

Edukasi Kebutuhan Seksual pada Lansia: Upaya Meningkatkan Kesejahteraan dan Kualitas Hidup

Elis Noviati¹, Yuyun Rahayu², Diny Nur Fauziah,³ Wulan Anugrah Pauji Salam⁴, Ima Sukmawati^{5*}

^{1,2,3,4,5}STIKes Muhammadiyah Ciamis, Ciamis, Indonesia

*e-mail korespondensi: imasukma90@gmail.com

Abstract

Sexual needs are integral throughout the life cycle, including in the elderly. However, sexual needs in the elderly are often a neglected aspect of health care. Fulfilling sexual needs can have an impact on psychological well-being, increase self-esteem, and strengthen interpersonal relationships with partners. Various factors, such as physiological changes, health conditions, social stigma, and lack of information, can be obstacles for the elderly in understanding and expressing sexual needs in a healthy and safe manner. The purpose of this community service is to increase understanding and awareness of the importance of sexual health in the elderly, followed by blood pressure checks and elderly gymnastics. The activity was carried out on 18 May 2024 at Griya Lansia Setaman Aisyiah Ciamis. The activity was attended by 20 elderly respondents, accompanied by cadres, lecturers, and students from STIKes Muhammadiyah Ciamis. The method used is interactive counseling with an approach that is easily understood by the elderly. The results showed that participants experienced increased knowledge and understanding of the topic of sexual needs; this was evidenced by the participants' ability to answer and play an active role during the activity.

Keywords: education; sexual needs; older adults

Abstrak

Kebutuhan seksual merupakan bagian integral dari sepanjang siklus kehidupan, termasuk pada lansia. Akan tetapi, kebutuhan seksual pada lansia sering kali menjadi aspek yang terabaikan dalam pelayanan kesehatan. Pemenuhan kebutuhan seksual dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, meningkatkan harga diri, serta memperkuat hubungan interpersonal dengan pasangan. Berbagai faktor seperti perubahan fisiologis, kondisi kesehatan, stigma sosial, dan kurangnya informasi dapat menjadi hambatan bagi lansia dalam memahami dan mengekspresikan kebutuhan seksual secara sehat dan aman. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya kesehatan seksual pada kelompok usia lanjut, yang dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah dan senam lansia. Kegiatan dilakukan pada tanggal 18 Mei 2024 bertempat di Griya Lansia Setaman Aisyiah Ciamis. Kegiatan dihadiri oleh 20 responden lansia, dengan didampingi oleh kader, dosen dan mahasiswa dari STIKes Muhammadiyah Ciamis. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan interaktif dengan pendekatan yang mudah dipahami oleh lansia. Hasil menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai topik kebutuhan seksual, hal tersebut dibuktikan dengan kemampuan peserta dalam menjawab dan berperan aktif selama kegiatan berlangsung.

Kata Kunci: edukasi; kebutuhan seksual; lansia

Accepted: 2025-03-23

Published: 2025-04-28

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup di berbagai negara, termasuk Indonesia, menyebabkan bertambahnya populasi lanjut usia (lansia). Lansia menghadapi berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup (Kusumawaty *et al.*, 2023). Salah satu aspek yang sering kali terabaikan dalam kesejahteraan lansia adalah kebutuhan seksual. Seksualitas pada lansia masih dianggap sebagai topik yang tabu, sehingga kurang mendapatkan perhatian dalam pelayanan kesehatan dan edukasi masyarakat (Siregar & Yusuf, 2022).

Kebutuhan seksual merupakan bagian integral dari kehidupan manusia yang tetap ada sepanjang siklus kehidupan, termasuk pada lansia. Pemenuhan kebutuhan seksual dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, meningkatkan harga diri, serta memperkuat hubungan interpersonal. Namun, berbagai faktor seperti perubahan fisiologis, kondisi kesehatan, stigma sosial, dan kurangnya informasi dapat menjadi hambatan bagi lansia dalam memahami dan mengekspresikan kebutuhan seksual mereka secara sehat dan aman (Pambudi et al., 2023).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi seksual bagi lansia dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mereka. Sebuah studi oleh Syme *et al.*, (2020) menemukan bahwa lansia yang mendapatkan informasi dan dukungan terkait kebutuhan seksual mengalami peningkatan kepuasan hidup serta penurunan tingkat kecemasan dan depresi. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Fileborn *et al.*, (2019) menekankan pentingnya edukasi seksual dalam mengurangi stigma sosial dan meningkatkan komunikasi antara lansia dan tenaga kesehatan mengenai kebutuhan seksual mereka. Di Indonesia, beberapa penelitian didapatkan bahwa masih banyak lansia yang merasa malu atau enggan membicarakan kebutuhan seksual mereka akibat norma sosial yang ada (Kusumawaty et al., 2022).

Kebutuhan seksualitas pada lansia sering kali diabaikan karena adanya stigma sosial dan kurangnya pemahaman mengenai pentingnya kehidupan seksual yang sehat pada usia lanjut. Padahal, menurut teori, kesejahteraan lansia tidak hanya ditentukan oleh kesehatan fisik, tetapi juga oleh kesejahteraan psikososial, termasuk kepuasan seksual. Penelitian oleh Lindau et al., (2007) dalam *New England Journal of Medicine* menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih memiliki ketertarikan terhadap aktivitas seksual, tetapi sering kali mengalami hambatan akibat faktor fisiologis, psikologis, atau sosial. Oleh karena itu, edukasi mengenai kebutuhan seksualitas pada lansia menjadi penting untuk membantu mereka memahami perubahan yang terjadi, mengatasi hambatan, serta meningkatkan kualitas hidup.

Edukasi seksualitas pada lansia memberikan manfaat dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Dari perspektif teori *Health Promotion Model*, edukasi dapat meningkatkan pemahaman lansia mengenai kesehatan seksual serta cara menjaga fungsi seksual yang optimal melalui gaya hidup sehat. Selain itu, edukasi ini dapat mengurangi kecemasan dan rasa malu terkait dengan perubahan seksual akibat penuaan, sehingga membantu lansia merasa lebih percaya diri dalam menjalani hubungan intim. Beberapa study menyimpulkan bahwa lansia yang menerima edukasi seksualitas lebih cenderung memiliki kepuasan seksual yang lebih tinggi dan hubungan yang lebih harmonis dengan pasangan.

Dampak dari edukasi seksualitas bagi lansia tidak hanya terbatas pada peningkatan kualitas kehidupan seksual, tetapi juga pada kesejahteraan psikososial mereka. Kebutuhan akan cinta dan keintiman tetap penting sepanjang hidup, termasuk pada lansia. Ketika lansia memahami bahwa kebutuhan seksual mereka adalah bagian alami dari kehidupan, mereka dapat menjalani penuaan dengan lebih bahagia dan sehat. Edukasi ini diharapkan dapat membantu dalam pencegahan berbagai masalah kesehatan, seperti disfungsi seksual dan infeksi menular seksual, yang masih dapat terjadi pada lansia (Siregar & Yusuf, 2022).

Berdasarkan hasil uraian tersebut, edukasi mengenai kebutuhan seksual pada lansia menjadi penting untuk dilakukan. Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran, mengurangi stigma, serta memberikan pemahaman yang tepat tentang perubahan seksual yang terjadi seiring bertambahnya usia (Setiawan & Rekawati, 2023). Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan lansia dapat memperoleh informasi yang tepat serta mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya guna mencapai kehidupan yang lebih berkualitas.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 18 Mei 2024 bertempat di Griya Lansia Setaman Aisyiah Ciamis. Dihadiri oleh 20 responden lansia, dengan didampingi oleh kader, dosen dan mahasiswa dari STIKes Muhammadiyah Ciamis. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi beberapa pendekatan yang bertujuan untuk memastikan pemahaman dan partisipasi aktif dari para lansia. Salah satu metode utama adalah penyuluhan interaktif, di mana materi disampaikan dengan pendekatan yang mudah dipahami oleh lansia. Penyuluhan ini mencakup berbagai aspek, termasuk perubahan biologis yang memengaruhi fungsi seksual, faktor psikososial yang berperan dalam kesejahteraan seksual lansia, serta pentingnya menjaga kesehatan seksual di usia lanjut. Pendekatan ini memungkinkan lansia untuk mendapatkan informasi yang relevan dengan kondisi mereka, sekaligus mengurangi stigma terhadap topik tersebut.

Selain itu, kegiatan ini juga dilengkapi dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Sesi ini bertujuan untuk memberikan ruang bagi para peserta dalam mengungkapkan pertanyaan, pengalaman, serta pandangan mereka mengenai kebutuhan seksual pada usia lanjut. Diskusi ini diharapkan dapat menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung, sehingga para lansia merasa lebih terbuka dalam berbagi dan memperoleh solusi terhadap berbagai permasalahan yang mereka hadapi. Selain itu, keterlibatan tenaga kesehatan dan fasilitator yang kompeten diharapkan dapat memberikan jawaban yang akurat dan berbasis bukti. Setelah kegiatan edukasi selesai, peserta diberikan beberapa pertanyaan terkait topik yang disampaikan yang bertujuan untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan. Dengan metode ini, keberhasilan program dapat diukur secara objektif, sehingga dapat menjadi dasar perbaikan dan pengembangan program edukasi di masa mendatang.

Secara keseluruhan, metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang agar lansia dapat memahami kebutuhan seksual mereka dengan lebih baik serta merasa lebih percaya diri dalam mengekspresikan dan mengelola aspek ini dalam kehidupan mereka. Dengan pendekatan yang komprehensif dan partisipatif, diharapkan edukasi ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan dan kualitas hidup lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pengukuran tekanan darah, pemberian penyuluhan terkait kebutuhan seksual pada lansia, dilanjutkan dengan senam lansia. Kegiatan senam dilakukan selama 15 menit, dengan dimulai gerakan pemanasan, gerakan inti sampai gerakan pendinginan. Senam memiliki dampak positif terhadap kebutuhan seksual lansia dengan meningkatkan kebugaran fisik, sirkulasi darah, dan keseimbangan hormone (Jajuk Kusumawaty, et al., 2023). Menurut teori aktivitas (*Activity Theory*) yang dikemukakan oleh Havighurst, lansia yang tetap aktif secara fisik dan sosial akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik, termasuk dalam aspek seksual. Senam membantu meningkatkan aliran darah ke organ reproduksi, yang dapat mengurangi risiko disfungsi seksual pada lansia. Selain itu, olahraga teratur juga meningkatkan kadar hormon seperti testosteron dan endorfin, yang berperan dalam meningkatkan gairah serta kepuasan seksual (Irnawati & Muriana, 2024).

Dari perspektif teori kesehatan holistik, seperti yang dijelaskan dalam *Health Promotion Model*, aktivitas fisik seperti senam dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis lansia. Senam yang dilakukan secara rutin membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, yang sering menjadi penyebab utama menurunnya minat seksual pada lansia. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan kepercayaan diri terhadap citra tubuh, yang berkontribusi pada hubungan yang lebih harmonis dengan pasangan. Studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat

meningkatkan fungsi kognitif dan suasana hati, yang berdampak pada kesehatan seksual lansia (Saisal & Dewi, 2024).

Senam juga berperan dalam meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot, yang mendukung kenyamanan dalam aktivitas seksual lansia. Berdasarkan teori *Successful Aging* dari Rowe dan Kahn, gaya hidup sehat termasuk olahraga merupakan faktor utama dalam mencapai penuaan yang sukses, termasuk dalam menjaga fungsi seksual. Lansia yang rutin melakukan senam cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, sehingga dapat menikmati kehidupan seksual yang lebih aktif dan memuaskan. Oleh karena itu, senam bukan hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik lansia, tetapi juga berperan dalam memenuhi kebutuhan seksual mereka melalui mekanisme fisiologis dan psikologis yang saling berkaitan (Ansori et al., 2022).



Gambar I. Senam Lansia

Kegiatan selanjutnya adalah pemeriksaan tekanan darah. Tekanan darah, baik hipertensi maupun hipotensi, memiliki dampak signifikan terhadap kebutuhan seksual pada lansia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat menyebabkan disfungsi ereksi pada pria dan berkurangnya gairah seksual pada wanita akibat terganggunya aliran darah ke organ reproduksi. Menurut teori kardiovaskular, yang didukung oleh penelitian oleh Feldman *et al.*, (2000) dalam *American Journal of Medicine*, hipertensi dapat merusak pembuluh darah dan mengurangi elastisitas arteri, sehingga aliran darah ke penis atau klitoris menjadi tidak optimal. Selain itu, penggunaan obat antihipertensi tertentu, seperti beta-blocker dan diuretik, juga dapat memperburuk gangguan seksual pada lansia dengan mengurangi respons sistem saraf simpatis yang berperan dalam gairah seksual.

Sebaliknya, hipotensi atau tekanan darah rendah juga dapat menyebabkan masalah seksual pada lansia, terutama karena menurunnya pasokan oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh, termasuk organ seksual (Kusumawaty et al., 2021). Berdasarkan *Health Promotion Model* dari Pender, kesehatan seksual tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis, tetapi juga oleh keseimbangan fisiologis dalam tubuh. Hipotensi dapat menyebabkan pusing, kelelahan, dan kelemahan otot, yang dapat mengurangi energi serta daya tahan saat beraktivitas seksual. Studi menunjukkan bahwa tekanan darah yang terlalu rendah dapat menurunkan respons sistem saraf terhadap rangsangan seksual, sehingga menyebabkan berkurangnya libido dan kepuasan seksual pada lansia.

Lansia harus menjaga fungsi seksualnya perlu mengelola tekanan darah dengan baik melalui gaya hidup sehat, seperti pola makan yang seimbang, olahraga teratur, serta pengelolaan stres.

Keseimbangan tekanan darah yang optimal memungkinkan fungsi vaskular yang baik, sehingga aliran darah ke organ seksual tetap lancar dan respons fisiologis terhadap rangsangan seksual tetap terjaga. Oleh karena itu, pemantauan tekanan darah secara berkala dan pengelolaan faktor risiko kardiovaskular sangat penting dalam menjaga kualitas kehidupan seksual lansia.



Gambar 2. Pemeriksaan Gula Darah dan Tekanan Darah

Kegiatan terakhir adalah peningkatan pengetahuan dengan metode penyuluhan interaktif. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi seksual bagi lansia dapat memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan kenyamanan mereka dalam membahas topik ini. Lansia yang memperoleh informasi yang benar cenderung lebih percaya diri dalam mengelola perubahan seksual yang mereka alami. Studi oleh Jones *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa lansia yang mengikuti program edukasi seksual mengalami peningkatan dalam memahami perubahan biologis serta strategi untuk mempertahankan hubungan yang sehat.

Selain itu, dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga berperan penting dalam membantu lansia menjalani kehidupan seksual yang sehat dan memuaskan. Menurut penelitian oleh Brown & Smith (2021), keterlibatan anggota keluarga dalam diskusi mengenai kebutuhan seksual lansia dapat membantu mengurangi stigma dan meningkatkan kenyamanan lansia dalam mengekspresikan kebutuhan mereka. Namun, tantangan dalam edukasi ini mencakup stigma budaya serta keterbatasan dalam menyampaikan materi yang sesuai dengan kebutuhan individu. Penelitian oleh Lee *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa di beberapa masyarakat, membahas seksualitas lansia masih dianggap tabu, sehingga program edukasi harus dirancang dengan pendekatan yang lebih sensitif terhadap norma sosial dan budaya setempat.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi seksual bagi lansia dapat memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan kenyamanan dalam membahas topik ini. Lansia yang memperoleh informasi yang benar cenderung lebih percaya diri dalam mengelola perubahan seksual yang mereka alami. Selain itu, dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga sangat penting untuk membantu lansia menjalani kehidupan seksual yang sehat dan memuaskan. Namun, tantangan dalam edukasi ini mencakup stigma budaya serta keterbatasan dalam menyampaikan materi yang sesuai dengan kebutuhan individu.

Diperlukan program edukasi berkelanjutan yang melibatkan tenaga kesehatan, keluarga, dan lansia agar pembahasan mengenai kesehatan seksual menjadi lebih terbuka. Institusi

kesehatan dan komunitas lansia dapat mengadakan sesi edukasi rutin untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kebutuhan seksual lansia. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai dampak jangka panjang dari edukasi seksual lansia terhadap kualitas hidup mereka. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan lansia dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat, sejahtera, dan berkualitas.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan di Griya Lansia Setaman Aisyiah Ciamis dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai kebutuhan seksual pada lansia terbukti meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka terhadap kesehatan seksual. Kegiatan ini juga diharapkan dapat membantu mengurangi stigma serta meningkatkan keterbukaan dalam berdiskusi mengenai kesehatan seksual. Oleh karena itu, upaya edukasi terkait topik kebutuhan seksual pada lansia perlu terus dikembangkan dan didukung oleh tenaga kesehatan serta komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, M. R., Pratiwi, Y. S., Hidayat, C. T. B., & Defri, I. (2022). Analisis Kualitas Hubungan Seksual Kelompok Lansia Yang Melakukan Senam Ergonomik di Posyandu Jambu 30 Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), 211–216.
- Irnawati, Y., & Muriana, E. A. (2024). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Peningkatan Gairah Seksual Wanita Menopause Di Pmb Gusmawati Pondok Kelapa Jakarta Timur. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan (Midwife Education Research Journal)*, 2(01), 31–38.
- Jajuk Kusumawaty, Dedi Supriadi, Adi Nurapandi, Heni Marliany, Lilis Lismayanti, I. S. (2023). Peningkatan Kemandirian Lansia dengan Senam Lansia di Panti Werdha Welas Asih Singaparna Tasikmalaya. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 160–164. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.3849>
- Kusumawaty, J., Marliani, H., Sukmawati, I., & Noviati, E. (2021). Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Hipertensi Di Posbindu Rungki Cigembor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 202–205. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i1.685>
- Kusumawaty, J., Supriadi, D., Nurapandi, A., Marliany, H., Lismayanti, L., & Sukmawati, I. (2022). Lansia Di Panti Werdha Welas Asih Singaparna Tasikmalaya 2022. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 160–164.
- Kusumawaty, J., Supriadi, D., Sukmawati, I., & Nurapandi, A. (2023). Dukungan Keluarga bagi Kemandirian Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1592–1599. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5708>
- Pambudi, H. A., Yustiana, C. N., & Anggriani, H. (2023). Hubungan Hasrat Seksual dengan Aktivitas Seksual pada Lansia: The Correlation Between Sexual Desire with Sexual Activity in Elderly. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(1), 39–46.
- Saisal, A. S. M., & Dewi, I. (2024). Disfungsi Seksual Wanita Usia 45-59 Tahun Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(1), 102–107.
- Setiawan, H., & Rekawati, E. (2023). Terapi Komunikasi Seksual Pasangan Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Seksual pada Lansia: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*.
- Siregar, R. J., & Yusuf, S. F. (2022). *Kesehatan reproduksi lansia*. PT Inovasi Pratama Internasional.