

HUBUNGAN PERUBAHAN FUNGSI SEKSUALITAS DENGAN FREKUENSI SEKSUALITAS PADA LANJUT USIA DI POS BINAAN TERPADU

Wati Mulyawati¹

¹ Program Studi Diploma III Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi Kota Sukabumi
watimulyawati38@gmail.com

ABSTRAK

Kehidupan seksualitas pada lanjut usia mempunyai karakteristik yang berbeda-beda. Pertambahan usia menyebabkan perubahan-perubahan jasmani pada seseorang, terutama pada kemampuan seseorang dalam menikmati dan frekuensi aktivitas seksualnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perubahan fungsi seksualitas dengan frekuensi seksualitas pada usia lanjut di Pos Binaan Terpadu. Seksualitas memiliki kaitan yang erat dengan laki-laki dan perempuan secara intim. Pada penelitian ini, subjek penelitiannya adalah golongan orang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas atau golongan lansia. Golongan lansia mulai mengalami kemunduran secara fisik dan mental serta berpengaruh pada turunnya gairah seksual pada pasangan lansia. Pendekatan *cross-sectional* diaplikasikan dalam penelitian ini dengan 42 sampel dan menggunakan teknik *Accidental* dan *sampling jenuh*. Uji validitas menyatakan 18 item valid dan uji reliabilitas menyatakan item reliabel dengan kategori kuat untuk variabel fungsi seksual. Kuesioner dipilih sebagai teknik pengambilan data dengan analisis *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan fungsi seksual sebagian besar adalah normal sebanyak 38 responden. Sebagian besar memiliki frekuensi seksualitas jarang sebanyak 23 responden. Sedangkan, *p-value* sebesar 0,021 dari hasil uji bivariat menjelaskan adanya hubungan. Simpulan menunjukkan terdapat hubungan perubahan fungsi seksualitas dengan frekuensi seksualitas. Maka disarankan diharapkan Pos Binaan Terpadu dapat memberikan informasi secara menyeluruh, terutama tentang pentingnya pendidikan kesehatan seksualitas lanjut usia.

Kata kunci: frekuensi seksualitas, fungsi seksualitas, lanjut usia

THE RELATIONSHIP BETWEEN CHANGES IN SEXUALITY FUNCTION AND SEXUALITY FREQUENCY IN THE ELDERLY IN INTEGRATED HEALTH POST

Abstract

Sexual life in the elderly has different characteristics. Increasing age causes physical changes in a person, especially in a person's ability to enjoy and the frequency of sexual activity. This study aimed to determine the relationship between changes in sexual function and the frequency of sexuality in the elderly in Posbindu, Karamat Village, Karangtengah Community Health Center, Gunungpuyuh District, Sukabumi City. Sexuality has a close relationship with men and women intimately. In this study, the research subject is the group entering the age of 60 years or the elderly group. The elderly group begins to experience physical and mental decline, affecting the decline in sexual arousal in elderly couples. The Cross-Sectional approach was applied with 42 samples and used the Accidental Technique and Saturated Sampling. The validity test stated that 18 items were valid, and the reliability test stated that the items were reliable with a strong category for sexual function variables. The questionnaire was chosen as a data collection technique with Chi-

Square analysis. The results showed that most of the sexual function was expected as many as 38 respondents. They have a frequency of rare sexuality as many as 23 respondents. Meanwhile, the p-value of 0.021 from the bivariate test results explained the existence of a relationship. To sum up, there is a relationship between changes in sexual function and frequency of sexuality. Hence, it is recommended that Posbindu provide comprehensive information, especially about the importance of sexual health education for the elderly.

Keywords: *sexual frequency, sexuality function, elderly*

PENDAHULUAN

Kesehatan seksual merupakan suatu hal yang sukar untuk diartikan, karena kebanyakan masyarakat menganggap kesehatan seksual adalah suatu peristiwa yang sulit untuk dijelaskan sehingga menimbulkan suatu anggapan yang salah. *World Health Organization*, mendefinisikan kesehatan seksual sebagai pengintegrasian aspek somatik, emosional, intelektual, dan aspek sosial dari kehidupan seksual dengan cara yang positif untuk memperkaya pengetahuan seksualnya dalam bentuk kepribadian, dan perasaan cinta (Bermanet al, 2015; (Pambudi, 2018)).

Penuaan tidak hanya menyebabkan rambut beruban dan wajah keriput. Berbagai fungsi tubuh juga dapat merosot seiring bertambahnya usia, salah satunya adalah fungsi seksual.

Pria berumur seringkali berhadapan dengan masalah penis yang kurang keras meski sudah ereksi.

Sebenarnya ini normal terjadi karena penuaan menyebabkan kumpulan saraf di penis menjadi kurang sensitif untuk “membaca” rangsangan. Seiring bertambah usia, kadar testosteron yang dihasilkan tubuh juga bisa menurun. Penis yang kurang keras tidak selalu mengalami disfungsi ereksi alias impotensi, tetapi rentan ejakulasi dini.

Ejakulasi dini adalah salah satu masalah seks pria yang paling umum. Setidaknya 1 dari 3 pria pernah mengalaminya sekali dalam seumur hidup. Risiko masalah ini pun bisa meningkat seiring bertambahnya usia. Dilansir

dari *Psychology Today*, sebuah penelitian dari University of Chicago menunjukkan bahwa sekitar 31% kasus ejakulasi dini terjadi pada pria usia 50 tahun, 30% pada pria usia 60 tahun, dan 50% terjadi pada rentang usia 70 - 85 tahun. Ada banyak hal yang dapat menyebabkan ejakulasi dini. Mulai dari faktor psikologis seperti stres berat, kecemasan, dan depresi, hingga kondisi kesehatan tertentu seperti diabetes, penyakit jantung, gangguan prostat, dan hipertensi yang umum dialami oleh pria berumur. Perubahan fungsi fisiologis penis terkait penuaan pun bisa menyumbang risiko yang cukup besar terhadap kondisi ini. Otot-otot penis yang menua serta kerja saraf yang menumpul bisa membuat air mani keluar lebih cepat dari yang diinginkan (Purnamasari, 2014).

Hasil pengkajian aplikasi komunitas pada tanggal 27 Oktober - 4 Nopember 2016 terhadap 41 Lansia yang berpasangan yang berumur 60-74 tahun di Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik Semarang, dengan instrumen pengkajian kuesioner berdasarkan Teori *Self Care*. Pertanyaan berdasarkan nilai dan budaya yang ada di masyarakat, lanjut usia masih membutuhkan hubungan suami istri 58,54% lansia, kadang-kadang dalam melakukan hubungan suami istri, 19,51% lansia jarang melakukan hubungan suami istri, 14,63% lansia tidak pernah melakukan hubungan suami istri dan 7,32% lansia selalu melakukan hubungan suami istri. Hasil pengkajian dengan pertanyaan lanjut usia tidak perlu berhubungan suami istri didapatkan hasil, 17 lansia (41,46%) menjawab kadang-kadang, 13 lansia (31,71%) menjawab

jarang, 9 lansia (21,95%) menjawab tidak pernah dan 2 lansia (4,88%) menjawab selalu. Hasil pengkajian lansia berdasarkan percaya hubungan suami istri pada usia lanjut dapat membuat awet muda, 16 lansia (39,02%) menjawab selalu, 13 lansia (31,71%) menjawab kadang-kadang, 7 lansia (17,07%) menjawab tidak pernah dan 5 lansia (12,20%) jarang (Pambudi, 2018).

Kepuasan seksual adalah respon efektif yang timbul dari evaluasi subyektif seseorang terhadap dimensi positif atau negatif terkait hubungan seksual yang dialami seseorang. Kepuasan seksual dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya usia pernikahan, usia, perbedaan usia pasangan, tingkat pendidikan dan jumlah anak (Young et al., 1998; Yeh et al., 2006; Ziaee et al., 2014 dalam (Zulaika and Mahajudin, 2017)).

Disfungsi seksual pada lansia tidak terlalu mempengaruhi kualitas pernikahan. Hal ini disebabkan karena usia pernikahan yang sudah lama sehingga pasangan sudah saling mengerti satu sama lain dan sudah beradaptasi jika terjadi perubahan dalam hubungan seksual dan pernikahannya. Komunikasi diantara keduanya juga berjalan dengan baik. Mereka percaya terhadap pasangan sehingga bisa dengan nyaman menyampaikan yang mereka inginkan sampai pada masalah seksual yang paling pribadi (Litzinger dan Gordon, 2007; Murphy, Hudson dan Cheung, 2015; Jafarbegloo, Bakouei dan Dadkhahtehrani, 2017 dalam (Zulaika and Mahajudin, 2017)).

Perubahan yang paling sering dijumpai dalam hubungan seksual pada pernikahan lansia adalah berkurangnya *penetrative sex*. Hal ini bisa diakibatkan oleh disfungsi seksual ataupun kondisi kesehatan fisik lainnya, baik diri sendiri maupun pasangan.

Pada kasus lansia yang masih aktif secara seksual tetapi terhambat karena kondisi medis, misalnya penyakit jantung, mereka

beradaptasi dengan cara melakukan hubungan seksual secara perlahan atau mencari hari dimana kondisi kesehatan pasangan lebih baik. Pria yang selalu mengalami ejakulasi dini atau perempuan yang tidak pernah merasakan orgasme cenderung akan berubah perilakunya.

Hasil wawancara pada 42 responden di Pos Binaan Terpadu mengatakan tidak mengetahui tentang perubahan fungsi seksual dan mengatakan sudah jarang melakukan hubungan suami istri dan 4 orang mengatakan sudah tidak melakukan hubungan suami istri, sehingga peneliti tertarik untuk mengambil penelitian di Pos Binaan Terpadu tersebut.

Besarnya populasi lansia serta pertumbuhan yang sangat cepat juga menimbulkan berbagai permasalahan, sehingga lansia perlu mendapatkan perhatian yang serius dari semua sektor dalam upaya peningkatan kesejahteraan lansia. Salah satu bentuk perhatian yang serius terhadap lansia adalah terlaksananya pelayanan pada lansia melalui Pos Binaan Terpadu yaitu pendidikan seks pada lansia. (Fitrianiingsih, 2018).

Salah satu perubahan yang terjadi pada kehidupan seksual lanjut usia adalah frekuensi dalam melakukan hubungan seksual. Dalam mengkaji fungsi seksual, frekuensi hubungan seksual dapat menjadi ukuran yang berdampak pada kepuasan seksual.

Menurut Darmojo dan Martono dalam Anggraeni (2016), ada dua faktor yang mempengaruhi aktivitas seksual pada usia lanjut, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari faktor fisik, penyakit dan psikologis. Faktor kedua atau faktor eksternal dipengaruhi oleh dari budaya dan obat-obatan (Anggraeni, 2016).

Ada 4 (empat) faktor yang mempengaruhi perubahan normal pada fisik lanjut usia, antara lain faktor kejiwaan, sosial, ekonomi dan medik. Semakin menua usia seseorang, penurunan fungsi

tubuh juga mengalami penurunan. Contohnya, penurunan organ reproduksi terutama pada wanita. Pada usia lansia, otak yang menyusut menjadikan reaksi seorang wanita lansia menjadi lebih lambat. Namun, penurunan yang dialami pria tidak terlalu menurun pada tingkat seksualitasnya Martono & Darmojo dalam (Mardiana, 2012).

Aspek respon seksual berkaitan erat dengan fungsi seksual manusia. Alazizah (2017) menjelaskan dalam mengkaji seksualitas manusia secara klinis, fungsi seksual dapat membantu sebagai bahan analisis. Tetapi, jika salah satu atau beberapa bagian tubuh ditemukan perubahan, maka fungsi seksual juga berubah. Perubahan ini dinamakan respon seksual abnormal. Respon seksual abnormal diartikan sebagai gangguan fungsi seksual (Alazizah, 2017).

Masalah yang mungkin muncul pada masa lansia memicu ketakutan, seperti menurunnya atau kehilangan fungsi organ seksual hingga berpengaruh pada psikis dalam berhubungan seksual. Alexander, Allison, & Darmojo dalam Mardiana (2012) menjelaskan perubahan fisiologi terjadi secara bertahap. Juga, status dasarnya merujuk pada 3 aspek, yaitu aspek vaskular, hormonal, dan neurologinya (Mardiana, 2012).

Hubungan seksual yang baik adalah hubungan seksual yang saling memberikan rasa nyaman dan puas pada pasangan. Rasa nyaman dan puas pasangan dapat dijadikan sebagai puncak kebahagiaan atau kerharmonisan dalam kehidupan keluarga. Sebagai penekanan, hubungan seksual harus dikomunikasikan dengan terbuka kepada pasangan agar sama-sama merasakan kebahagiaan. Akan tetapi, sering ditemukan kasus ketidakpuasan hubungan seksual yang mengakibatkan perbedaan pendapat, perselisihan, dan berujung pada perceraian. Mengkaji fungsi seksual yang berujung pada kepuasan seksual dapat diukur dengan frekuensi

seksual yang dilakukan,

Hasil penelitian yang dilaksanakan di Pos Binaan terpadu terhadap 42 orang lansia berumur 60 - 74 tahun, sebanyak 4 orang mengalami disfungsi seksual atau sebanyak 9,5%, dan 23 responden memiliki frekuensi jarang atau 54,8%. Adapun manfaat penelitian ini dapat menjadi bahan penelitian selanjutnya mengenai instrumen hubungan perubahan fungsi seksual dengan frekuensi seksual pada lansia dan dapat memberikan manfaat bagi Pos Binaan Terpadu dalam memberikan informasi tentang seksualitas pada lansia. Tujuannya untuk mengetahui pengalaman lansia tentang seksualitas dan mengetahui hubungan perubahan fungsi seksual dengan frekuensi seksualitas pada lansia di Pos Binaan Terpadu.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di Pos Binaan Terpadu dari bulan November 2019 hingga April 2020. Sebanyak 114 populasi dan sampel 42 terlibat dalam penelitian ini. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Sampling Jenuh, dimana semua lansia masih berstatus suami isteri atau menikah. Instrumen untuk variabel fungsi seksualitas mengacu pada skala *Likert*, untuk variabel frekuensi seksualitas pengukurannya mengacu pada skala *Guttman*.

Hasil uji validitas yang dilakukan pada 19 pertanyaan variabel fungsi seksualitas. 18 item dinyatakan valid karena memiliki nilai *p-value* <0,05. Oleh karena itu, instrumen dapat diikutsertakan pada pengolahan data selanjutnya. Pengolahan data selanjutnya berdasarkan hasil uji realibilitas menggunakan *Cronbach Alpha Test* didapatkan hasil untuk variabel fungsi seksualitas didapatkan indeks 0.811 dengan kategori reliabilitas sangat kuat.

Kemudian, data dianalisis dengan

tiga teknik. Pertama adalah teknik analisis data deskriptif karakteristik responden, kedua adalah analisa univariat, dan analisa bivariat menggunakan *Chi-Square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Umur	n	%
60 - 74 tahun	33	78,6
75 - 90 tahun	9	21,4
Total	42	100

Berdasarkan usia, distribusi frekuensi karakteristik responden menjelaskan sebagian besar responden yang berusia 60-74 tahun atau sebanyak 33 responden menunjukkan persentase sebesar 78,6% dan sebagian kecil responden berusia 75-90 tahun sebanyak 9 responden dengan persentase 21,4% (lihat tabel 1).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	n	%
SD	20	47,6
SMP	13	30,9
SMA	5	11,9
S1	2	4,8
SPG	2	4,8
Total	42	100

Responden yang diteliti berdasarkan tingkat pendidikan menunjukan bahwa sebagian besar tingkat pendidikan responden terbanyak adalah lulusan SD. Lulusan SD sebanyak 20 responden atau sebesar 47,6% dan tingkat pendidikan responden terendah persentasenya adalah SPG dengan jumlah respondennya 2 atau sebesar 4,8 % (lihat tabel 2).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Status Pekerjaan	n	%
IRT	20	47,7
Pedagang	7	16,6
Pegawai	1	2,4
Guru	3	7,2
Buruh	4	9,4
Pensiun	6	14,3
PNS	1	2,4
Total	42	100

Berdasarkan pekerjaannya, sebagian besar pekerjaan responden adalah IRT atau Ibu Rumah Tangga dengan 20 responden atau sebesar 47,7%. Kemudian, sebagian kecil adalah pegawai dan PNS dengan masing-masing 1 responden atau 2,4% (lihat tabel 3).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menikah

Lama Menikah	n	%
<25 tahun	5	11,9
1 - 45 tahun	30	71,4
>45 tahun	7	16,7
Total	42	100

Responden yang diteliti berdasarkan lama menikah adalah sebagian yang berumur 25-45 tahun sebanyak 30 responden atau sebesar 71,4 responden dengan lama menikah kurang dari 25 tahun sebanyak 5 responden dengan persentase 11,9% (lihat tabel 4).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Fungsi Seksualitas Responden

Fungsi Seksualitas	n	%
Normal	38	90,5
Disfungsi Seksual	4	9,5
Total	42	100

Sebagian besar fungsi seksualitas responden dari tabel 5 adalah normal. 38 responden atau sebesar 90,5% dan sebagian lain fungsi seksualitas responden yaitu disfungsi seksual sebanyak 4 responden atau sebanyak 9,5%.

Table 6. Distribusi Frekuensi Frekuensi Seksualitas

Frekuensi Seksualitas	n	%
Tidak Pernah	4	9,5

Tabel 7. Tabulasi Silang antara Fungsi Seksualitas dengan Frekuensi Seksualitas

Fungsi Seksualitas	Frekuensi Seksualitas					
	JR	%	SR	%	Jumlah	%
Disfungsi Seksual	2	4,8	2	4,8	4	100
Normal	23	54,7	15	35,7	38	100
Total	25	59,5	17	40,5	42	100

Sebagian besar responden berdasarkan data pada tabel 7, fungsi seksualitas disfungsi seksual memiliki frekuensi seksualitas jarang atau sebanyak 23 responden dan sebagian kecil tidak pernah 4 responden. Sedangkan, sebagian besar responden dengan fungsi seksualitas normal memiliki frekuensi seksualitas jarang sebanyak 23 responden dan sebagian kecil sering yaitu sebanyak 15 responden.

Tabel 8. Hubungan Fungsi Seksualitas dengan Frekuensi Seksualitas

Variabel Bebas	Variabel Tak Bebas	<i>p-value</i>
Fungsi Seksualitas	Frekuensi Seksualitas	0,021

Hubungan fungsi seksualitas dengan frekuensi pada tabel 8 diuji dengan uji statistik *Chi-Square*. Berdasarkan pengujian *Chi-Square*, nilai *p-value* yang diperoleh adalah 0,021. Artinya, H0 ditolak karena nilai *p-value* kurang dari 0,05 dan ada hubungan antara fungsi

Frekuensi Seksualitas	n	%
Jarang	23	54,8
Sering	15	35,7
Total	42	100

Berdasarkan frekuensi seksualitas pada tabel 6, dijelaskan bahwa frekuensi seksualitas 23 responden yaitu jarang atau sebesar 54,8%. Sedangkan, sebagian kecil frekuensi seksualitas responden yaitu tidak pernah sebanyak 4 responden atau sebanyak 9,5%.

seksualitas dengan frekuensi seksualitas pada lanjut usia di Pos Binaan Terpadu.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Fungsi Seksualitas

Fungsi seksualitas memberi gambaran bahwa sebagian besar fungsi seksualitas responden menunjukkan hasil normal yaitu kepuasan seksual sering dikaitkan dengan mencapai klimaks saat hubungan intim, disfungsi seksual adalah kondisi yang membuat laki-laki atau perempuan tidak trepuaskan secara seksual yang dapat terjadi kapanpun dan pada siapa saja. Meskipun demikian kemungkinan munculnya disfungsi seksual lebih besar pada orang lansia. Disfungsi seksual bisa berupa gangguan hasrat seksual, gangguan rangsangan seksual, gangguan orgasme, gangguan nyeri seksual, disfungsi seksual karena kondisi medis umum, disfungsi seksual akibat zat tertentu, serta disfungsi seksual yang tidak ditentukan.

Gangguan fungsi seksual bisa diakibatkan stress, emosional, serta ketidaktahuan fungsi dan fisiologi seksual (Widjayanti, 2018). Pada 42 responden memiliki fungsi seksual normal sebanyak 38 responden atau sebesar 90,5% dan sebagian kecil fungsi seksualitas responden yaitu disfungsi seksual sebanyak 4 responden atau sebanyak 9,5%.

Fungsi seksual menurut Alazizah (2017) dideskripsikan sebagai tingkatan dari keseluruhan siklus respon seksual normal (Alazizah, 2017). Contoh khususnya adalah pada fungsi seksual pada wanita (Pangkahila and Siswanto, 2015). Fungsi seksual pada wanita yaitu hasil integrasi dari struktur biologis, pengalaman hidup, pengetahuan, perilaku dan sikap. Juga, faktor fisik, psikologi, interpersonal dan budaya turut mempengaruhi fungsi seksual pada wanita.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi fungsi seksualitas seseorang. Dalam penelitian Tahalele (2018), menyatakan bahwa faktor-faktor tersebut diantaranya adalah life stage dan kesehatan mental dan interpersonal yang mencakup psikis serta keintiman dan kepuasan berhubungan. Faktor psikis dapat berkaitan karena pekerjaan sedangkan keintiman dan kepuasan berhubungan dapat berkaitan dengan lama pernikahan (Tahalele, 2018).

Pekerjaan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi fungsi seksualitas seseorang. Dalam penelitian Gultom et al. (2018) menunjukkan bahwa fungsi seksual yang baik lebih banyak pada ibu rumah tangga (Gultom, Sutyarto and Saftarina, 2018). Meski pekerjaan ibu rumah tangga terlihat sederhana, namun aktivitas bekerja berpengaruh pada fungsi seksual wanita. Kelelahan dan meningkatnya perhatian dapat menjadi penyebab fungsi seksual yang dapat

meningkat atau menurun. Kedua, tinggi rendahnya tingkat stress atau tekanan dapat mempengaruhi fungsi seksual dan kepuasan seksual seseorang. Hal ini juga termasuk dalam meningkatnya depresi, penyakit fisik, dan disabilitas. Oleh karena disfungsi seksual dapat berdampak pada wanita (Deng et al. (2012) dalam (Tahalele, 2018)). Selain itu, perilaku seksual juga ditentukan antara lain oleh aktivitas fisik yang mempengaruhi faktor psikis, salah satunya dapat disebabkan oleh pekerjaan. Pekerjaan yang terlalu kurang atau berlebihan akan menghambat pengeluaran hormon atau hormon menjadi tidak seimbang. Pada wanita, aktivitas fisik berlebih menunjukkan manifestasi klinis berlebih berupa amonorea (Hackney (2006) dalam (Pangkahila and Siswanto, 2015)). Hasilnya, dalam penelitian ini, sebagian besar responden adalah IRT atau Ibu Rumah Tangga.

Fungsi seksual seseorang dipengaruhi oleh lamanya menikah. Dalam penelitian Purnama (2017) menurut Hinchliff & Gott usia pernikahan yang lama memiliki keuntungan, yaitu tingkat keintiman seksual tinggi oleh pasangan yang telah lama menikah. Hal ini dikarenakan kedua belah pihak telah mengenal pasangannya dengan baik dan saling memahami satu sama lain. Dengan lamanya waktu pernikahan pasangan, keintiman yang mereka jalin tergolong tinggi. Artinya, ada rasa dekat, rasa saling terhubung satu sama lain, dan ikatan erat dalam hubungan cinta. Dengan tingginya keintiman, pasangan akan lebih merasa peduli pada kesejahteraan dan kebahagiaan satu sama lain dan tumbuh rasa saling menghargai (Baron & Byrne (2005) dalam (Purnamasari, 2014)). Hasil penelitian menunjukkan lama pernikahan sebagian besar responden yaitu 25-45 tahun.

Selain itu, fungsi seksual seseorang juga dipengaruhi oleh lama penggunaan kontrasepsi. Dalam penelitian Hartatik (2017) mengatakan responden yang mengalami disfungsi seksual menggunakan kontrasepsi lebih dari 2 tahun (Hartatik, 2017). Pemakaian alat kontrasepsi dalam jangka waktu lama memiliki beberapa efek samping. Contohnya, dapat menurunkan kadar estrogen dan mempengaruhi metabolisme hormon. Pada penelitian ini, responden yang menggunakan alat kontrasepsi lebih dari 2 tahun mengalami disfungsi seksual. Penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian Wui Lei Zhen et al. (2011) dalam Hartatik (2017) yang menyatakan bahwa wanita dengan pengguna alat kontrasepsi setelah 4 sampai 8 kali dalam kurun waktu 12 sampai 24 bulan akan mengalami penurunan kadar estradiol. Sehingga, penurunan kadar estradiol akan mempengaruhi hasrat seksual pada pasangan (Hartatik, 2017).

Faktor lain yang mempengaruhi fungsi seksualitas yaitu menopause. Penelitian Pangkahila (2014) dalam Widjayanti (2018) mengatakan bahwa menopause berpengaruh terhadap fungsi seksual wanita (Widjayanti, 2018). Aktivitas seksual yang terjadi pada wanita menopause menimbulkan rasa ketidaknyamanan akibat dinding vagina yang menipis. Memasuki usia lansia, dinding vagina perlahan mulai menipis karena turunnya hormon estrogen. Akibatnya, aliran darah ke vagina berkurang, sel-sel epitel vagina menjadi tipis, dan pH vagina meningkat. Oleh sebab itu, timbul kekeringan, sensasi terbakar, iritasi, dan muncul rasa nyeri saat berhubungan seksual.

Organ reproduksi pada masa menopause perlahan mengalami perubahan fisiologis. Kekurangan hormon estrogen dan progesteron akan menyebabkan berbagai

keluhan atau defisiensi estrogen, antara lain keluhan vasomotorik, somatik, psikiastenik, neurologik, dan lainnya. Sehingga, aktivitas seksual akan terganggu akibat penurunan fungsi seksual dan muncul penolakan dalam melakukan aktivitas seksual (Alazizah, 2017). Dalam penelitian ini semua responden adalah yang sudah mengalami menopause.

2. Gambaran Frekuensi Seksualitas

Menurut dr Boyke Dian Nugraha, DSOG, MARS, sebetulnya tak ada batasan baku. Artinya, berapa kali suami isteri melakukan hubungan seksual selalu terpulang kepada mereka berdua. Ini mengingat hubungan intim amat bergantung pada *mood* atau suasana hati dan keinginan mereka (Nugraha, 2021). “Sepanjang keduanya berhasrat, sanggup melakukannya, dan sama-sama menikmatinya,

Sesuai ritme tubuh kendati tak ada pola baku, Boyke menganjurkan agar suami-istri berintim-intim secara teratur 1-4 kali seminggu. Pertimbangannya, frekuensi tersebut sesuai ritme tubuh atau kondisi fisiologis pria maupun wanita. “Produksi sperma oleh buah zakar boleh dibilang sudah memenuhi kuota penampungan dalam kurun waktu tiga hari. Nah, kalau bisa mengikuti ritme fisiologis tersebut, kan bagus. Apalagi lantaran produksi ini memang harus dikeluarkan secara teratur sesuai waktu atau batas kuota alamiah.

Frekuensi yang terlalu sering, misalnya 6-8 kali seminggu, membuat energi terkuras habis sehingga badan jadi loyo. Terlebih pada pria, hal ini terasa sekali. Soalnya, di dalam sperma terkandung berbagai protein, asam amino, dan asam esensial lainnya.

Frekuensi hubungan seksual yang terjaga secara teratur akan memberi manfaat lain, di antaranya membuat tubuh tampak

fresh, lebih sehat, awet muda, dan ceria. Sebabnya, berbarengan dengan orgasme, otot-otot tubuh akan mengalami relaksasi. Nah, saat mengalami relaksasi itulah, tubuh mengeluarkan endorfin, sejenis morfin fisiologis yang memberikan kenikmatan sekaligus pelepasan ketegangan pada seluruh otot tubuh. Makin sering endorfin dikeluarkan, makin berkurang pula beban ketegangan otot tubuh sehingga makin sehatlah kondisi tubuh yang bersangkutan.

Berdasarkan frekuensi seksualitas, sebagian besar responden yaitu jarang atau sebanyak 23 responden atau sebesar 54,8% dan sebagian kecil frekuensi seksualitas responden yaitu sering sebanyak 15 responden atau sebanyak 35,7%.

Frekuensi diartikan sebagai banyak kejadian yang terjadi setiap detiknya. Sedangkan, fungsi seksual dideskripsikan sebagai tingkat siklus respon seksual secara keseluruhan yang normal. Kemudian, frekuensi hubungan seksual menurut Alazizah (2017) didefinisikan sebagai tingkat keaktifan hubungan seksual yang mampu membangkitkan hasrat atau minat seksual (Alazizah, 2017).

Dalam penelitian Mardiana (2012) menyatakan terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan dan menikmati aktivitas seksual yaitu usia dan pendidikan (Mardiana, 2012).

Frekuensi hubungan seksual pada lansia yang berpengaruh adalah usia. Banyak orang lanjut usia tetap menjalankan aktivitas seksual. Namun, aktivitas seksual pada lansia dapat terhambat karena beberapa hal. Contohnya, status kesehatan dan tidak adanya pasangan. Menurut Wahyudi dalam Ropei (2013), kebutuhan seksualitas lanjut usia tetap dapat ditunjukkan, seperti berfantasi, berpegangan tangan, meraba, dan

bersenggama (Ropei, 2013). Memasuki usia lansia dengan rentan umur 60 tahun, tenaga seseorang terhitung 50% dibanding saat masa remajanya. Pada fase ini, aktivitas seksual terutama pada laki-laki mengalami banyak kemunduran. Kemunduran yang dialami adalah turunnya produksi air mani dan tingkat kesuburan menurun. Akan tetapi, nafsu seks tetap ada. Hal serupa juga dialami oleh lansia wanita. Pada usia 45-50 tahun, indung telur seorang wanita mulai kehabisan telur untuk dikeluarkan dan turunnya produksi hormon seks. Akan tetapi, dorongan seksual pada wanita dapat bertahan sesudah 60 tahun hingga 80 tahun (Mardiana, 2012). Pada penelitian ini sebagian besar usia responden adalah 41-59 tahun.

Pendidikan menjadi salah satu faktor yang berpengaruh pada frekuensi seksual seseorang. Pendidikan berlangsung dalam suatu proses panjang dimana pemahaman seseorang memiliki pengaruh pada wawasan dan pola pikir. Pola pikir kemudian akan berkembang pada sikap dan pola pengambilan keputusan (*decision making*) (Mardiana, 2012). Beberapa pandangan yang membuat aktivitas seksual menurun adalah munculnya anggapan tidak wajar terhadap seksualitas lansia. Sehingga, keinginan dalam diri ditekan dan menyebabkan penurunan aktivitas seksual. Pendidikan, sebagai dasar pemahaman intelektual, memiliki tingkatan. Tingginya pendidikan akan berdampak besar pada pola seseorang dalam menyerap informasi. Dengan demikian, pengetahuan dan wawasan yang diperoleh akan semakin luas (Mubarak (2006) dalam (Sari, 2016)). Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah lulusan Sekolah Dasar.

Selain itu, kesepian juga dapat mempengaruhi frekuensi atau aktivitas

seksual pada seseorang. Masalah psikologis pada orang lansia adalah rasa kesepian. Rasa kesepian orang lansia dapat dilihat dari berkurangnya frekuensi orang lansia dalam melakukan kegiatan dan mengurus anak-anak, merasa tidak ada teman atau relasi, dan ditinggalkan pasangan hidup (Baron & Byrne (2005) dalam (Sari, 2016)). Gambaran pemenuhan kebutuhan seksual pada lansia yang sedih dan kesepian yaitu dengan melakukan dzikir, meraba bagian sensitif lawan jenis serta dengan cara melihat foto suami dan anaknya (Rismawan, 2015). Sebagian besar responden dalam penelitian ini tinggal berdua tidak dengan keluarganya.

3. Hubungan Fungsi Seksualitas dengan Frekuensi Seksualitas

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara fungsi seksualitas dengan frekuensi seksualitas pada lansia di Posbindu Kelurahan Karamat Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah, Kecamatan Gunungpuyuh, Kota Sukabumi.

Gultom et al. (2018) meneliti hal serupa dan memberi fakta bahwa terdapat hubungan antara disfungsi seksual dengan frekuensi aktivitas seksual (Gultom, Sutyarto and Saftarina, 2018). Penelitian Gultom et al. (2018) dan Tahalele (2018) juga menunjukkan bahwa wanita dengan penurunan fungsi seksual akan mengurangi aktivitas seksualnya (Gultom, Sutyarto and Saftarina, 2018; Tahalele, 2018). Sebaliknya, fungsi seksual yang baik pada wanita mampu mencapai kepuasan seksual, merealisasikan harapan pasangan, dan berpartisipasi dengan baik. Hal tersebut tentunya berkaitan dengan frekuensi seksual yang akan dilakukan oleh seseorang. Penelitian Hulbert dkk (1993) dalam Tahalele (2018) juga menyebutkan rendahnya disfungsi seksual atau tingkat fungsi seksual baik akan mempengaruhi

konsistensi hubungan seksual pada seseorang (Tahalele, 2018).

Disfungsi seksual merupakan gangguan fungsi seksual yang sering muncul, seperti hambatan seseorang dalam merasakan hasrat atau dorongan seksual, merasakan rangsangan seksual, sulit orgasme, atau rasa sakit bersenggama. Ketika seseorang mengalami gangguan pada fungsi seksual, maka harapan untuk memenuhi kebutuhan seksual yang baik akan terhambat. Ada kecenderungan bahwa pengalaman-pengalaman negatif mengarah pada sugesti seseorang untuk tidak terlibat dalam hubungan seksual dengan pasangan. Smith dalam Tahalele (2018) menjelaskan hal sebaliknya. Ketika seseorang memiliki fungsi seksual yang baik, masalah-masalah seksual seperti tidak mudah terdistraksi saat berhubungan seks dapat dihindari. Sebagai tambahan, pasangan mampu memenuhi harapan-harapan seksual yang diinginkan (Tahalele, 2018).

Hakimi dalam Anggraeni (2016) menyatakan bahwa disfungsi seksual memiliki dampak besar. Jika seksualitas terganggu, kehidupan rumah tangga seseorang akan berpengaruh (Anggraeni, 2016). Contohnya, sering terjadi perselisihan dan berujung pada perceraian dan reproduksi. Fungsi seksual yang bersifat dinamis akan berdampak pada aktivitas seksual seseorang. Hal ini dikarenakan mpeningkatan maupun penurunan hormon reproduksi. Sofiatin (2019) menjelaskan bahwa korelasi penting fungsi seksual seseorang yaitu kondisi kesehatan dan tingkat aktivitas fisik (Sofiatin, 2019).

Alazizah (2017) menyatakan bahwa hubungan seksual merupakan bagian penting dalam kehidupan individu. Kebutuhan seksual merupakan kebutuhan dasar manusia

yang diperoleh dari pasangan (Alazizah, 2017). Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka dapat menimbulkan frustrasi dan kurangnya perhatian dari pasangan dalam hal seks. Sedangkan, secara fisik, hambatan dalam hubungan seks pada wanita adalah karena keringnya vagina dan penipisan dinding vagina. Hal ini menyebabkan ketidaknyamanan secara fisik selama berhubungan seksual dan otot vagina mengalami kejang. Perubahan tersebut dapat mematikan rasa di bagian tubuh yang sensitif dan perubahan sirkulasi darah dapat menurunkan respon fisik jika timbul rangsangan untuk mencapai orgasme. Sebagai tambahan, penurunan durasi dalam berhubungan seksual menyebabkan ketidaknyamanan fisik. Frekuensi seksual dapat mempengaruhi kualitas sebuah perkawinan.

Manusia di masa lansia secara perlahan mengalami kemunduran struktur dan fungsi organ. Kemunduran ini berpengaruh pada tingkat kemandirian dan kesehatan lanjut usia, terutama pada kehidupan seksualnya (Ansori, 2016). Salah satu masalah yang dialami oleh lanjut usia adalah tidak mampu ereksi, tidak mampu mencapai orgasme, hingga merasakan sakit akibat kurangnya atau tidak adanya pelumas saat bersenggama. Permasalahan fungsi seksual tersebut yang menjadi pemicu rendahnya kualitas seksual. Mahmudi (2009) dalam Ansori (2016) menyatakan bahwa rata-rata frekuensi hubungan seksual bagi pasutri adalah 3-4 kali seminggu dan semakin menurun seiring bertambahnya usia kedua pasangan (Ansori, 2016).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan

pembahasan mengenai hubungan perubahan fungsi seksualitas dengan frekuensi seksualitas pada lanjut usia di Pos Binaan Terpadu adalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar fungsi seksualitas pada lansia di Pos Binaan Terpadu adalah normal.
2. Sebagian besar frekuensi seksualitas pada lanjut usia di Pos Binaan Terpadu adalah jarang.
3. Terdapat hubungan antara perubahan fungsi seksualitas dengan frekuensi seksualitas orang lansia di Pos Binaan Terpadu.

Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi seksualitas pada lansia yang belum dapat digambarkan pada penelitian ini.

2. Bagi Pos Binaan Terpadu

Diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap lansia, salah satunya dengan memberikan informasi atau pendidikan kesehatan kepada lansia khususnya mengenai seksualitas, memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya aktivitas seksual untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. sehingga para lansia dapat meningkatkan pengetahuan dan terbentuknya sikap positif terhadap seksualitas dan lebih terbuka jika mengalami masalah terkait kehidupan seksualitasnya, melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

Alazizah, S. Z. M. (2017) *Hubungan Perubahan Fungsi Seksual terhadap Frekuensi Hubungan Seksual pada Wanita Menopause*. Semarang: Universitas

- Diponegoro.
- Anggraeni, E. (2016) *Hubungan Tingkat Kesenian dengan Aktivitas Seksual pada Lansia di Desa Banjarharjo Kalibawang Kulon Progo*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah.
- Ansori, M. R. (2016) *Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Kualitas Hubungan Seksual pada Lansia di Posyandu Jambu 30 Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember*. Tesis. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.
- Fitrianingsih, R. (2018) *Penduduk Lansia di Kota Sukabumi*. Dinas Kesehatan Kota Sukabumi.
- Gultom, G. I., Sutyarto, S. and Saftarina, F. (2018) 'Perbedaan Fungsi Seksual Wanita Perkotaan dan Pedesaan di Kecamatan Kedaton dan Kecamatan Pagelaran.', *Medical Journal of Lampung University*, 7(2).
- Hartatik, H. (2017) *Hubungan Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA dengan Kejadian Disfungsi Seksual di Klinik Pratama Bina Sehat Kabupaten Bantul*. Universitas 'Aisyiyah.
- Mardiana (2012) *Aktivitas Seksual Pra-Lansia dan Lansia yang berkunjung ke Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Pusat Angkatan Udara DR Esnawan Antariksa*. Universitas Indonesia.
- Nugraha, B. (2021) 'Belajar Itu Penting, Frekuensi Hubungan Suami Istri Tergantung Umur', *Portal Sulut*.
- Pambudi, H. A. et al (2018) 'Pandangan Lansia tentang Seksualitas pada Lanjut Usia', *Jurnal Poltekkes Tanjungkarang*.
- Pangkahila, E. A. and Siswanto, F. M. (2015) 'Pola Hidup Tidak Teratur dan Aktivitas Fisik Berlebih Menurunkan Kemampuan Aktivitas Seksual', *Sport and Fitness Journal*, 3(1).
- Purnama, R. R. L. (2017) *Hubungan antara Cinta dengan Penyesuaian Pernikahan*. IN Sunan Gunung Djati.
- Purnamasari, D. (2014) 'Aktivitas Seksual Lansia Jurnal Ilmu Kebidanan', *Journal of Midwifery Science*.
- Rismawan, W. (2015) 'Pemenuhan Kebutuhan Seksualitas Lansia di PSTW Panti Wredha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya', *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 13(1).
- Ropei, O. (2013) 'Pengalaman Respon Lanjut Usia terhadap Perubahan Fungsi Seksual di Kota Cimahi', *Jurnal Keperawatan Sudirman*, 8(1).
- Sari, K. R. (2016) *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Seksualitas dengan Aktivitas Seksual pada Lansia di Dusun Panggang Bumirejo Lendah*. Universitas 'Aisyiyah.
- Sofiatin, F. (2019) *Pengaruh Faktor Biologi dan Lingkungan terhadap Disfungsi Seksual Wanita di Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung*. Universitas Lampung.
- Tahalele, B. I. A. R. (2018) *Hubungan antara Kepuasan Seksual dengan Fungsi Seksual pada Wanita*. Universitas Sanata DR/Harma.
- Widjayanti, Y. (2018) 'Gambaran Fungsi Seksual Wanita Menopause.', *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Zulaika and Mahajudin (2017) 'Disfungsi Seksual Berhubungan dengan Kehormatan Rumah Tangga pada Lansia', *Jurnal Psikiatri Surabaya*.