

Hubungan ANDROPAUSE DENGAN STRES PADA PRIA BERISTRI

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia Timur

ZulFikar¹, Andi Resvi²

Email : Zulfikar@gmail.com, Andi.Resvi@gmail.com

Abstract: *Relationship between Andropause Symptoms and Stress among Married Men*

Andropause, a gradual decline in testosterone-related functioning in middle-aged and older men, may be accompanied by psychological changes that increase vulnerability to stress. This study examined the association between andropause symptoms and stress among married men in Rappocini District, Makassar. A quantitative analytic observational design with a cross-sectional approach was applied. Participants were 100 married men aged over 40 years who met inclusion criteria (legally married, marriage duration >15 years, at least two children, residing in Makassar). Andropause symptoms were assessed using a scale derived from the ADAM (Androgen Deficiency in the Aging Male) questionnaire indicators, while stress was measured using a stress scale based on common stress characteristics. Data met normality ($p>0.05$) and linearity assumptions. Pearson product-moment correlation revealed a positive and statistically significant relationship between andropause symptoms and stress ($r=0.562$, $p<0.001$), with an explained variance of 31.5% ($R^2=0.315$). These findings indicate that greater andropause complaints are associated with higher stress levels among married men. Practical implications include the need for health education, early screening, and lifestyle modification support for men entering the andropause period.

Keywords: *andropause; stress; married men; testosterone decline; middle age*

Abstrak: Hubungan Andropause dan Stres pada Pria Beristri Andropause merupakan kondisi penurunan fungsi terkait testosteron pada pria paruh baya hingga lanjut usia yang berlangsung bertahap, dan dapat disertai perubahan psikologis yang meningkatkan kerentanan terhadap stres. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara keluhan/gejala andropause dan stres pada pria beristri di Kecamatan Rappocini, Kota Makassar. Desain penelitian adalah kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Partisipan berjumlah 100 pria beristri usia >40 tahun yang memenuhi kriteria inklusi (istri sah, lama perkawinan >15 tahun, minimal dua anak, berdomisili di Makassar). Keluhan andropause diukur dengan skala andropause yang disusun berdasarkan indikator ADAM, sedangkan stres diukur dengan skala stres berdasarkan karakteristik stres umum. Data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas ($p>0,05$). Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif dan sangat signifikan antara andropause dan stres ($r=0,562$; $p<0,001$), dengan sumbangan efektif sebesar 31,5% ($R^2=0,315$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin banyak keluhan andropause yang dirasakan, semakin tinggi tingkat stres pada pria beristri. Implikasi penelitian menekankan pentingnya edukasi, skrining dini, dan intervensi gaya hidup sehat untuk membantu adaptasi pria pada masa andropause.

Kata kunci: andropause; stres; pria beristri; penurunan testosteron; usia paruh baya

PENDAHULUAN

Perubahan secara fisik dan mental berpotensi terjadi ketika seseorang memasuki usia tua. Perubahan fisiologis bervariasi pada setiap lansia. Perubahan fisiologis ini bukan proses patologis, namun merupakan perubahan yang terjadi pada semua orang dalam kecepatan yang berbeda dan dipengaruhi oleh keadaan kehidupan lansia (Jdihkemenkeugoid 2023). Perubahan tubuh terjadi seiring dengan penambahan usia, namun efek yang muncul pada lansia bergantung pada kesehatan, gaya hidup, stresor, dan kondisi lingkungan. Andropause dan menopause merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh golongan lansia. (Bachtiar dan Hidayah n.d.)

Peningkatan angka harapan hidup menyebabkan bertambahnya populasi pria usia paruh baya dan lanjut usia, sehingga isu kesehatan spesifik pria, termasuk andropause, semakin relevan. Andropause merujuk pada sekumpulan keluhan akibat penurunan kadar testosteron yang terjadi perlahan dan dapat memengaruhi aspek vasomotor, kognitif, suasana hati, virilitas, serta fungsi seksual (Kanakis et al. 2023). Perubahan ini berpotensi menjadi stresor, terutama pada pria beristri yang menghadapi tuntutan peran keluarga, pekerjaan, dan relasi perkawinan. Berbagai studi menyebutkan bahwa keluhan andropause dapat berkaitan dengan gangguan mood, kelelahan, penurunan motivasi, dan penurunan kualitas fungsi seksual—kondisi yang dapat memicu ketegangan psikologis (Ngcobo 2025). Namun, kajian empiris mengenai keterkaitan andropause dan stres pada pria beristri di konteks lokal masih terbatas. Prevalensi andropause dapat diduga berdasarkan proyeksi jumlah penduduk. Jumlah pria yang mengalami andropause di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun (Bachtiar dan Hidayah n.d.). Di Amerika data menyebutkan bahwa

sindroma andropause dialami oleh sekitar 15% pria usia 40-60 tahun, tetapi hanya sekitar 5% yang mendapat pengobatan. Sebagian pria bahkan telah mengalami sindroma andropause sejak usia tiga puluhan, tetapi dengan jumlah yang relatif kecil yaitu kurang lebih 5% (Proyeksi Penduduk Indonesia 2020-2050 Hasil Sensus Penduduk 2020 - Badan Pusat Statistik Indonesia n.d.). Jika dilakukan reduksi berdasarkan kenyataan dan fakta bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya andropause lebih banyak ditemui di Indonesia, antara lain: polusi lingkungan kerja, beban lingkungan kerja, dan gaya hidup, maka sangatlah mungkin andropause lebih banyak diderita oleh pria di Indonesia dibandingkan negara barat (Preston dan Biddell 2021). Beberapa penelitian menyebutkan angka kejadian andropause di beberapa daerah. Penelitian yang dilaporkan (Ngcobo 2025) menyebutkan bahwa 70,94% responden di Jakarta mengalami andropause. juga melaporkan bahwa sebanyak 51,67% pria usia diatas 30 tahun di Kota Surakarta telah mengalami andropause. Pada pria usia lanjut, andropause terjadi karena penurunan kadar testosteron, dimana penurunan hormon testosteron terjadi secara perlahan-lahan (Anita dan Moeloek, 2022). Testosteron pada pria diproduksi sejak masa pubertas dan stabil hingga usia sekitar 40 tahun, tetapi sejak usia itu produksi testosteron secara berangsur turun dengan kisaran 0,8-1,6 % setiaptahun (Tobing, 2006 ; Mulleret al., 2003). Pada tahap usia transisi (35-45 tahun) dimana testosteron turun sampai 25%, gejala andropause mulai muncul dengan nyata (Preston dan Biddell 2021). Namun *trend* yang terjadi, usia penurunan produksi testostron ini mengalami percepatan oleh karena adanya faktor eksternal seperti polusi yang berlebih, obesitas, diabetes, serta konsumsi alcohol

(jdhkemenkeugoid 2023). Kebaruan penelitian ini terletak pada pemfokusan populasi pria beristri usia >40 tahun di Kecamatan Rappocini Makassar serta penggunaan pengukuran gejala andropause dan stres pada konteks komunitas. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara andropause dengan stres pada pria beristri di Kecamatan Rappocini, Kota Makassar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah pria usia >40 tahun di Kecamatan Rappocini, Kota Makassar. Sampel berjumlah 100 orang yang dipilih melalui purposive sampling sesuai kriteria inklusi: (1) bersedia menjadi responden, (2) pria usia >40 tahun, (3) memiliki istri sah (bukan poligami/istri siri/kontrak), (4) lama perkawinan >15 tahun dan memiliki minimal dua anak, serta (5) berdomisili di Makassar. Kriteria eksklusi meliputi ketidaksediaan menjadi responden atau istri telah meninggal.

Variabel bebas adalah andropause, diukur menggunakan skala andropause yang disusun berdasarkan indikator ADAM (gangguan vasomotor, fungsi kognitif, suasana hati, virilitas, seksual, insomnia, serta perubahan berat badan). Variabel terikat adalah stres pada pria beristri, diukur menggunakan skala stres berdasarkan karakteristik stres (misalnya sulit tidur, perubahan pola makan, kelelahan, sakit kepala, mudah marah, ketegangan otot, sulit konsentrasi, dan keinginan makanan manis). Data dianalisis menggunakan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov, uji linearitas regresi, serta uji korelasi Pearson Product Moment dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Uji asumsi menunjukkan distribusi data variabel andropause dan stres bersifat normal. Uji linearitas menunjukkan hubungan andropause dan stres bersifat linier. Selanjutnya, uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif dan sangat signifikan antara andropause dan stres.

Tabel 1. Hasil uji normalitas (Kolmogorov–Smirnov)

Variabel	N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Andropause	100	0,640	Normal (p>0,05)
Stres pada pria beristri	100	0,703	Normal (p>0,05)

Tabel 2. Uji linearitas dan uji korelasi

Analisis	Variabel	Statistik	Nilai	Sig.	Keterangan
Linearitas (Regresi)	Andropause–Stres	F	45,168	0,000	Linier
Korelasi (Pearson)	Andropause–Stres	r	0,562	0,000	Positif, signifikan
Koef. determinasi	Andropause→Stres	R ²	0,315	-	Sumbangan efektif 31,5%

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara keluhan andropause dan stres pada pria beristri. Secara konseptual, penurunan testosteron pada pria usia paruh baya dapat memunculkan keluhan vasomotor, kelelahan, gangguan tidur, penurunan libido, serta perubahan suasana hati (Kanakis et al. 2023). Keluhan-keluhan ini dapat meningkatkan tekanan psikologis karena mengganggu aktivitas harian, performa kerja, dan kualitas relasi pasangan (How the Aging Brain Affects Thinking | National Institute on Aging n.d.). Hasil korelasi yang signifikan menguatkan argumentasi bahwa aspek biologis (perubahan hormonal) dan aspek psikososial (tuntutan peran keluarga/perkawinan) saling berinteraksi dalam membentuk pengalaman stres. Sumbangan efektif sebesar 31,5% menunjukkan bahwa andropause merupakan faktor yang bermakna, meskipun masih terdapat faktor lain yang dapat berkontribusi terhadap

stres, seperti kondisi kesehatan kronis, stresor ekonomi, dinamika komunikasi pasangan, dan dukungan sosial.

Implikasi praktisnya, edukasi kesehatan mengenai andropause dan strategi koping adaptif perlu ditingkatkan. Pendekatan promotif–preventif seperti gaya hidup sehat (aktivitas fisik, nutrisi seimbang, manajemen stres, dan tidur cukup) serta konseling pasangan dapat membantu menurunkan dampak psikologis pada fase ini. Bagi layanan kesehatan primer, skrining gejala andropause dan stres dapat menjadi pintu masuk intervensi dini.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis, terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara andropause dan stres pada pria beristri di Kecamatan Rappocini, Kota Makassar. Semakin tinggi keluhan andropause yang dirasakan, semakin tinggi pula tingkat stres. Andropause memberikan sumbangan efektif sebesar 31,5% terhadap variasi stres pada responden.

Saran

Adapun saran yang dapat diajukan, pertama, penelitian lanjutan disarankan menambahkan pemeriksaan penunjang (misalnya kadar testosteron dan kortisol, serta skrining penyakit metabolik) untuk mengendalikan faktor perancu. Kedua, jumlah sampel dan cakupan lokasi dapat diperluas (multi center) agar generalisasi lebih kuat. Ketiga, bagi masyarakat dan layanan kesehatan, perlu ditingkatkan edukasi mengenai andropause, dukungan sosial keluarga, serta program promosi gaya hidup sehat dan konseling untuk menurunkan stres pada pria usia paruh baya.

DAFTAR RUJUKAN

Bachtiar, Arief, dan Nurul Hidayah. *HUBUNGAN ANDROPAUSE DENGAN STRES PRIA BERISTRI The Correlation between Andropause and Stress on Married Man.*

“How the Aging Brain Affects Thinking | National Institute on Aging.”
https://www.nia.nih.gov/health/brain-health/how-aging-brain-affects-thinking?utm_source=chatgpt.com (Maret 5, 2026).

jdihkemenkeugoid. 2023. “Peraturan Menteri Keuangan Nomor 122 Tahun 2023 tentang Petunjuk Pelaksanaan Lelang.”

Kanakis, George A., Riccardo Pofi, Dimitrios G. Goulis, Andrea M. Isidori, Eleni Armeni, C. Tamer Erel, Ivan Fistonić, et al. 2023. “EMAS position statement: Testosterone replacement therapy in older men.” *Maturitas* 178. doi:10.1016/j.maturitas.2023.107854.

Ngcobo, Nokwanda N. 2025. “Influence of Ageing on the Pharmacodynamics and Pharmacokinetics of Chronically Administered Medicines in Geriatric Patients: A Review.” *Clinical Pharmacokinetics* 64(3): 335–67. doi:10.1007/s40262-024-01466-0.

Preston, Joanna, dan Bryonnie Biddell. 2021. “The physiology of ageing and how these changes affect older people.” *Medicine (United Kingdom)* 49(1): 1–5. doi:10.1016/j.mpmmed.2020.10.011.

“Proyeksi Penduduk Indonesia 2020-2050 Hasil Sensus Penduduk 2020 - Badan Pusat Statistik Indonesia.”
https://www.bps.go.id/id/publication/2023/05/16/fad83131cd3bb9be3bb2a657/proyeksi-penduduk-indonesia-2020-2050-hasil-sensus-penduduk-2020.html?utm_source=chatgpt.com (Maret 6, 2026).