

PEMENUHAN KEBUTUHAN SEKSUALITAS LANSIA DI PSTW PANTI WREDHA WELAS ASIH KABUPATEN TASIKMALAYA

Wawan Rismawan

INTISARI

Latar Belakang : program WHO selaras dengan peran, fungsi, dan tujuan keperawatan yaitu dapat terpenuhinya kebutuhan klien secara mandiri. 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, oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pemenuhan kebutuhan seksual lansia di Panti Sosial Tresna Wredha(PSTW) Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2014, **Jenis penelitian**ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang berpendapat bahwa kebenaran sesuatu itu dapat diperoleh dengan cara menangkap fenomena atau gejala yang memancar dari objek yang diteliti. **Hasil Penelitian**Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dari ke empat responden semuanya menyatakan sedih dan kesepian akan tetapi pada akhirnya responden menerima kenyataan dengan tabah. Sedangkan satu responden tidak menerima kenyataan tersebut dan merasa putus asa sampai responden itu sakit, tapi akhirnya responden menyadari dan menerima hal tersebut sebagai cobaan dari Allah SWT.

A. Latar Belakang

Saat ini diseluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta orang dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar, di negara maju seperti Amerika Serikat pertambahan orang lanjut usia ±1000 orang perhari pada tahun 1985 dan diperkirakan 50% dari penduduk berusia diatas 60 tahun sehingga istilah *BabyBoom* pada masa lalu berganti menjadi “ledakan penduduk lanjut usia” (Kemenkes, 2010).

Menurut proyeksi Bappenas jumlah penduduk lansia 60 tahun atau lebih akan meningkat dari 18.1 juta pada 2010 menjadi dua kali lipat (36 juta) pada 2025 (<http://www.menkokesra.go.id> diakses tanggal 26 April 2013).

Program WHO selaras dengan peran, fungsi, dan tujuan keperawatan yaitu dapat terpenuhinya kebutuhan klien secara mandiri. 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,

Pada lansia akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis, salah satu perubahan tersebut adalah perubahan pada seksualitas, pada wanita yang ditandai dengan mencuatnya ovarium dan uterus, atrofi payudara, sedangkan pada laki-laki testis masih dapat memproduksi spermatozoa, meskipun adanya penurunan secara berangsur-angsur. Dorongan seksual menetap sampai usia diatas 70 tahun (asal kondisi kesehatan baik), yaitu kehidupan seksual dapat diupayakan sampai masa lanjut usia, hubungan seksual secara teratur membantu mempertahankan kemampuan seksual, tidak perlu cemas karena merupakan perubahan alami(Darmojo, 2009).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah studi fenomenologi pemenuhan kebutuhan seksual lansia di Panti Sosial Tresna Wredha(PSTW) Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2014.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif

dengan pendekatan fenomenologi, yang berpendapat bahwa kebenaran sesuatu itu dapat diperoleh dengan cara menangkap fenomena atau gejala yang memancar dari objek yang diteliti (Afifudin, 2009).

C. Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Wredha (PSTW) Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya berjumlah 30 orang.Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel bertujuan (*purposive sampling*). Kriteria sampel yang digunakan adalah :

- a. Lansia yang dapat berkomunikasi dengan baik yang tinggal di Panti Sosial Tresna Wredha(PSTW) Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.
 - b. Lansia yang mau dan bersedia menjadi subjek penelitian.
- Partisipan pada penelitian ini sebanyak 4 (empat) orang.

D. Waktu Penelitian

Penelitian akan dilakukan mulai pada tanggal 15 Oktober 2014 sampai dengan 30 Desember 2014

E. Instrumen Penelitian

Alat utama dalam pengumpulan data penelitian ini adalah peneliti sendiri dengan metoda yang digunakan adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*).

F. Pengolahan dan Analisa Data

Tahapan analisis data yang dilakukan pada penelitian ini berdasarkan analisa data yang dikemukakan oleh Collaizzi (dalam Streubeutr dan Carpenter, 2003) adalah:

1. Membuat transkrip dalam bentuk narasi berdasarkan hasil wawancara partisipan dan catatan lapangan. Pada penelitian ini jika partisipannya tidak semua memahami bahasa Indonesia, sehingga peneliti akan membuat transkip dalam bahasa Sunda

kemudian akan diterjemahkan kembali ke bahasa Indonesia.

2. Membaca transkrip secara keseluruhan dan dibaca berulang-ulang.
3. Memilih pernyataan- pernyataan yang bermakna pada setiap transkrip yang dibuat.
4. Menyusun kategori berdasarkan kata kunci yang terdapat dalam pernyataan tersebut. Peneliti akan membuat kolom disamping transkrip yang dibuat untuk mempermudah dalam mengelompokkan kategori.
5. Menyusun sub tema dan tema berdasarkan pengelompokkan kategori.
6. Membuat narasi yang menarik dan mendalam berdasarkan hasil penelitian.
7. Memvalidasi transkrip atau gambaran awal penelitian kepada partisipan. Peneliti pada tahap ini akan datang kembali kepada partisipan untuk mengkonfirmasi terhadap ungkapan-ungkapan partisipan saat wawancara.
8. Menyusun gambaran akhir dari pemenuhan kebutuhan seksual lansia.

G. Hasil Penelitian :

1. Karakteristik

Informan/Responden

Responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak empat orang.Gambaran karakteristik responden yang digunakan terdiri dari nama, umur, jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan dan alamat.Sebelum mengadakan wawancara, responden diberi penjelasan terlebih dahulu tentang topik yang akan diwawancarai, tujuan wawancara, kontrak waktu, serta memperlihatkan alat-alat yang akan digunakan dalam proses wawancara dan akhirnya responden menyatakan persetujuannya untuk diwawancara. Karakteristik tersebut dituangkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 1
Gambaran Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kode Responden			
		P.1	P.2	P.3	P.4
1	Umur	75 tahun	80 tahun	85 tahun	75 tahun
2	Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
3	Status	Duda	Janda	Duda	Janda
4	Pendidikan	SMA	SR	Militer	SD
5	Alamat	Banjarsari	Kawalu	Bantul DIY	Cibeureum

Sumber: Hasil penelitian tahun 2014

2. Analisis Tema

Adapun hasil penelitian yang dilakukan dengan metode wawancara secara langsung yang disertai dengan keterlibatan penulis secara langsung kepada empat responden lansia di PSTW Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya maka

dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Perasaan bapak/ibu setelah ditinggal pasangan hidup
Hasil wawancara mendalam tentang perasaan responden setelah ditinggal pasangan hidup dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2
Gambaran Perasaan Responden Setelah Ditinggal Pasangan Hidup

Kata Kunci	Kategori	Tema
- Sedih	Perasaan	Perasaan setelah ditinggal pasangan
- Kesepian		hidup sedih dan kesepian

Sumber : Hasil penelitian tahun 2014

Dari ke empat responden semuanya menyatakan sedih dan kesepian akan tetapi pada akhirnya menerima kenyataan dengan tabah. Sedangkan satu responden tidak menerima kenyataan tersebut dan merasa putus asa sampai partisipan itu sakit. Berikut pernyataan dari responden:

P.1 : Perasan saya sakit ditinggal pergi begitu saja oleh istri, merasa kesepian, namun tidak ada gunanya saya larut dalam kesedihan, tapi sekarang mah biasa-biasa saja.

P.2 : "Perasaan emak sedih Jang, dikantunkeun ku caroge, kusabab caroge emak bageur ka emak, nyaah ka emak. emut ku getenna, tapi emak narima we, ieu tos takdir emak 3x nikah teu gaduh putra jabi dikantunkeun ku caroge" (perasaan

emak sedih Jang, ditinggal suami, karena bapak sayang ka emak, ingat kepada kebaikan bapak, tapi emak menerima takdir emak 3x nikah tidak punya anak, ditinggalkan oleh suami).

P.3 : "Sedih, merasa kesepian tapi mau gimana lagi istri dan anak-anak bapak yang meninggalkan bapak, menelantarkan bapak ketika sakit, jadi untuk apa dipikirkan lagi".

P.4 : "Sedih, tadina mah ibu putus asa dugi ka ibu teu damang saatosna ditinggalkeun pupus ku bapak" (sedih, tadinya ibu putus asa sampai sakit setelah suami meninggal).

2. Keinginan dan harapan mempunyai pasangan hidup lagi

Hasil wawancara mendalam tentang keinginan dan harapan mempunyai pasangan hidup

lagi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3
Gambaran Keinginan dan Harapan Mempunyai Pasangan Hidup Lagi

Kata Kunci	Kategori	Tema
- Masih berharap (laki-laki)	Keinginan dan harapan	Keinginan dan harapan yang berbeda
- Tidak berharap (perempuan)		

Sumber : Hasil penelitian tahun 2014

Dari ke empat responden, dua responden (laki-laki) mengatakan masih berharap memiliki pasangan. Sedangkan dua responden (perempuan) mengatakan tidak berharap mempunyai pasangan hidup lagi. Berikut pernyataan responden:

P.1 : "Tentu saja, saya masih berharap, insyaalloh bulan Rayagung bapak akan menikah lagi dengan seseorang agar ada yang mengurus bapak, menemani bapak untuk menjalani kehidupan ini".

P.2 : "*Teu ah, emak mah ntos kolot, emak masih emut keneh ka bapak, ayeuna emak mah hoyong sehat we, bari tiasa ibadah ka gusti Allah, emak teu gaduh putra hoyong tiasa pendak sareng rai emak hiji-hijina we*" ("tidak ah, emak sudah tua, emak masih ingat kepada suami emak, sekarang emak ingin sehat dan bisa beribadah kepada Allah, emak tidak punya anak, emak ingin bertemu dengan adik emak satu-satunya").

P.3 : "Iya masih berharap, saya mau menikah lagi kalau ada yang mau nikah sama saya, sekarang juga saya lagi dekat dengan salah satu penghuni panti ini, kalau dia mau menikah dengan saya, saya senang dan siap menikah dengan dia".

P.4 : "*Alim ah, da ibu mah ntos teu hed, jabi ibu mah tos teu sampurna pan ieu pinareup kantos di operasi janten teu aya sabeulah, boro-boro hoyong kapameget ibu mah*" (tidak mau, soalnya ibu sudah tidak haid, ditambah ibu pernah operasi payudara sehingga payudara ibu tinggal satu lagi, jadi ibu sudah tidak mau memikirkan lagi laki-laki").

3. Kebiasaan yang dilakukan responden untuk memenuhi kebutuhan seksual

Hasil wawancara mendalam tentang kebiasaan yang dilakukan responden untuk memenuhi kebutuhan seksual dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4
Kebiasaan Yang Dilakukan Responden Untuk Memenuhi Kebutuhan Seksual

Kata Kunci	Kategori	Tema
- Dengan beribadah	Upaya	Dengan beribadah, meraba bagian sensitive lawan jenis dan melihat foto suami dan anak
- Dengan meraba bagian sensitif lawan jenis		
- Dengan melihat foto suami dan anak.		

Sumber : Hasil penelitian tahun 2014

Dari ke empat responden, dua responden mengatakan untuk

memenuhi kebutuhan seksual dengan melakukan dzikir (beribadah) kepada

Alloh SWT, sedangkan satu responden dengan cara meraba bagian sensitif lawan jenis dan satu responden lagi dengan cara melihat foto suami dan anaknya. Berikut pernyataan responden:

P.1 : "Keinginan itu masih ada, setiap pagi juga masih ereksi, saya selalu mengingat masa-masa indah dengan istri pertama saya, kalau keinginan itu muncul saya selalu baca wirid agar tidak melakukan hal-hal yang dilarang agama"

P.2 : "Emak osok emut wae ka bapak, emut ku getenna, ku kanyaahna ka emak, ayena mah ngan kur tiasa ibadah we ka gusti Allah" ("emak suka ingat suami, ingat ingat kebaikan dan kasih sayangnya, sekarang emak hanya ingin bisa beribadah kepada Alloh")

P.3 : "Kalau keinginan itu muncul terutama waktu malam hari saya suka raba-raba bagian sensitif teman wanita yang tidur satu kamar dengan saya".

P.4 : "Ibu mah tos teu ngemutan kanu kitu, ibu mah masih emut keneh ka bapak, ibu pami emut mah osok ningalian foto bapak we, foto putra ibu" ("ibu sudah tidak mengingat lagi masalah itu, ibu masih mengingat bapak, kalau ibu ingat, ibu suka melihat foto bapak dan foto anak ibu").

4. Manfaat jika kebutuhan seksual terpenuhi

Hasil wawancara mendalam tentang kebiasaan yang dilakukan responden untuk memenuhi kebutuhan seksual dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5
Gambaran Manfaat Jika Kebutuhan Seksual Terpenuhi

Kata Kunci	Kategori	Tema
- Menghilangkan stress	Manfaat	Manfaat jika terpenuhi dapat menghilangkan stress, kesepian, mengurangi rasa sakit dan menambah rasa percaya diri
- Menghilangkan kesepian		
- Mengurangi rasa sakit dan menambah rasa percaya diri		

Sumber : Hasil penelitian tahun 2014

Dari ke empat responden mengatakan manfaat jika kebutuhan seksual terpenuhi menghilangkan stress, menghilangkan kesedihan, ada juga satu responden mengatakan mengurangi rasa sakit dan menambah rasa percaya diri. Berikut pernyataan responden:

P.1 : "Setelah kebutuhan itu terpenuhi rasa stres jadi hilang.

P.2 : "Ngahilangkeun kasedihan, kasepian we emak mah" (menghilangkan kesedihan, kesepian emak").

P.3 : "Setelah kebutuhan itu terpenuhi, perasaan stres jadi hilang, merasa lebih sehat, semangat dan menambah rasa percaya diri".

P.4 : "Saatosna ibu ningal foto suami sareng putra ibu,

peraosan ibu jadi senang, mgahilangkeun ka pusing rasa kangen jadi kaobatan" ("setelah ibu melihat foto suami dan anak ibu perasaan kangen jadi terobati").

H. Pembahasan

1. Perasaan bapak/ibu setelah ditinggal pasangan hidup
Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dari ke empat responden semuanya menyatakan sedih dan kesepian akan tetapi pada akhirnya responden menerima kenyataan dengan tabah. Sedangkan satu responden tidak menerima kenyataan tersebut dan merasa putus asa sampai responden itu sakit, tapi akhirnya responden menyadari dan menerima hal tersebut sebagai cobaan dari Alloh SWT.

Fenomena ini sejalan dengan pendapat (Darmojo, 2009) bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, semakin siap pula dalam menerima cobaan. Hal ini didukung oleh teori aktivitas yang menyatakan bahwa hubungan antara sistem sosial dengan individu bertahan stabil pada saat individu bergerak dari usia pertengahan menuju usia tua. Usia adalah lamanya kehidupan yang dihitung berdasarkan tahun kelahiran sampai dengan ulang tahun terakhir. Oleh sebab itu, tidak dibutuhkan suatu kompensasi terhadap kehilangan, seperti pensiun dari peran sosial karena menua. Keterkaitannya dengan jenis pekerjaan juga membawa dampak yang berarti (Darmojo, 2009).

Duka cita (*bereavement*), dimana pada periode duka cita ini merupakan periode yang sangat rawan bagi lansia. meninggalnya pasangan hidup, teman dekat, atau bahkan hewan kesayangan bisa meruntuhkan ketahanan kejiwaan yang sudah rapuh dari seorang lansia, yang selanjutnya memicu terjadinya gangguan fisik dan kesehatannya. Adanya perasaan kosong kemudian diikuti dengan ingin menangis dan kemudian suatu periode depresi(Darmojo, 2009).

2. Harapan lansia ingin mempunyai pasangan hidup lagi
Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dari ke empat responden, dua responden (laki-laki) mengatakan masih berharap memiliki pasangan. Sedangkan dua responden (perempuan) mengatakan tidak berharap mempunyai pasangan hidup lagi. Fenomena ini sejalan dengan pendapat (Mayasari, 2009) bahwa lanjut usia masih mempunyai harapan untuk menikah dan masih memiliki minat terhadap lawan jenis. Hal tersebut di tunjukkan dengan usaha berkunjung ke lawan jenis yang sudah tidak memiliki

pasangan. Adanya fenomena keinginan menikah, pengacuhan kebutuhan seksual lanjut usia yang berdampak pada kebahagiaan dan gangguan homeostasis, teori-teori yang menunjukkan perlu adanya kebutuhan seksual dipenuhi, dan masih adanya anggapan yang keliru mengenai pemenuhan kebutuhan seksual pada lanjut usia.

Namun, kondisi hubungan seksual dan nonseksual dengan pasangan hidup memberi pengaruh besar.Makin baik hubungan, makin memuaskan kehidupan seksualnya. Maka, seks akan bertambah lama sampai tidak ada batasnya. Akhirnya salah satu penentu lain adalah tidak adanya pasangan. Wanita usia lanjut yang tidak mempunyai pasangan lagi umumnya akan menekan dorongan seksnya sampai habis. Sebaliknya, pria yang sudah kehilangan pasangan, sebagian akan menikah lagi (Suparto, 2003).

3. Hal yang biasa ibu/bapak lakukan untuk memenuhi kebutuhan seksual

Hasil penelitian ini menyatakan bahwadari ke empat responden, dua responden mengatakan untuk memenuhi kebutuhan seksual dengan melakukan dzikir (beribadah) kepada Alloh SWT, sedangkan satu responden dengan cara meraba bagian sensitif lawan jenis dan satu responden lagi dengan cara melihat foto suami dan anaknya.

Fenomena ini sejalan dengan pendapat (Potter & Perry, 2005) bahwa perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis. Bentuk-bentuk tingkah laku ini dapat beraneka ragam, mulai dari perasaan tertarik hingga tingkah laku berkencan, bercumbu dan senggama maupun berimajinasi.

Obyek seksual dapat berupa orang, baik sejenis maupun lawan jenis, orang dalam khayalan atau diri sendiri. Sebagian tingkah laku ini memang tidak memiliki dampak, terutama bila tidak menimbulkan dampak fisik bagi orang yang bersangkutan atau lingkungan sosial. Tetapi sebagian perilaku seksual justru dapat memiliki dampak dengan kesehatan seksual itu sendiri.

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 (WHO) 1975 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 (Kozier, 2004).

Kehilangan aktivitas seksual bukan merupakan aspek penuaan yang tidak dapat dihindari dan sebagian besar orang yang sehat tetap aktif secara seksual secara teratur sampai usia lanjut. Namun, dalam karakteristik usia lanjut memang membawa perubahan tertentu dalam respon seksual fisiologis pria dan wanita, dan disertai sejumlah masalah medis yang menjadi lebih prevalen pada usia lanjut yang berperan penting terhadap terjadinya gangguan seksual patogen terhadap lansia. Tipikal pasien berusia lebih dari 50 tahun yang mengalami kerusakan biologis parsial, yang meningkat menjadi ketidak mampuan seksual total akibat berbagai stressor budaya, intrapsikis, dan hubungan. Untungnya, masalah-masalah tersebut sering dapat diatasi dengan pendekatan

terintegrasi yang secara psikodinamik berorientasi pada terapi seks yang menekankan pada perbaikan keintiman pasangan dan perluasan fleksibilitas seksual mereka (Stanley, 2006).

Lansia dalam pemenuhan kebutuhan seksualnya sangat tergantung dengan keadaan personal yang mengalami proses penuaan, hal ini disebabkan karena keadaan lansia yang sudah terbatas kemampuannya dalam melakukan segala sesuatunya sendiri, agar dalam pemenuhan kebutuhan seksual mereka dapat tercapai sesuai dengan keadaan kondisi mereka.

4. Manfaatnya jika kebutuhan seksual terpenuhi

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dari keempat responden mengatakan manfaat jika kebutuhan seksual terpenuhi menghilangkan stress, menghilangkan kesedihan, ada juga satu partisipan mengatakan mengurangi rasa sakit dan menambah rasa percaya diri.

Fenomena ini sejalan dengan pendapat (Kris, 2009) bahwa diantara manfaat melakukan hubungan seksual dalam pemenuhan kebutuhan seksualitas yaitu:

a. Redakan 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.
- b. Tingkatkan daya tahan tubuh Kehidupan seks yang baik dapat mengindikasikan kesehatan fisik yang baik pula. Melakukan seks sekali atau dua kali dalam seminggu akan meningkatkan antibodi yang disebut Immunoglobulin A atau IgA, yang mampu melindungi anda dari flu ataupun infeksi.
- c. Seks membakar kalori Menurut penelitian, aktivitas seks selama 13 menit bisa membakar sekitar 85 kalori lebih. Sepertinya jumlah ini tidak banyak. Namun dihitung-hitung, jika Anda melakukannya minimal 42 kali dalam setahun (sebulan tiga kali) berarti telah membakar 3,570 kalori, lebih dari cukup untuk menurunkan 0,5 kg berat badan. Jika Anda ngeseks rata-rata satu jam, satu kilo berat badan mungkin bisa diturunkan dengan 21 kali melakukan seks.
- d. Sehatkan jantung dan pembuluh darah Meskipun ada mitos yang mengkhawatirkan bahwa tenaga yang dikeluarkan saat melakukan seks dapat memicu stroke, namun parapeneliti Inggris menyatakan anggapan itu tidaklah benar. Dalam riset yang dipublikasikan *Journal Epidemiological and Community Health*, para ahli mengungkapkan bahwa seks rutin tidak ada kaitannya dengan stroke pada 914 partisipan yang dipantau selama 20 tahun.
- Manfaat seks bagi jantung pun tidak berhenti di situ. Peneliti juga mengungkapkan bahwa melakukan seks sekali atau dua kali seminggu dapat menurunkan risiko serangan jantung fatal hingga 50 persen pada pria, dibanding mereka yang melakukan seks kurang dari sekali dalam sebulan.
- e. Tingkatkan kepercayaan diri Meningkatkan kepercayaan diri adalah salah satu dari 237 alasan orang melakukan seks. Penelitian ini dilakukan oleh ahli dari *Universitas Texas* dan dipublikasikan dalam *Archives of Sexual Behavior*.
- f. Memperbaiki keintiman Melakukan seks dan orgasme akan meningkatkan hormon oksitosin atau juga disebut hormon cinta. Hormon ini dapat membantu pasangan membangun dan memperkuat ikatan dan kepercayaan satu sama lain. Peneliti dari *Universitas Pittsburgh* dan *Universitas North Carolina* mengevaluasi respon 59 wanita premenopause. Partisipan dihitung kadar hormonnya sebelum dan setelah berhubungan dengan suami mereka yang diakhiri dengan berpelukan. Riset menunjukkan, semakin sering terjadinya sentuhan, makin tinggi kadar oksitosin, kadar oksitosin membuat kita merasa ingin mengasihi dan mengikat.
- g. Mengurangi rasa sakit Ketika hormon oksitosin dalam tubuh meningkat, endorphin juga akan naik dan rasa sakit akan berkurang. Oleh sebab itu, jika rasa sakit kepala, artritis atau gejala sidrom premenstrual Anda bisa mereda setelah berhubungan seks, itu lebih karena efek hormon oksitosin.

I. Kesimpulan

Peneliti dapat menggambarkan pengalaman yang terjadi pada lansia tentang perasaan setelah ditinggal oleh pasangannya. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dari empat responden semuanya menyatakan

sedih dan kesepian akan tetapi pada akhirnya menerima kenyataan dengan tabah. Sedangkan satu responden tidak menerima kenyataan tersebut dan merasa putus asa sampai responden itu sakit, tapi akhirnya responden menyadari dan menerima hal tersebut sebagai cobaan dari Alloh SWT.

Peneliti dapat menggambarkan pengalaman yang terjadi pada lansia tentang harapan untuk menikah lagi, dua responden (laki-laki) menyatakan ingin menikah lagi, sedangkan yang dua lagi (perempuan) tidak ingin menikah lagi.

Peneliti dapat menggambarkan pengalaman yang terjadi pada lansia tentang cara pemenuhan kebutuhan seksual, dengan hasil penelitian ini menyatakan bahwa dari ke empat responden, dua responden mengatakan untuk memenuhi kebutuhan seksual dengan melakukan dzikir (beribadah) kepada Alloh SWT, sedangkan satu responden dengan cara meraba bagian sensitif lawan jenis dan satu responden lagi dengan cara melihat foto suami dan anaknya.

Peneliti dapat menggambarkan pengalaman yang terjadi pada lansia tentang manfaat jika kebutuhan seksual terpenuhi dengan hasil penelitian ini menyatakan bahwa dari ke empat responden mengatakan manfaat jika kebutuhan seksual terpenuhi menghilangkan stress, menghilangkan kesedihan, ada juga satu responden mengatakan mengurangi rasa sakit dan menambah rasa percaya diri.

J. Saran

Bagi Profesi Keperawatan diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukkan dalam memperoleh pengetahuan mengenai fenomena pemenuhan kebutuhan seksual lansia. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Welas Asih Singaparna, dapat memberikan informasi serta gambaran bagi pengurus ataupun tenaga kesehatan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Welas

Asih Singaparna mengenai studi fenomenologi pemenuhan kebutuhan seksual lansia di PSTW Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya, Bagi Penelitian Selanjutnya, perlu dikembangkan dan diteliti lebih mendalam untuk memperkaya keilmuan dan penelitian serta peningkatan kualitas profesi keperawatan melalui kebijakan-kebijakan yang ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 1996. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi. Rineka Cipta: Jakarta
- Darmojo, R. Boedhi, dkk (1999). *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta. Balai Penerbit FKUI.
- Depkes, 2005. *Modul Pelatihan Konseling Kesehatan dan Gizi bagi Usia Lanjut untuk Petugas Kesehatan*. Jakarta
- Depkes, 2003. *Pedoman Tatalaksana Gizi Usila Lanjut untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta
- DeposRI, 2004. *Rekapitulasi Data Lansia di Barat*. <http://www.depsos.com>. diakses tanggal 7 April 2009.
- Kuncoro, 2002. *Wanita Sebagai Ibu dan Lansia*. www.kuncoro.blogs.com.
- Krathwoll. 2001. *Standar Kompetensi Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Seminar : Pertemuan Koordinasi Nasional Institusi Pendidikan Tenaga kesehatan. Bali.
- Nugroho, Wahjudi, 2000. Keperawatan Gerontik. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Siagian, 2007. *Saatnya Memperhatikan Kesehatan Wanita Usia Menopause dengan Serius*. www.usu.lib.ac.id.
- Tjokronegoro, A.J., dan Sudarsono, S. 2004. *Metodologi Penelitian Bidang Kedokteran*. FK UI : Jakarta
- Watson, R., 2006. *Perawatan pada Lansia*. EGC: Jakarta.