PEMENUHAN KEBUTUHAN SEKSUAL LANSIA DENGAN MEKANISME KOPING YANG DIGUNAKAN LANSIA DI DESA POHGADING GUBUK TIMUQ KABUPATEN LOMBOK TIMUR

Ni Made Sumartyawati¹, I Made Eka Santosa², Ulfah Aini³

^{1,2}Pengajar Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mataram

³Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mataram

Email: langitku240615@gmail.com

INTISARI

Menua merupakan proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti serta mempertahankan struktur dan fungsi secara normal. Perubahan tersebut menyebabkan terganggunya aktivitas yang akan menyebabkan kurang terpenuhinya kebutuhan dasar pada lansia salah satunya adalah kebutuhan seksual. Lansia sering mengalami stress yang diakibatkan oleh kematian pasangan hidup, isolasi social, pensiun dan seksualitas. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan mekanisme koping individu yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemenuhan kebutuhan seksual lansia dengan mekanisme koping yang digunakan lansia di Desa Gubuk Timuq Kabupaten Lombok Timur. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi berjumlah 48 lansia, dengan menggunakan tehnik sampling *purposive sampling* dan mendapatkan sampel sebanyak 32 orang lansia. Penelitian ini menggunakan instrument pedoman wawancara, dengan uji analisa data menggunakan *chi square*. Hasil penelitian didapatkan 16 (50%) lansia memiliki kebutuhan seksual tidak terpenuhi, dimana 10 (62.5%) lansia memiliki mekanisme koping maladaptif, dan 6 (37.5%) lansia memiliki mekanisme koping adaptif. Sedangkan 16 (50%) lansia lainnya memiliki kebutuhan seksual terpenuhi, dimana 16 (100%) lansia tersebut memiliki mekanisme koping adaptif. Hasil uji analisa data mendapatkan nilai Asymp. Sig. 2-sided 0.000 dengan α 0.05. kesimpulannya bahwa ada hubungan yang bermakna antara pemenuhan kebutuhan seksual lansia dengan mekanisme koping yang digunakan lansia di Desa Pohgading Gubuk Timuq Kabupaten Lombok Timur. Berdasarkan hasil tersebut diharapkan tenaga kesehatan dapat memfasilitasi cara konstruktif kepada lansia melalui edukasi dalam pemenuhan kebutuhan seksual sehingga menghasilkan mekanisme koping yang adaptif.

Kata Kunci : Kebutuhan seksual, Lansia, Mekanisme Koping

PENDAHULUAN

Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti serta mempertahankan struktur dan fungsi secara normal, ketahanan terhadap cedera, termasuk adanya infeksi. Proses penuaan sudah mulai berlangsung sejak seseorang mencapai dewasa, misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan otot,

susunan saraf, dan jaringan lain sehingga tubuh mati sedikit demi sedikit (Mubarak,2010).

Jumlah populasi lanjut usia diseluruh dunia diperkirakan lebih dari 25,07%. Populasi lansia di dunia yang pada tahun 2006 sekitar 650 juta, akan mencapai 2 miliar pada tahun 2050. Menurut Badan Kesehatan Dunia WHO bahwa populasi lansia di Indonesia pada

tahun 2025 mendatang akan mengalami peningkatan jumlah warga lansia sebesar 41,4% yang merupakan sebuah peningkatan tertinggi di Dunia. Jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai angka 13.729.992 (BPS,2014), begitu pula di Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) penduduk lansia terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2013 sebanyak 333.113 jiwa, meningkat pada tahun 2014 menjadi 338.650 (PUSDATIN Kemenkes RI,2013). Sedangkan data lansia dari masing-masing kabupaten/kota di NTB menunjukkan bahwa jumlah lansia di Kabupaten Lombok Timur tahun 2014 sebanyak 123.143 jiwa (BPS, 2014).

Sementara itu, menurut laporan pendataan lansia di Desa Pohgading Gubuk Timuq Kabupaten Lombok Timur jumlah lansia pada tahun 2015 sebanyak 107 lansia, yang mencakup dari 5 RT. yaitu RT 06 berjumlah 19 lansia, RT 07 berjumlah 20 lansia, RT 08 berjumlah 28 lansia, RT 09 berjumlah 22 lansia, dan RT 10 berjumlah 17 lansia. (Kekadusan Gubuk Timuq , 2015).

Menurut Hurlock (1998) dalam Saputri (2011) lanjut usia sangat rentan terhadap stres dalam menghadapi perubahan-perubahan kehidupan. Lansia harus beradaptasi terhadap perubahan psikososial yang terjadi selama proses menua. Stres yang sering terjadi pada lansia adalah kematian pasangan hidup, isolasi sosial ,pensiun, seksualitas, perubahan ekonomi,rumah tempat tinggal dan lingkungan.

Kebutuhan klien menurut Abraham Maslow terbagi 5 yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman dan nyaman, kebutuhan cinta dicintai, kebutuhan harga diri dan kebutuhan aktualisasi. Salah satu kebutuhan manusia nomor satu yaitu kebutuhan fisiologis diantaranya adalah terpenuhinya kebutuhan seksual. Kebutuhan seksual adalah kebutuhan dasar manusia berupa ekspresi perasaan dua orang individu secara peribadi yang

saling menghargai, memperhatikan, dan menyayangi sehingga terjadi sebuah hubungan timbal balik antara kedua individu tersebut (Alimul, 2006).

Pada lanjut usia (Lansia), walaupun sudah terjadi penurunan pada berbagai sistem organ tubuh, namun kebutuhan seksual itu masih tetap ada, akan tetapi Pada usia lanjut kemampuan seksual baik pada wanita maupun pada pria mengalami kemunduran.

Upaya untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan coping individu yang baik. Mekanisme coping pada dasarnya adalah mekanisme pertahanan diri terhadap perubahan yang terjadi baik dari dalam maupun luar diri. Mekanisme coping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam.

Peneliti dari Skotlandia dalam riset yang dipublikasikan jurnal *Biological Psychology* menyimpulkan, salah satu manfaat utama seks bagi kesehatan adalah meredakan stres secara umum. Kesimpulan ini merupakan hasil pemantauan 22 pria dan 24 wanita yang dikondisikan dalam situasi stres. Aktivitas seksual mereka dicatat dan hasilnya menunjukkan, mereka yang melakukan hubungan seksual dapat mengatasi stres lebih baik dibandingkan dengan yang tidak melakukan hubungan seksual.

Fenomena sekarang, tidak semua lansia dapat merasakan kehidupan seksual yang harmonis. Ada tiga penyebab mengapa kehidupan seksual tidak harmonis. Pertama, komunikasi seksual diantara pasangan tidak baik. Kedua, pengetahuan seksual tidak benar. Ketiga karena gangguan fungsi seksual pada salah satu maupun kedua pihak bisa karena perubahan fisiologis maupun patologis.

Berdasarkan hasil kunjungan awal di Desa Pohgading Gubuk Timuq Kabupaten Lombok Timur, jumlah lansia

di Desa Pohgading Gubuk Timuq yang mempunyai pasangan sebanyak 48 orang. Setelah dilakukan wawancara tentang pemenuhan kebutuhan seksual dan mekanisme koping yang digunakan lansia, terhadap 5 orang lansia yang mempunyai pasangan berumur 60-70 tahun didapatkan 3 orang dari 5 lansia di Desa tersebut menyatakan bahwa tidak ada minat lagi untuk melakukan hubungan seksual dikarenakan malu sudah tua, sedangkan 2 orang lansia menyatakan keinginan berhubungan seksual dilakukan dengan bercinta bersama pasangan, karena dirumah hanya tinggal berdua, anak dan cucu tinggal ditempat yang berbeda.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan pendekatan *crossectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang memiliki pasangan di Desa Pohgading Gubuk Timuq Kabupaten Lombok Timur yang berjumlah 48 lansia.. Sampel penelitian adalah lansia yang memiliki pasangan di Desa Pohgading Gubuk Timuq Kabupaten Lombok Timur yang memenuhi criteria dengan tehnik samplingnya *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan uji statistik korelasi *Chi-square* sebagai uji bivariatnya. Kriteria sampling yang ditetapkan sebagai berikut:

- Lansia yg berusia 60 tahun ke atas
- Lansia yang mempunyai pasangan hidup.
- Lansia yang dapat berkomunikasi dengan baik yang tinggal di Desa Pohgading Gubuk Timuk Kabupaten Lompok Timur.
- Lansia yang tidak mempunyai gangguan pendengaran.
- Lansia yang bersedia menjadi responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

- Distribusi Responden berdasarkan Kebutuhan Seksual

Tabel 1.1. Distribusi Responden berdasarkan Kebutuhan Seksual pada Lansia di Desa Pohgading Gubuk Timuq Kabupaten Lombok Timur.

Kebutuhan Seksual	Frekuensi	Persentase
Tidak terpenuhi	16	50%
Terpenuhi	16	50%
Jumlah	32	100%

- Distribusi Responden berdasarkan Mekanisme Koping

Tabel 1.2. Distribusi Mekanisme Koping pada Lansia di Desa Pohgading Gubuk Timuq Kabupaten Lombok Timur.

Mekanisme Koping	Frekuensi	Persentase
Koping Maladaptif	10	31,2%
Koping Adaptif	22	68,8%
Jumlah	32	100%

- Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Lansia dengan Mekanisme Koping yang Digunakan Lansia

Tabel 1.3. Tabel Silang Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Lansia dengan Mekanisme Koping Lansia di Desa Pohgading Gubuk Timuq Kabupaten Lombok Timur.

Kebutuhan Seksual	Mekanisme Koping				Total	
	Maladaptif		Adaptif			
	N	%	N	%	N	%
Tidak Terpenuhi	10	62,5%	6	37,5%	16	100%
Terpenuhi	0	0	16	100%	16	100%
Total	10	31,2%	22	68,8%	32	100%

Tabel 1.4 Uji Hipotesis Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Lansia dengan Mekanisme Koping Lansia di Desa Pohgading Gubuk Timuq Kabupaten Lombok Timur

Variabel	Asymp. Sig (2-sided)	α
Kebutuhan Seksual dengan Mekanisme Koping	0.000	0.05

PEMBAHASAN

a. Kebutuhan Seksual Lansia di Desa Pohgading Gubuk Timuq Kabupaten Lombok Timur

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kebutuhan seksual lansia di Desa Pohgading Gubuk Timuq Kabupaten Lombok Timur terpenuhi sebanyak 16 (50%) lansia dan sebagian lagi 16 (50%) lansia tidak terpenuhi.

Mulligan dan Moss (2001) mendokumentasikan bahwa hasrat seksual masing-masing pasangan menunjukkan penurunan bertahap seiring peningkatan usia, rata-ratanya sentuhan atau ungkapan kasih sayang dilakukan setiap minggu hingga seseorang berusia 59 tahun dan setiap bulan bagi lansia usia 60 sampai 99 tahun. Kebutuhan seksual berhubungan dengan bagaimana seseorang mengkomunikasikan perasaan melalui tindakan yang dilakukannya, seperti sentuhan, ciuman, pelukan, dan senggama sexual dan perilaku yang lebih halus, seperti isyarat gerak tubuh, berpakaian, dan kata-kata (Potter & Perry, 2010).

Maslow dalam Goble (2010), menyampaikan bahwa kebutuhan fisiologis mempengaruhi tingkah laku manusia, terutama kebutuhan seksual. Seks memiliki beragam manfaat yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan, baik dari segi fisik maupun psikologis (Perry & Potter, 2010). Keintiman seksual lebih dari sekedar hubungan seksual. Keintiman ini melibatkan pengungkapan kasih sayang, rabaan dan ciuman serta menjadi teman emosional bagi pasangan. Kenikmatan seksual dapat menambah kualitas hidup individu lansia.

b. Mekanisme Koping Lansia di Desa Pohgading Gubuk Timuq Kabupaten Lombok Timur

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mekanisme koping lansia di Desa Pohgading Gubuk Timuq Kabupaten Lombok Timur berada pada mekanisme koping adaptif sebanyak 22 (68.8%) lansia dan pada mekanisme koping maladaptif sebanyak 10 (31.2%) lansia.

Potter dan Perry (2010), menyebutkan bahwa secara fisiologis sistem tubuh akan berespon terhadap stimulus yang mempengaruhi terjadinya stres. Individu yang adaptif akan mampu mengatasi stres yaitu mempertahankan tingkat kesejahteraan yang tinggi dibandingkan dengan yang respon inefektif.

Dukungan suami atau istri melalui sikap saling mendengar dan merasakan apa yang dirasakan diantara pasangan akan mampu membantu mengatasi stres. Pasangan suami istri yang selalu menjaga rasa keterbukaan dalam memecahkan permasalahannya akan mampu mencegah dan mengatasi masalah. Menurut Novianti (2009) dalam Priyo (2012) hubungan intim pasangan suami istri juga diperlukan kemampuan-kemampuan kesadaran diri, kontrol diri, empati, komunikasi terbuka komitmen dan penyelesaian konflik sehingga mampu beradaptasi secara adaptif terhadap stress.

Roy (2009) dalam Daud (2017) menyebutkan bahwa pola adaptasi interdependensi yang adaptif ditunjukkan dengan kasih sayang, cinta, kemandirian komunikasi yang efektif, perhatian, keamanan dan sistem pendukung yang cukup. Interaksi yang terjadi secara berulang-ulang terbukti penting bagi kesehatan psikologis pada saat stress.

Hasil penelitian yang menunjukkan lebih besarnya jumlah lansia yang memiliki mekanisme koping adaptif disebabkan oleh adanya interaksi, dukungan dan kebersamaan pasangan suami-istri pada saat

menghadapi masalah atau stress sehingga lansia mampu beradaptasi secara adaptif.

c. Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Seksual dengan mekanisme Koping Lansia di Desa Pohgading Gubuk Timuq Kabupaten Lombok Timur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna anatar pemenuhan kebutuhan seksual dengan mekanisme koping lansia di Desa Pohgading Gubuk Timuq Kabupaten Lombok Timur.

Fenomena ini sejalan dengan pendapat Kris (2009) dalam Rismawan (2015) bahwa diantara manfaat melakukan hubungan seksual dalam pemenuhan kebutuhan seksual yaitu meredakan stress. Peneliti dari Skotlandia dalam riset yang dipublikasikan jurnal *Biological Psychology* menyimpulkan, salah satu manfaat utama seks bagi kesehatan adalah menurunkan tekanan darah dan meredakan stres secara umum. Kesimpulan ini merupakan hasil pemantauan 22 pria dan 24 wanita yang dikondisikan dalam situasi stres. Aktivitas seksual mereka dicatat dan hasilnya menunjukkan, mereka yang melakukan hubungan intim dapat mengatasi stres lebih baik ketimbang yang tidak ngeseks. Dalam riset lain yang dipublikasikan jurnal yang sama menyebutkan bahwa aktivitas seks rutin berkaitan dengan tekanan diastolik yang rendah (Suryo, 2010).

Maslow (2000) dalam Priyo (2012) mengatakan kebutuhan seksual merupakan kebutuhan yang istimewa karena mencakup kebutuhan fisiologis dan kebutuhan dicintai dan mencintai. Secara biologis kebutuhan seksual juga dapat meredakan ketegangan fisik dan secara psikologis sangat penting bagi pemuasan kebutuhan-kebutuhan suami atau istri.

Potter dan Perry (2010), menyatakan bahwa ketika individu menghadapi sesuatu stresor maka akan berespon secara fisiologis melalui saraf otonom dan sistem endokrin. Reaksi ini terdiri atas reaksi peringatan, tahap resisten dan tahap kehabisan tenaga. Reaksi peringatan dengan cara stimulus direspon hipotalamus untuk memerintahkan hipofisis anterior memproduksi *Adeno Corticotropin Hormon* (ACTH). Peningkatan ACTH akan merangsang diproduksinya kortisol oleh korteks adrenal untuk menyiapkan energi sebagai respon adaptasi. Efek lain juga terjadi peningkatan hormon epineprin dan norepineprin untuk meningkatkan aliran darah ke otot, meningkatkan pengambilan oksigen dan memperbesar kewaspadaan mental.

Reaksi ini disebut reaksi jangka pendek, dimana individu akan melawan atau menghindari stresor yang memunculkan penyelesaian situasi dan penghilangan stres (Stanhope & Knollmueller, 2010). Hormon endorfin dihasilkan oleh kelenjar pituitari dan hypothalamus di daerah tulang belakang saat sedang bercinta atau sedang berolah raga. Hormon endorfin menghasilkan rasa nyaman dan rasa senang saat orgasme. Sehingga bisa dikatakan salah satu manfaat seks adalah membuat tubuh memproduksi hormon endorfin. Selain bersifat analgesik atau pereda rasa sakit, hormon endorfin juga dapat mengendalikan respon tubuh terhadap stres, mengatur kontraksi dari dinding usus, dan menentukan suasana hati. Endorfin dilepaskan tubuh saat melakukan hubungan seksual dan semakin banyak saat mencapai orgasme yang akhirnya dapat meningkatkan mood dan menghilangkan stres. Menurut Burleson, Trevathan dan Todd (2007) dalam Priyo (2012), menunjukkan

bahwa kasih sayang akan mampu meningkatkan perasaan senang dan mengurangi stres. Menurut peneliti Dengan terpenuhinya kebutuhan seksual pada lansia akan memberikan suasana hati yang membaik dan stres yang berkurang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Pemenuhan kebutuhan seksual lansia di Desa Pohgading Gubuk Timuq kabupaten Lombok Timur berada pada kondisi terpenuhi sebanyak 16 (50%) lansia dan tidak terpenuhi sebanyak 16 (50%) lansia.
2. Mekanisme koping yang digunakan lansia di Desa Pohgading Gubuk Timuq kabupaten Lombok Timur yaitu mekanisme koping adaptif sebanyak 22 (68.8%) lansia.
3. Hasil uji hipotesa menunjukkan nilai Asymp.Sig (2-sided) sebesar 0.000 dengan α 0.05 yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pemenuhan kebutuhan seksual dengan mekanisme koping lansia di Desa Pohgading Gubuk Timuq kabupaten Lombok Timur.

Saran

Tenaga kesehatan dapat memfasilitasi cara pemenuhan kebutuhan seksual bagi lansia dengan atau tanpa pasangan sehingga lansia dapat meningkatkan koping mekanisme yang adaptif dalam menghadapi stressor yang muncul.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul,A,H.(2006). *Kebutuhan dasar manusia*. Jakarta. Salemba medika
- Badan Pusat Statistik Nusa Tenggara Barat. 2014. Mataram
- Daud, Nasution, Achmad. 2017. Perilaku Sosial dan Seksualitas pengungsi Korban Erupsi Gunung Sinabung Di Lokasi Pengungsian. Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal dan Pembangunan/GOVERNANCE. Volume 4. Nomor 1. September 2017
- Goble,F.G. (2010). *Psikologi humanistik Abraham maslow*. Yogyakarta. Kanisius
- Mubarak,W.I. dan Chayatin,N.(2010).*Ilmu keperawatan komunitas*. Jakarta. Salemba medika
- Potter dan Perry.(2010). *Funda mental keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika
- Priyo.(2012). *Hubungan pola adaptasi akibat bencana terhadap pemenuhan kebutuhan seksual pada keluarga dihunian sementara pasca bencana merapi Kabupaten Magelang*. Tesis. Universitas Indonesia. Depok
- Rismawan, Wawan. 2015. Pemenuhan Kebutuhan Seksualitas Lansia di PSTW Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada. Vol. 13, Nomor 1. Februari 2015
- Saputri, 2011. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. Jurnal Psikologi Undip. Vol. 9. No.1. April 2011.
- Stanhope, Knollmueller. 2010. Praktik Keperawatan Kesehatan Komunitas. Edisi 2. Jakarta. EGC
- Suryo, Joko. 2010. Herbal Penyembuh Impotensi & Ejakulasi Dini/Joko Suryo Penyunting, Ariesta. Yogyakarta. B. First.