

Abstrak  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juli 2016  
Muhammad Rizqi Ansori

Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kualitas Hubungan Seksual Pada Lansia Di  
Posyandu Jambu 30 Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember.

xvi + 83 hal + 4 gambar + 1 bagan + 6 tabel + 11 lampiran

### **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 seksual 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  
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH JEMBER  
NURSING UNDERGRADUATE PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENSE

Thesis, July 2016  
Muhammad Rizqi Ansori

The influence of ergonomic gymnastics toward Quality of Sexual Intercourse in elderly at Posyandu Jambu 30 Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember.

xvi + 83 pages + 4 picture + 1 chart + 6 tables + 11 attachments

### **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 respndents and samples in this study 25 respondents using purposife sampling technique. The results statistically using Wilcoxon Sign Rank Test with  $=0.05$  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)