

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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.

Peningkatan jumlah lansia dapat mempengaruhi aspek kehidupan mereka, antara lain perubahan fisik, biologis, psikologis, sosial, dan pola seksual mereka (Chandra, 2011).

Seksualitas adalah salah satu determinan dari kualitas hidup lansia (Hastuti, 2008 : 176).

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

Sebesar 38,52% atau sebanyak 2577 subjek penelitian masih melakukan aktivitas seksual, dan 4113 atau 61,48% subjek penelitian tidak lagi melakukan aktivitas seksual (Hastuti, 2008).

Hasil penelitian menunjukkan, 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).

Perubahan pola seksual pada lansia bisa dipengaruhi oleh faktor biologis maupun psikologis. Seiring dengan bertambahnya usia, keinginan seseorang untuk melakukan hubungan seksual umumnya akan menurun.

Hal ini biasanya dipicu karena adanya perubahan hormon dalam tubuh, khususnya pada perempuan (Warsono, 2010).

Menurut Nugroho (2000) pada setiap lanjut usia akan memasuki masa klimakterium yang dapat menyebabkan perubahan-perubahan dalam keseimbangan hormonal dan mengakibatkan berkurangnya dorongan seksual (Oktaviani 2010).

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 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).

Biasanya pada pria lanjut usia terjadi penurunan sirkulasi hormon testosteron, membutuhkan waktu lebih lama untuk ereksi dan ejakulasi, membutuhkan stimulasi manual yang lebih banyak (Oktaviani, 2010).

Jumlah lansia di Indonesia termasuk terbesar keempat setelah China, India dan Jepang (Dennerstein, 2013).

Pada tahun 2006 jumlah lansia mencapai 19.044.000 jiwa atau 8% dari total penduduk Indonesia. Angka ini diperkirakan meningkat hampir tiga kali pada tahun 2020 (Addis, 2009).

Jumlah Lansia di Jawa Timur adalah 9,36 % dari angka 24 juta (Maryam, 2013), sedang di kabupaten Jember dari total penduduk 2.263.794 jiwa,

ada 9,06 % atau 204.744 jiwa adalah kelompok Lansia dan akan terus meningkat (Gema Lansia, 2009).

Senam ergonomis merupakan suatu gerakan otot yang dikombinasikan dengan teknik pernafasan (Komariah, 2015).

Senam ergonomik 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).

Senam ergonomis mampu memaksimalkan suplai oksigen ke otak. Senam ergonomis terdiri dari gerakan yang menyerupai gerakan sholat, sehingga lansia mudah mengaplikasikan gerakan senam ini dalam kehidupan sehari-hari (Noorkasiani, 2009).

Olahraga yang teratur, dalam hal ini senam Ergonomis mampu memperbaiki kekuatan dan kelenturan sendi yang sangat berguna untuk elastisitas dalam aktivitas seksual di masa tua. Senam Ergonomis juga dapat memberikan efek menghangatkan tubuh, yang dengan demikian libido seseorang lebih mudah bangkit (Addis, 2009).

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.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan masalah

Seiring masa lansia berpengaruh pula dengan kualitas seksualnya. Makin tua usia, makin menurun pula kualitas seksualnya. Senam Ergonomis menjadi salah satu upaya untuk tetap mempertahankan bahkan meningkatkan kualitas seksual lansia di masa menuanya. Sejauh informasi yang didapatkan, jarang sekali di komunitas-komunitas lansia atau posyandu lansia di daerah-daerah lain di kabupaten Jember yang menerapkan senam lansia jenis Ergonomis. Justru di dusun Renteng komunitas lansianya aktif melakukan senam Ergonomis. Dari 37 Lansia Di Posyandu Jambu 30 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.

2. Pertanyaan masalah

Dari latar belakang tersebut dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

- a. Bagaimanakah kualitas hubungan seksual sebelum Senam Ergonomis Pada Lansia di Posyandu Jambu 30 Pancakarya kecamatan Ajung Kabupaten Jember ?
- b. Bagaimanakah kualitas hubungan seksual sesudah senam ergonomis Pada Lansia di Posyandu Jambu 30 desa Pancakarya kecamatan Ajung Kabupaten Jember ?
- c. Adakah pengaruh senam ergonomik dengan kualitas hubungan seksual pada lansia di posyandu jambu 30 desa pancakarya kecamatan Ajung Kabupaten Jember ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Menganalisis pengaruh senam ergonomis dengan kualitas hubungan seksual pada lansia di posyandu jambu 30 desa pancakarya kecamatan Ajung Kabupaten Jember.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi Kualitas Hubungan Seksual Sebelum di Lakukan Senam Ergonomis Di Posyandu Jambu 30 Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember.

- b. Mengidentifikasi Kualitas Hubungan Seksual Sesudah di Lakukan Senam Ergonomis Di Posyandu Jambu 30 Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember.
- c. Menganalisis Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Kualitas Hubungan Seksual Pada Lansia Di Posyandu Jambu 30 Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Selain sebagai tugas dan kewajiban akhir program S1 Keperawatan, juga memberikan wawasan mendalam terkait aktivitas dan pola seksual Lansia.

2. Bagi institusi

Sebagai sarana kajian literatur dan menambah karya-karya ilmiah untuk memperkaya perpustakaan kampus.

3. Bagi lansia/responden

Karya ini akan meningkatkan keharmonisan hidup mereka di usia senja dengan tetap melakukan aktivitas seksual dengan merujuk temuan-temuan penelitian nantinya.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Menjadi acuan penelitian yang lebih dalam terutama tentang seksualitas lansia.