

PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP KUALITAS HUBUNGAN SEKSUAL PADA LANSIA DI POSYANDU JAMBU 30 DESA PANCAKARYA KECAMATAN AJUNG KABUPATEN JEMBER.

By :

Muhammad Rizqi Ansori¹, Yunita Satya Pratiwi², Cahya Tri Bagus³

¹Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan

²Dosen S1 Keperawatan

Program Studi S1 Keperawatan FIKes Universitas Muhammadiyah Jember

E-mail: fikes@unmuhjember.ac.id Website: <http://fikes.unmuhjember.ac.id>

Muhammadrizqi861@gmail.com

Abstrak

Menua merupakan suatu kondisi dimana organ tubuh pada manusia mengalami penurunan fungsinya, khususnya pada organ reproduksi. Penurunan fungsi organ reproduksi pada lansia dapat mengakibatkan kualitas hubungan seksual pada lansia terganggu, namun kondisi ini tidak sepenuhnya membuat lansia kehilangan hasrat seksualnya. Salah satu terapi non-farmakologi untuk memperbaiki kualitas hubungan seksual lansia ialah dengan senam ergonomis. Senam ergonomik akan meningkatkan dan melancarkan sirkulasi darah sehingga suplai darah ke organ intim lancar. Penis mudah ereksi, sedangkan labia minora dan klitoris akan lebih sensitif terhadap rangsang seksual. Tujuan dari penelitian ini ialah mengidentifikasi pengaruh senam ergonomis terhadap kualitas hubungan seksual pada lansia di Posyandu Pancakarya Ajung Kabupaten Jember. Desain penelitian yang digunakan ialah *Pretest-Posttest One Group Design*. Jumlah populasi 37 responden dan sampel pada penelitian ini yaitu 25 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan $\alpha=0,05$ didapatkan nilai p value 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam ergonomis terhadap kualitas hubungan seksksual pada lansia Di Posyandu Jambu 30 Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember. Penelitian ini direkomendasikan kepada perawat di posyandu lansia untuk dapat menerapkan senam ergonomis agar kualitas hubungan seksual pada lansia tetap meningkat meskipun diusia lanjut.

Kata Kunci: Senam ergonomis, Kualitas hubungan seksual, Lansia
Daftar Pustaka: 29 (2005-2015)

Abstract

Aging is a condition where organs in humans has decreased function, especially in the reproductive organs. Decreased function of the reproductive organs in elderly can lead to quality of sexual intercourse in elderly disrupted, but this condition does not fully make the elderly lose their sexual desire. One of non-pharmacological therapy to improve the quality of sexual intercourse in elderly is an ergonomic gymnastics. Gymnastics ergonomics will increase the blood circulation so that supply blood to the sex organs is fluently. The penis is easy erection, while the labia minora and clitoris will be more sensitive to sexual stimulation. The research design was pretest-posttest One Group Design. Total population 37 respondents and samples in this study 25 respondents using purposive sampling technique. The results statistically using Wilcoxon Sign Rank Test with $\alpha=0.05$ p value=0,000, so it can be concluded that there is influence of ergonomic gymnastics toward quality of sexual intercourse in elderly at Posyandu Jambu 30 Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember. This study was recommended to nurses at posyandu lansia to be able to apply ergonomic gymnastics so that the quality of sexual intercourse in elderly remain elevated though at an advanced age.

Key word: Ergonomic gymnastics, quality of sexual intercourse, elderly
Bibliography: 29 (2005-2015)



PENDAHULUAN

Dalam *Buku Ajar Geriatri*, Prof. Dr. R. Boedi Darmojo dan Dr. H. Hadi Martono (1994) mengatakan bahwa menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa manusia secara perlahan mengalami kemunduran struktur dan fungsi organ. Kondisi ini dapat mempengaruhi kemandirian dan kesehatan lanjut usia, termasuk kehidupan seksualnya (Nugroho, 2008).

Berdasarkan Fenomena yang peneliti temui yaitu seksualitas yang masih tabu dikalangan lansia desa pancakarya ajung, pelayanan lansia "Posyandu Jambu 30" mengadakan pelatihan senam ergonomis setiap dua kali sebulan. Oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui pengaruh senam ergonomis terhadap kualitas hubungan seksual lansia di desa Ajung.

Menurut (Howton, 2012) Secara fisiologis, senam ergonomik akan meningkatkan dan melancarkan sirkulasi darah sehingga suplai darah ke organ intim (penis, labia minora dan klitoris) lancar. Penis mudah ereksi, sedang labia minora dan klitoris akan lebih sensitif terhadap rangsang seksual. Suhu tubuh meningkat yang optimum untuk pembentukan hormon testoteron dan sperma sehingga meningkatkan libido. Hormon endorphine juga meningkat sehingga berpeluang terhadap terjadinya orgasme saat berhubungan seksual meski usia telah menua.

Menurut (Ropei, 2010) Survei menunjukkan bahwa aktivitas seksual cenderung sedikit menurun dan berlangsung secara gradual sepanjang usia 40 dan 50-an.

Pengaruh utama seksualitas dihubungkan dengan perubahan yang terjadi pada saat menopause, vagina menjadi kurang fleksibel dan mungkin membutuhkan pelumas buatan (Howton, 2012).

Pada usia lanjut, daya kemampuan seksual baik pada wanita maupun pada pria mengalami kemu

Namun tidaklah berarti bahwa kenikmatan seks hilang sama sekali, hanya membutuhkan waktu lebih lama untuk mencapai orgasme, sedangkan orgasmenya sendiri berlangsung lebih pendek (Hurlock, 2010).

Senam ergonomis merupakan senam fundamental yang gerakannya sesuai dengan susunan dan fisiologis tubuh. Tubuh dengan sendirinya terpelihara homeostatisnya (keteraturan dan keseimbangannya) sehingga tetap dalam keadaan bugar (Hatta, 2007).

Banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia banyak pula masalah kesehatan yang dihadapi sehingga untuk mempertahankan kesehatan maka perlu adanya upaya-upaya baik yang bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat, dan juga upaya lain seperti senam. Senam merupakan latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Semua jenis senam dan aktivitas dengan olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau

proses penuaan. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun keatas) (Rakhmawati, 2009).

Di Posyandu Jambu 30 ada 37 Lansia dan berdasarkan wawancara didapatkan beberapa masalah seksual yang mereka keluhkan antara lain : 46 % menyatakan vagina terasa kering sehingga jarang berhubungan intim, 37 % menyatakan penis sulit ereksi dan susah mencapai orgasme.

Dari berbagai permasalahan yang ada, Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam guna mengungkap fenomena lapangan dengan tema Pengaruh senam Ergonomik dengan kualitas hubungan seksual Pada Lansia di Posyandu Jambu 30 desa Pancakarya kecamatan Ajung Kabupaten Jember.

MATERIAL DAN METODE

Menganalisis pengaruh senam ergonomis dengan kualitas hubungan seksual pada lansia di posyandu jambu 30 desa pancakarya kecamatan Ajung Kabupaten Jember. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experiment* dengan pendekatan *pre test – post test one*

group design. Sampel dalam penelitian ini adalah 25 responden dengan teknik *Purposive Sampling*. Dalam penelitian ini, pengumpulan data menggunakan lembar kuisioner sebelum dan sesudah diberikan senam ergonomis terhadap kualitas hubungan seksual pada lansia. Prosedur pengumpulan data yakni prosedur administratif dan prosedur teknis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk analisa bivariat yang akan dibahas dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1: Distribusi Frekuensi

Kualitas Hubungan Seksual Sebelum Senam Ergonomis Paada Lansia Di Posyandu Jambu 30 Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember Tahun 2016.

Kualitas Hubungan Seksual	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Rendah	17	68
Sedang	8	32
Total	25	100

Dari hasil penelitian diatas, dapat dikehayui bahwa kualitas tidur sebelum senam ergonomis pada

lansia mayoritas kualitas hubungan seksualnya rendah dengan jumlah sebanyak 17 responden (68%). Sedangkan kualitas hubungan seksual sedang sebanyak 8 responden (32 %). Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden sebelum senam ergonomis kualitas hubungan seksualnya rendah.

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Kualitas Hubungan Seksual Sesudah Senam Ergonomis Paada Lansia Di Posyandu Jambu 30 Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember Tahun 2016.

Kualitas Hubungan Seksual	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Rendah	2	8
Sedang	13	52
Tinggi	10	40
Total	25	100

Berdasarkan tabel hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa setelah senam ergonomis responden yang kualitas hubungan seksualnya rendah sebanyak 2 responden (8 %). Sedangkan yang kualitas seksual paling banyak yang sedang yaitu 13 responden (52 %). Kualitas hubungan seksual setelah senam ergonomis mengalami peningkatan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Hubungan Seksual Sebelum Dan Sesudah Senam Ergonomis Pada Lansia Di Posyandu Jambu 30 Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember Tahun 2016.

Kualitas Hubungan Seksual Sebelum Senam Ergonomis	Kualitas Hubungan Seksual Sesudah Senam Ergonomis					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	n	%	n	%	n	%
Rendah	1	5,9	9	52,9	7	41,2
Sedang	1	12,5	4	50	3	37,5
Tinggi	0	0	0	0	0	0
Total	2	8	13	52	10	40
P=0,00	α=0,05					

Berdasarkan Hasil uji SPSS dengan metode *Wilcoxon Signed Ranks Test* juga didapatkan hasil *P Value* = 0,000. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 yang berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima. Jadi, ada pengaruh Senam Ergonomis terhadap Kualitas Hubungan Seksual pada Lansia di Posyandu Jambu 30 Pancakarya kecamatan Ajung Kabupaten Jember.

Manusia secara perlahan mengalami kemunduran struktur dan fungsi organ. Kondisi ini dapat mempengaruhi kemandirian dan kesehatan lanjut usia, termasuk kehidupan seksualnya (Nugroho, 2008). Pada usia lanjut, daya kemampuan seksual baik pada

wanita maupun pada pria mengalami kemunduran, namun tidaklah berarti bahwa kenikmatan seks hilang sama sekali, hanya membutuhkan waktu lebih lama untuk mencapai orgasme, sedangkan orgasmenya sendiri berlangsung lebih pendek (Hurlock, 2010).

Hal ini sesuai dengan hasil temuan peneliti bahwa, kualitas Lansia di Posyandu Jambu 30 desa Pancakarya kecamatan Ajung Kabupaten Jember menunjukkan kualitas seksualnya rendah 68 % (17 orang), yang kualitas seksualnya sedang adalah 32 % (8 orang). Mayoritas kualitas seksual mereka dalam kategori rendah. Salah satu problem seksual mereka adalah tidak mampu ereksi, tidak mampu mencapai orgasme, hingga sakit saat berhubungan intim karena pelumas yang mulai berkurang atau tiada. Problem-problem tersebut yang menjadi pemicu rendahnya kualitas seksual para Lansia di Posyandu Jambu 30 desa Pancakarya kecamatan Ajung kabupaten Jember.

Hubungan seksual merupakan salah satu bagian penting dalam menyatakan perasaan kasih sayang, rasa aman dan tenang, kebersamaan

dan kedekatan perasaan dalam hubungan suami istri (Syafudin dkk, 2011: 82). Usia tua seringkali mengalami problem degeneratif seperti asam urat, hipertensi, obesitas, maupun diabetes mellitus. Dampak seksual dari penyakit diabetes mellitus akan menghilangkan hasrat seksual, dan kemampuan penis untuk ereksi menurun. Baik pria maupun wanita yang menderita diabetes mellitus kualitas seksualnya akan menurun bahkan hilang (Noorkasiani, 2009).

Maka, jika problem-problem seksual dan kualitas seksual yang rendah tersebut pada para Lansia di Posyandu Jambu 30 desa Pancakarya kecamatan Ajung kabupaten Jember tidak diberikan solusi dalam mengatasinya akan menjadi masalah tersendiri bagi kehidupan seseorang meskipun telah mencapai masa Lansia.

Hasil penelitian membuktikan bahwa para lansia di Posyandu Jambu 30 desa Pancakarya kecamatan Ajung Kabupaten Jember menunjukkan kualitas hubungan seksual mereka mengalami peningkatan setelah melakukan senam. Sesuai dengan hasil

penelitian yaitu dari 68 % jumlah kualitas hubungan seksual lansia terendah menjadi 2 %.

Sesuai dengan penelitian (Mahmudi, 2009), dari 2577 orang wanita usia lanjut yang masih melakukan aktivitas seksual, lebih banyak dilakukan dengan frekuensi satu kali atau lebih dalam sebulan yaitu 1414 orang (54,87%). Frekuensi aktivitas seksual tahunan sebesar 32,67%, dan 11,36% melakukan aktivitas seksual satu kali atau lebih dalam seminggu serta 1,1% masih melakukan aktivitas seksual lebih dari satu kali dalam sehari (Mahmudi, 2009). Rata-rata frekuensi berhubungan bagi pasutri adalah 3 – 4 kali seminggu, dan semakin menurun seiring bertambahnya usia kedua pasangan serta semakin lamanya pernikahan. Rata-rata pasutri berhubungan intim sekali seminggu pada usia 50 tahun, dan berhubungan 1 kali tiap 12 hari pada usia 60 tahun.

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa pada dasarnya Lansia masih bisa menikmati dan mampu untuk berhubungan seksual. Kemampuan akan seksualitas tersebut akan makin meningkat jika

dilakukan rekayasa baik rekayasa farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu rekayasa non-farmakologis adalah aktivitas senam/olahraga.

Seksualitas pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu umur, jenis kelamin, pendidikan, penyakit, pengalaman menikah, psikologis, sikap nilai pengetahuan, kebudayaan, lingkungan, dan dukungan keluarga dan sosila ekonomi. Dalam penelitian ini hanya mengambil faktor umur, jenis kelamin, pendidikan, sikap, dan pengetahuan

Berdasarkan uji statistik Wilcoxon dengan derajat menggunakan metode pengolahan data SPSS Versi 16 diperoleh nilai $P= 0,000$ dengan derajat kemaknaan $\alpha= 0,05$. Hasil tersebut berarti bahwa nilai P lebih kecil dari $\alpha= 0,05$ yang mengandung makna ada pengaruh signifikan senam ergonomis terhadap kualitas hubungan seksual di Posyandu Jambu 30 Pancakarya Ajung Jember. Dapat dibuktikan pada tabel 5.5 yaitu menjelaskan bahwa dari jumlah keseluruhan responden sebanyak 25 responden, responden yang mengalami

perubahan kulit hubungan seksual rendah dan mengalami peningkatan sebanyak 23 responden, sedangkan responden yang tetap memiliki kualitas hubungan seksual rendah yaitu sebanyak 2 orang.

Senam ergonomik terukur melalui frekuensi dan kualitas gerakan. Jika dilakukan dengan frekuensi yang teratur dan gerakan yang berkualitas, ia akan meningkatkan kualitas seksual lansia. Secara fisiologis, senam ergonomik akan meningkatkan dan melancarkan peredaran darah sehingga suplai darah ke organ intim (penis, labia minora dan klitoris) lancar. Penis mudah ereksi, sedang labia minora dan klitoris akan lebih sensitif terhadap rangsang seksual. Suhu tubuh meningkat yang optimum untuk pembentukan hormon testoteron dan sperma sehingga meningkatkan libido. Hormon endorphine juga meningkat sehingga berpeluang terhadap terjadinya orgasme saat berhubungan seksual meski usia telah menua (Howton, 2012).

Idealnya senam Ergonomis dilakukan 2 kali dalam seminggu, namun lazimnya di masyarakat

khususnya pada para Lansia senam Ergonomis tersebut dilakukan seminggu sekali.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai rata-rata kualitas seksual Lansia sebelum melakukan senam Ergonomis adalah 20,48. Sedangkan nilai rata-rata kualitas seksual Lansia setelah melakukan senam Ergonomis adalah 28,96. Nilai rata-rata kualitas seksual Lansia setelah melakukan senam Ergonomis lebih tinggi dari pada sebelum melakukan senam. Nilai tersebut menunjukkan bahwa senam Ergonomis memiliki pengaruh terhadap kualitas seksual Lansia, yaitu semakin meningkatkan kualitas seksual mereka. Hasil uji SPSS didapatkan hasil $P\ Value = 0,000$. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 yang berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima. Jadi, ada pengaruh Senam Ergonomis terhadap Kualitas Hubungan Seksual pada Lansia di Posyandu Jambu 30 desa Pancakarya kecamatan Ajung Kabupaten Jember. Adanya pengaruh senam Ergonomis terhadap kualitas seksual Lansia sesuai dengan patofisiologis dari konsep anatomis, fisiologis maupun

psikologis dari aktivitas senam itu yang memperlancar aliran darah serta sistem-sistem tubuh lainnya yang berhubungan dengan sensasi seksual.

Simpulan

Ada pengaruh Senam Ergonomis terhadap Kualitas Hubungan Seksual pada Lansia di Posyandu Jambu 30 dusun Curah Welut desa Pancakarya kecamatan Ajung Kabupaten Jember.

Saran

Diharapkan Perawat dapat menerapkan senam ergonomis pada lansia, yang berguna untuk membantu lansia agar lebih aktif berolahraga. Sehingga lansia lebih produktif meskipun di usia lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Addis, I. Dkk.' *Sexual activity and function in middle- aged and older woman*, journal of Obstetric-Gynecologist, 2009; 107(4):755-764.
- Chandra,L.S., *Gangguan fungsi atau perilaku seksual dan penanggulangannya*, Cermin Dunia Kedokteran, No. 149, Kesehatan Jiwa, Jakarta, 2011:14-8.
- Gema Lansia, 2009. *Majalah Lansia*, Jember.
- Hastuti, dkk. 2008. *Hubungan Antara Kecemasan Dengan*

- Aktivitas Dan Fungsi Seksual Pada Wanita Usia Lanjut Di Kabupaten Purworejo*, Jurnal, vol. 24 No. 4 Desember. Berita Kedokteran Masyarakat.
- Hatta Sidi, dkk. *The prevalence of sexual dysfunction and risk factor that may impaired sexual function in malaysian woman*, The journal of sexual Medicine, 2007; 4(2):311-21.
- Howton. 2012. *Terapi Seks Suatu Petunjuk Praktis*. Erlangga. Jakarta.
- Hurlock, E.B. 2010. *Psikologi Perkembangan–Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga. Jakarta.
- Lansia di Pos Binaan Terpadu Kelurahan Pisangan Ciputat Timur*. Skripsi, UIN Syarif Hidayatulloh, Jakarta.
- Mahmudi, Idris. 2009. *Panduan Lengkap Seks Islami Ditinjau Dari Segi Al-Qur'an, Hadis dan Medis*. Jogjakarta: Dianloka Pustaka.
- Maryam, R.S. 2013. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika. Jakarta.
- Noorkasiani. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Oktaviani. 2010. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Seksual pada Lanjut Usia di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Andalas pada tahun 2010*. Skripsi, Universitas Andalas, Padang.
- Rakhmawati, Annis, 2009. *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Usia Awal Andropause*, Skripsi, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Syafrudin, dkk. 2011. *Himpunan Penyuluhan Kesehatan Pada Remaja, Keluarga, Lansia, Dan Masyarakat*. Jakarta: TIM
- Warsono, 2010. *Hubungan Karakteristik Usia Lanjut dengan Pemenuhan Kebutuhan Seksualitas Usia Lanjut di Kelurahan Karangroto Kecamatan Genuk Kota Semarang*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah, Malang