

## Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Kualitas Hubungan Seksual Pada Lansia di Posyandu Jambu 30 Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember

Muhammad Rizqi Ansori<sup>1</sup>, Yunita Satya Pratiwi<sup>2</sup>, Cahya Tribagus Hidayat<sup>1</sup>, Ifwarisan Defri<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

<sup>2</sup>Jurusan Teknologi Pangan, Fakultas Teknik, Universitas Pembangunan Nasional Veteran, Jatim

### 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 integrated healthcare center Jambu 30 village Pancakarya, Ajung District, Jember Regency. This study was recommended to nurses at integrated healthcare center lansia to be able to apply ergonomic gymnastics so that the quality of sexual intercourse in elderly remain elevated though at an advanced age.*

**Keywords:** Ergonomic gymnastics, elderly gymnastics, quality of sexual intercourse, elderly

### Pendahuluan

Menua merupakan proses di mana jaringan kehilangan kemampuan untuk memperbaiki atau mengganti secara perlahan, mempertahankan struktur dan fungsi normal, menahan kerusakan (termasuk infeksi), dan mampu memperbaiki kerusakan yang cedera. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), yang termasuk lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Menurut Undang-undang No.4 tahun 1965

pasal 1, seseorang dinyatakan sebagai orang jompo atau lanjut usia setelah yang bersangkutan mencapai umur 55 tahun, tidak mempunyai atau tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan menerima nafkah dari oranglain. (Mubarak dalam Kusuma, 2013) Dari pernyataan tersebut dapat kita simpulkan bahwa manusia secara perlahan mengalami penurunan struktur dan fungsi organ. Kondisi ini dapat mempengaruhi kemandirian dan kesehatan lansia, termasuk kehidupan seksual. (Nugroho, 2008).

Kehidupan seksual merupakan bagian dari kehidupan manusia, sehingga kualitas kehidupan seksual ikut menentukan kualitas hidup.

\*corresponding author: Yunita Satya Pratiwi  
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jatim  
Email: yunita.satya.tp@upnjatim.ac.id  
Submitted: 15-04-2022 Revised: 09-05-2022  
Accepted: 15-05-2022 Published: 01-08-2022

Hubungan seksual yang sehat adalah hubungan seksual yang dikehendaki, dapat dinikmati bersama pasangan suami dan istri dan tidak menimbulkan akibat buruk baik fisik maupun psikis termasuk dalam hal ini pasangan lansia.

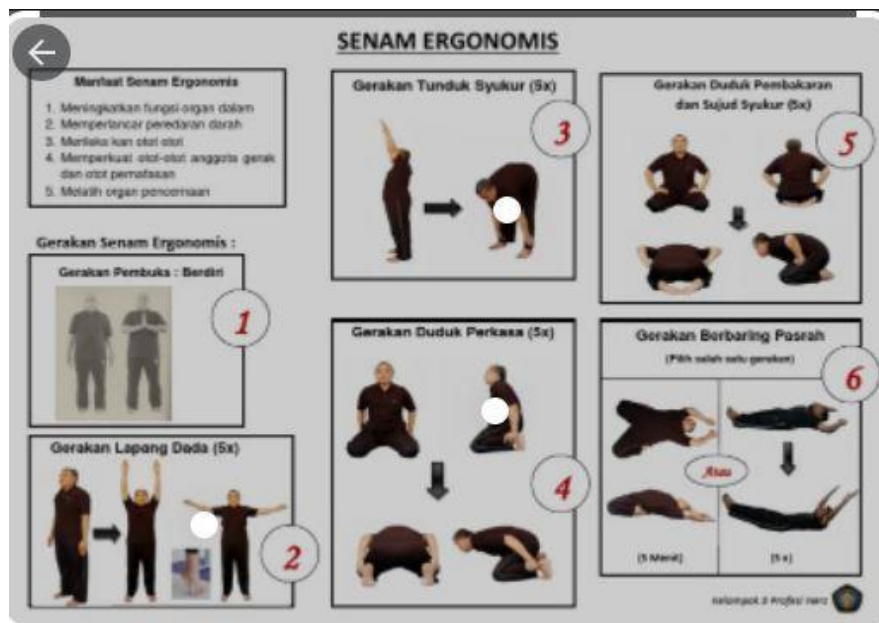
Penurunan fungsi dan potensi seksual pada lanjut usia sering kali berhubungan dengan berbagai gangguan fisik seperti : gangguan jantung, gangguan metabolisme, misal diabetes millitus, vaginitis, kekurangan gizi, karena pencernaan kurang sempurna atau nafsu makan sangat kurang, penggunaan obat-obat tertentu, seperti antihipertensi, golongan steroid, tranquilizer. Faktor psikologis yang menyertai lansia antara lain : rasa tabu atau malu bila mempertahankan kehidupan seksual pada lansia, sikap keluarga dan masyarakat yang kurang menunjang serta diperkuat oleh tradisi dan budaya, kelelahan atau kebosanan karena kurang variasi dalam kehidupannya, pasangan hidup telah meninggal. Disfungsi seksual karena perubahan hormonal atau masalah kesehatan jiwa lainnya misalnya cemas, depresi, pikun dan sebagainya (Utama,2009).

Menurut hasil penelitian Raihani (2005), dari 50 orang responden terdapat 18 orang (36%) yang masih aktif melakukan hubungan seksual, sedangkan dari hasil penelitian Khairunisa (2007), menunjukkan dari 116 responden, sebanyak 80 orang (69%) masih aktif berhubungan seksual dan dari hasil penelitian Hafrizal (2004), menunjukkan bahwa dari 105 responden sebesar 81 (78,1%) masih aktif berhubungan seksual.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan data bahwa 15 responden menganggap bahwa aktifitas seksual dikalangan lansia masih tabu. Oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui pengaruh senam ergonomis terhadap kualitas hubungan seksual lansia di Desa Pancakarya Kecamatan Ajung.

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.

Berikut contoh gerakan senam ergonomis.



Gambar 1 Gerakan Senam Etgonomi

Secara fisiologis, senam ergonomik meningkatkan sirkulasi darah, dan memperlancar aliran darah ke organ intim (penis, labia minora, klitoris). Labia minora dan klitoris lebih sensitif

terhadap rangsangan seksual, tetapi penis mudah dibentuk. Ini meningkatkan suhu tubuh, yang optimal untuk hormon testosteron dan spermatogenesis, dan meningkatkan libido. Hormon endorphin juga meningkat, sehingga saat berhubungan seksual dapat terjadi orgasme meskipun di usia tua (Howton. 2012).

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

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). (Sidi dkk., 2007).

Posyandu Jambu 30 ada 37 Lansia, yang terdiri dari dengan 20 lansia perempuan dan 17 lansia laki-laki dan berdasarkan wawancara sejumlah 25 lansia didapatkan beberapa masalah seksual yang mereka keluhkan antara lain: dari 12 lansia (46 %) menyatakan vagina terasa kering sehingga jarang berhubungan intim, 7 lansia (37 %) menyatakan penis sulit ereksi dan susah mencapai orgasme. Permasalahan ini peneliti tertarik melakukan penelitian senam ergonomik dengan kualitas hubungan seksual Lansia di Posyandu Jambu 30

desa Pancakarya kecamatan Ajung Kabupaten Jember, sehingga hasil penelitian menjadi pertimbangan untuk mengoptimalkan senam ergonomic pada lansia.

## Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre experiment* dengan pendekatan *pre test – post test one group design*. Sampel dalam penelitian ini adalah 25 responden dengan tehnik *Purposive Sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner sebelum dan sesudah diberikan senam ergonomis terhadap kualitas hubungan seksual pada lansia.

Lokasi penelitian ini di posyandu jambu 30 desa pancakarya kecamatan Ajung Kabupaten Jember. Penelitian dilaksanakan selama lima bulan dimulai dari bulan Oktober 2021 sampai dengan bulan Pebruari 2022. Sumber data terdiri dari: 1) sumber data primer adalah data yang diperoleh dari sumber data pertama melalui prosedur dan teknik pengambilan data berupa interview dan observasi 2) Sumber data sekunder, adalah data yang diperoleh dari sumber yang tidak langsung berupa data dokumentasi dan arsip-arsip penting.

Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data dilakukan dengan: 1) Observasi penelitian ini dilakukan dengan cara partisipan maupun non partisipan. Untuk pengumpulan data dilakukan dengan melihat langsung kelapangan, terhadap obyek yang diteliti. 2) Dokumentasi berasal dari kata dokumen yang mengandung arti barang-barang tertulis, data berupa catatan dari kader posyandu.

## Hasil

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

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kualitas Hubungan Seksual Lansia Sebelum Senam Ergonomis**

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

Hasil penelitian diatas, menunjukkan bahwa kualitas hubungan seksual 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 Lansia Sesudah Senam Ergonomis**

Kualitas Hubungan Seksual	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Rendah	2	8
Sedang	13	52
Tinggi	10	40
Jumlah	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 Lansia Sebelum dan Sesudah Senam Ergonomis**

Kualitas Hubungan Seksual Sebelum Senam Ergonomis	Kualitas Hubungan Seksual Sesudah Senam Ergonomis						signifikan
	Rendah		Sedang		Tinggi		
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	1	5,9	9	52,9	7	41,2	0,001
Sedang	1	12,5	4	50	3	37,5	
Tinggi	0	0	0	0	0	0	
Jumlah	2	8	13	52	10	40	

Berdasarkan Hasil uji *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.

### Pembahasan

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, E.B. 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). 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). Jika 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 ergonomi. Sesuai dengan hasil penelitian yaitu dari 68 % jumlah kualitas hubungan seksual lansia terendah menjadi 2%.

Sesuai dengan penelitian Mahmudi yang dilakukan pada tahun 2021 didapatkan hasil 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.

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 (Addis I. dkk. 2009). Berdasarkan uji statistik Wilcoxon menggunakan metode pengolahan data SPSS 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 senam ergonomis terhadap kualitas hubungan seksual di Posyandu Jambu 30 Pancakarya Ajung Jember. Dapat dibuktikan pada tabel 3 yaitu menjelaskan bahwa dari jumlah keseluruhan responden sebanyak 25 responden, responden yang mengalami perubahan kualitas 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 (Warsono, 2010).

Hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai rata-rata kualitas seksual Lansia sebelum melakukan senam ergonomis adalah 20,48. Sedang 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. Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam ergonomik terhadap kualitas hubungan seksual pada lansia.

### Kesimpulan

Disimpulkan bahwa ada pengaruh senam ergonomik terhadap kualitas hubungan seksual pada lansia. Senam ergonomik terukur melalui frekuensi dan kualitas gerakan. Jika dilakukan dengan frekuensi yang teratur dan gerakan yang berkualitas, ia akan meningkatkan kualitas seksual lansia. Penurunan fungsi tubuh lanjut usia menurunkan kemampuan otot dan seksualitasnya, sehingga senam ergonomi yang dilakukan secara teratur perlahan-lahan meningkatkan kekuatan otot dan memberi pengaruh yang baik pula pada kualitas hubungan seks lanjut usia.

### Daftar Pustaka

- Nugroho (2008). Keperawatan Gerontik. Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Howton. (2012). *Terapi Seks Suatu Petunjuk Praktis*. Erlangga. Jakarta.
- Hurlock, E.B. (2010). *Psikologi Perkembangan— Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga. Jakarta.
- Hatta Sidi, dkk. (2007). *The prevalence of sexual dysfunction and risk factor that may impaired sexual function in malaysian woman*, The journal of sexual Medicine, 4(2):311-21.
- 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.
- Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Mahmudi, Idris. (2009). *Panduan Lengkap Seks Islami Ditinjau Dari Segi Al-Qur'an, Hadis dan Medis*. Jogjakarta: Dianloka Pustaka.
- Oktaviani. (2010). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Seksual pada Lanjut Usia di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Andalas pada tahun 2010*. Skripsi, Universitas Andalas, Padang.
- 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.
- Addis, I. dkk. (2009). *Sexual activity and function in middle- aged and older woman*, journal of Obstetric-Gynecologist. 107(4):755-764.
- Maryam, R.S. (2013). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika. Jakarta.
- Warsono, (2010). *Hubungan Karakteristik Usia Lanjut dengan Pemenuhan Kebutuhan Seksualitas Usia Lanjut di Kelurahan Karangroto Kecamatan Genuk Kota Semarang*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah, Malang.
- Chandra, L.S., (2011). *Gangguan fungsi atau perilaku seksual dan penanggulangannya*, Cermin Dunia Kedokteran, No. 149, Kesehatan Jiwa, Jakarta:14.