadapi ketidaknyamanan pada menopause

III. Materi

Terlampir

IV. Metode

1. Ceramah,
2. Tanya Jawab
3. Diskusi

V. Strategi Pelaksanaan

Berisi urutan-urutan / langkah yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan :

No.	Materi	Kegiatan	Pengisi acara
1.	Pembukaan (5 Menit)	* Menjelaskan pertemuan dan mengucapkan salam. * Menjelaskan tujuan umum dan tujuan khusus pertemuan ini. * Menyampaikan waktu dan kontrak waktu yang akan digunakan dan mendiskusikannya.	Ibu-ibu PKK, Ibu Entin S, SST, M.KM
2.	Proses (35 Menit)	Isi Materi Penyuluhan * Menjelaskan tentang pengertian Menopause. * Menjelaskan tentang perubahan pada Menopause di indonesia * Menjelaskan bagaimana hidup bersih sehat pada lansia * Menjelaskan tentang makanan bergizi pada lansia * Menjelaskan tentang perlunya menjaga kesehatan * Menjelaskan masalah-masalah pada masa menopause	Desta Aprilia

3.	Evaluasi (15 Menit)	* Memberikan pertanyaan kepada peserta secara bergantian. * Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya. * Peserta mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan.	Elsa Herfiana
4.	Penutup (5 Menit)	* Penyuluh mengucapkan terima kasih atas perhatian peserta. * Mengucapkan salam penutup	Desta Aprilia

VI. Evaluasi

Memberikan pertanyaan teori dan aplikasi yang berhubungan dengan Lansia, Antara lain :

- a. Jelaskan Pengertian Menopause
- b. Bagaimana perubahan pada Menopause
- c. Jelaskan tentang gizi pada lansia
- d.masalah-masalah yang terjadi pada menopause

VII. Sumber

1. Istighosah, Nining. 2017. Kajian Asuhan Pada Menopause; Sebuah Strategi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Menopause. Akademik Kebidanan Dharma Husada Kediri Jawa Timur.
2. Direktorat Kesehatan Keluarga. 2018. Lembar balik lanjut usia

1. Lampiran Materi

A Pengertian Lansia

Lanjut usia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas.

Lansia adalah seseorang yang sudah memasuki usia 60 tahun atau lebih. Pra lansia adalah seseorang yang akan memasuki usia lanjut (45-49 tahun). Pra lansia dan lansia digolongkan menjadi 3 yaitu Pra lanjut usia (45 -59 tahun), Lanjut usia (60 -70 tahun), Kelompok lansia resiko tinggi, yaitu lansia yang berusia lebih dari 70 tahun atau lansia dengan masalah kesehatan.

B Perubahan pada lansia

1. Penurunan sistem kerja jantung, paru-paru, liver (hati).
2. Kemunduran fungsi ginjal mempengaruhi proses buang air kecil.
3. Sistem susunan saraf mengalami perubahan sehingga Lansia mengalami penurunan kemampuan dalam mengingat, memahami, motivasi dan melakukan aktifitas sehari-hari.
4. Gangguan fungsi indera yang dapat berakibat penurunan tajam penglihatan dan pendengaran.
5. Gangguan keseimbangan sehingga mudah jatuh.
6. Penurunan sistem kekebalan tubuh sehingga mudah terkena infeksi.
7. Gangguan sistem pencernaan sehingga mudah terkena diare maupun susah BAB (sembelit).

C Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

1. Biasakan untuk melakukan aktivitas fisik ringan seperti : berjalan, berenang, bersepeda.
2. Aktivitas fisik dilakukan sekurangnya 30 menit sehari dengan intensitas 3-5 kali dalam seminggu.

3. Senam lansia juga dapat dilakukan dengan pelatih untuk menjaga fleksibilitas otot dan keseimbangan.
4. Keselamatan itu utama. Pakai pakaian dan alas kaki yang nyaman dan menunjang gerakan.
5. Selalu ikuti anjuran petugas kesehatan jika ada keluhan setelah melakukan aktivitas fisik.

D Makanan Bergizi Semimbang

1. Makanan lunak membantu lansia dalam menelan makanan, seperti pisang, ubi, singkong yang di rebus halus.
2. Mengonsumsi biji wijen dan biji bunga matahari bisa meningkatkan saraf otak dan kaya akan kalsium.
3. Makan makanan sumber kalsium seperti: susu, youghurt, keju, teri, ikan salmond, ikan sarden, brokoli, bayam, pisang, dll.
4. Hindari makanan/minuman yang banyak mengandung lemak, kopi dan alcohol.
5. Minum air putih 8 gelas sehari.
6. Hindari buah-buahan yang rasanya asam.
7. Hindari makan berlebihan berikut ini: gula, garam, gorengan.
8. Banyak makan sayur-sayuran dan buah-buahan

E Periksa Kesehatan Secara Rutin

1. Periksa tekanan darah adalah salah satu cara deteksi dini risiko hipertensi, stroke dan penyakit jantung.
2. Periksa kadar gula darah menunjukkan kadar glukosa dalam darah. Hasilnya membantu mendeteksi masalah diabetes.
3. Periksa lingkar perut. Lemak perut jika berlebihan akan memicu masalah kesehatan yang serius seperti serangan jantung, stroke dan diabetes
4. Periksa kolesterol guna mendeteksi masalah jantung dan pembuluh darah
5. Periksa kesehatan gigi dan mulut.

6. Periksa kepadatan tulang.
7. Pemeriksaan organ-organ reproduksi secara rutin.
8. Bagi perempuan : periksa payudara dan pap smear

F Masalah Kesehatan yang Diwaspadai saat Lansia

Pikun

Pikun adalah penurunan kemampuan mental perlahan, terjadi gangguan ingatan, pikiran, penilaian serta penurunan konsentrasi

Gejala dari Pikun: Mulai lupa dengan waktu, susah mengingat orang, tempat dan benda, lupa akan kejadian yang dialami. Kesulitan dalam menemukan dan menggunakan kata yang tepat. Sering mengulang kata atau pertanyaan.

Pencegahan: Mengasah otak dengan kegiatan positif, Mengembangkan hobi dan kegiatan yang bermanfaat, Beraktivitas fisik dan Makan bergizi seimbang.

Menopause

Menopause merupakan tanda menurunnya fungsi reproduksi pada wanita yang terjadi secara alamiah. Menopause adalah suatu fase alamiah dari kehidupan perempuan yang ditandai dengan berakhirnya menstruasi (tidak mengalami menstruasi minimal selama 1 tahun) dan berhentinya fungsi reproduksi.

Gejala menopause: Lesu, sakit kepala, pusing, tidak bisa tidur, susah berkonsentrasi. Merasa panas di badan dan banyak berkeringat. Nyeri tulang. Jantung berdebar-debar. Selera makan tidak menentu. Gangguan pencernaan. Perubahan pola haid karena mengeringnya vagina.

Cara menghadapi menopause: Masalah psikologis yang timbul biasanya tidak memerlukan pengobatan karena gejala tersebut sewaktu-waktu bisa hilang, Konsultasi ke petugas kesehatan untuk mendapatkan pengobatan yang tepat, Makan bergizi seimbang.

Andropause

Andropause adalah keluhan yang timbul akibat penurunan fungsi hormon androgen pada laki-laki pada umur yang bervariasi dan merupakan proses alamiah.

Gejalanya : Penurunan keinginan seksual (libido), Berkurangnya kemampuan ereksi, Kekurangan energi/ tenaga untuk olahraga dan bekerja, Penurunan kekuatan atau ketahanan otot, Sedih dan atau sering marah tanpa sebab yang jelas.

Menangani Andropaus: Masalah psikologis yang timbul biasanya tidak memerlukan pengobatan karena gejala tersebut sewaktu-waktu bisa hilang, Konsultasi ke petugas kesehatan untuk mendapatkan pengobatan yang tepat, Makan bergizi seimbang.

Kencing Manis

Penyakit Kencing Manis atau Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit gangguan metabolisme gula yang ditandai dengan:

- Sering minum
- Sering kencing
- Cepat lapar
- Berat badan yang menurun tanpa sebab yang jelas.
- Cepat lelah
- Kesemutan
- Pandangan mulai kabur
- Gangguan ginjal, jantung dan impotensi.

Mencegah Kencing Manis/DM: Kurangi makanan yang manis, Diet sesuai dengan kebutuhan, Aktivitas fisik, Cek kesehatan rutin ke petugas kesehatan untuk mendapatkan pengobatan yang tepat.

Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah naiknya tekanan pada saluran darah.

Gejalanya : sakit kepala yang berdenyut, kadang disertai mimisan