

Pelatihan Kelompok Pendukung JAGO PALU Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Lanjut Usia

Ni Made Dwi Ayu Martini^{1*}, Ni Luh Putu Dian Yunita Sari², Ketut Darmaja³

dwiayumartini@gmail.com^{1*}, dianyunitaputu@gmail.com², darmaja72@yahoo.com³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan

^{1,2,3}STIKES Bina Usada Bali

Received: 07 12 2021. Revised: 10 03 2022. Accepted: 14 03 2022.

Abstract : Quality of sexual life contributes to individual happiness and quality of life. However, the elderly are faced with stereotypes and myths that limit sexual life. Appropriate education about the elderly's sexual life is expected to improve sexual quality which can then have a positive impact on the elderly's quality of life. The role of elderly cadres, holders of elderly health programs at the Puskesmas, and caregivers is very large in increasing understanding of the importance of maintaining the elderly's sexual activity and changing the mindset of the elderly and the community in responding to the elderly's sexual life. JAGO PALU Support Group Training (Maintain Harmony through Increasing Elderly's Sexual Activity) plays a role in increasing the right understanding of the elderly's sexual activity. The service method uses virtual lectures, educational video screenings, and role-plays. Increased understanding of the sexual activity that is maintained in the elderly will improve the welfare of the elderly's sexual life which can improve the elderly's quality of life.

Keywords : Training support group, Sexual activity, Quality of life, Elderly

Abstrak : Kualitas hidup seksual memberikan kontribusi terhadap kebahagiaan individu dan kualitas hidup. Namun lansia dihadapkan dengan stereotipe dan mitos yang membatasi kehidupan seksual. Edukasi yang tepat tentang kehidupan seksual pada lansia dapat meningkatkan kualitas seksual yang kemudian dapat berdampak positif bagi kualitas hidup lansia. Peran kader lansia, pemegang program kesehatan lansia di Puskesmas, dan pelaku rawat sangatlah besar dalam meningkatkan pemahaman akan pentingnya aktivitas seksual lansia yang tetap terjaga serta mengubah pola pikir lansia maupun masyarakat dalam menyikapi kehidupan seksual lansia. Pelatihan Kelompok Pendukung JAGO PALU (Jaga Keharmonisan Melalui Peningkatan Aktivitas Seksual Lanjut Usia) bertujuan untuk meningkatkan pemahaman yang tepat tentang aktivitas seksual lansia. Metode pengabdian dengan ceramah virtual, pemutaran video edukasi, dan *role play*. Peningkatan pemahaman aktivitas seksual yang terjaga pada lansia akan meningkatkan kesejahteraan kehidupan seksual lansia yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci : Kelompok pendukung, Aktivitas Seksual, Kualitas hidup, Lanjut usia

ANALISIS SITUASI

Lansia dihadapkan oleh pandangan masyarakat yang menganggap seksualitas adalah hal yang tabu, namun sebagai makhluk hidup, lansia memiliki kebutuhan dasar fisiologi yang harus dipenuhi salah satunya adalah keintiman dan seksual. Di lain sisi, wanita lansia yang sudah memasuki masa perimenopause, harus menerima perubahan yang dialami pada fungsi seksualnya akibat proses menua itu sendiri. Pemenuhan kebutuhan seksual menjadi tantangan sendiri bagi lansia. Selain harus berhadapan dengan stereotip yang ada di lingkungan, kondisi kesehatan dirinya, layanan kesehatanpun menjadi salah satu faktor yang membuat lansia tidak mampu menjamah kehidupan dan kesehatan seksual yang optimal. Belum adanya program pendampingan ataupun konseling khusus terkait kesehatan seksual pada lansia, menyebabkan kurangnya informasi dan pemahaman yang tepat tentang bagaimana sesungguhnya aktivitas seksual yang sehat pada masa lanjut. Padahal aktivitas seksual memengaruhi kualitas hidup manusia. Tersedianya fasilitas kesehatan yang memadai baik dari segi pelayanan fisik maupun psikis dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia secara lebih holistik. Kesehatan fisik dan psikis adalah dua hal yang saling berkaitan satu sama lain. Apabila lansia memiliki status kesehatan fisik yang buruk, maka dapat memengaruhi status kesehatan psikis, dan begitu juga sebaliknya.

Pembinaan kesehatan lansia dilakukan dalam rangka mewujudkan lansia yang sehat, berkualitas, dan produktif, dengan memperhatikan faktor risiko dan protektif. Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lanjut Usia atau Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) merupakan salah satu pelayanan kesehatan yang diselenggarakan dalam upaya peningkatan kesehatan lansia. Upaya yang dilakukan tidak hanya kuratif, namun juga promotif dan preventif sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup lansia (Nikmah & Khomsatun, 2020). Peran tenaga kesehatan dalam status kesehatan seseorang diteliti oleh (Megawati & Hidayani, 2021) yang menemukan bahwa peran tenaga kesehatan lebih besar dibandingkan peran keluarga terhadap kecemasan yang dialami ibu menopause. Ia menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dapat mendorong keluarga untuk membantu ibu menopause dalam mengatasi masalahnya.

Prioritas masalah yang ingin diselesaikan adalah kurangnya layanan kesehatan, baik itu pendampingan maupun konseling kesehatan seksual pada lansia. Rencana penyelesaian dari masalah tersebut adalah melalui pemberian pelatihan kelompok pendukung dan pelaku rawat lansia mengenai aktivitas seksual pada lansia. Pelatihan ini akan memberikan khazanah ilmu pengetahuan yang meliputi jenis, manfaat, dan pembuktian ilmiah aktivitas seksual pada lansia serta bagaimana mempertahankan keharmonisan dengan pasangan melalui aktivitas

seksual. Pelatihan terhadap kelompok pendukung dan pelaku rawat ini menjadi strategi penyelesaian, dikarenakan lansia sendiri sudah memiliki keyakinan dan pandangan yang positif tentang seks pada usia lanjut, sehingga langkah penyelesaian yang dapat dilakukan adalah dengan menguatkan kelompok pendukung yang ada.

Pelatihan ini merupakan upaya intervensi terhadap faktor penguat dan pemungkin untuk membentuk perilaku kesehatan yang positif pada lansia. Faktor penguat pada pelatihan ini adalah dukungan keluarga atau pelaku rawat, sedangkan faktor pemungkin adalah konseling sebagai bagian dari layanan kesehatan. Dengan adanya informasi yang adekuat pada kelompok pendukung serta terselenggaranya konseling dan pendampingan di layanan kesehatan, maka lansia dapat memperkuat faktor predisposisi antara lain, pengetahuan, sikap, keyakinan terhadap aktivitas seksualnya. Kebahagiaan yang terwujud sebagai efek dari aktivitas seksual yang terpelihara dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Keberhasilan dalam meningkatkan kapasitas kelompok pendukung ditunjukkan oleh beberapa kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang pernah dilakukan di antaranya adalah pelatihan kelompok yang dilakukan oleh (Suryani, Ariswan, & Kristianus, 2019). Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai lingkungan dan pemanfaatan sampah sebesar 30%, peningkatan ketrampilan memanfaatkan barang bekas menjadi kerajinan tangan, peningkatan perilaku cinta lingkungan. Pengabdian masyarakat oleh (Nuraeni, Handayani, & Riani, 2017) terhadap kader posyandu lansia melalui *peer group discussion* menunjukkan hasil yang positif. Kemampuan kader dalam mengoptimalkan program posyandu lansia dalam perawatan kesehatan lansia dengan diabetes mellitus mengalami peningkatan. Hal ini dibuktikan dengan kader mampu melakukan pendidikan kesehatan secara mandiri kepada lansia dengan DM dan keluarganya.

SOLUSI DAN TARGET

Prioritas masalah yang ingin diselesaikan adalah kurangnya layanan kesehatan, baik itu pendampingan maupun konseling kesehatan seksual pada lansia. Rencana penyelesaian dari masalah tersebut adalah melalui pemberian pelatihan kelompok pendukung dan pelaku rawat lansia mengenai aktivitas seksual pada lansia. Pelatihan ini akan memberikan khazanah ilmu pengetahuan yang meliputi jenis, manfaat, dan pembuktian ilmiah aktivitas seksual pada lansia serta bagaimana mempertahankan keharmonisan dengan pasangan melalui aktivitas seksual. Pelatihan terhadap kelompok pendukung dan pelaku rawat ini menjadi strategi penyelesaian, dikarenakan lansia sendiri sudah memiliki keyakinan dan pandangan yang

positif tentang seks pada lanjut usia (lansia), sehingga langkah penyelesaian yang dapat dilakukan adalah dengan menguatkan kelompok pendukung yang ada.

Pelatihan ini merupakan upaya intervensi terhadap faktor penguat dan pemungkin untuk membentuk perilaku kesehatan yang positif pada lansia. Faktor penguat pada pelatihan ini adalah dukungan keluarga atau pelaku rawat, sedangkan faktor pemungkin adalah konseling sebagai bagian dari layanan kesehatan. Keadekuatan informasi pada kelompok pendukung serta terselenggaranya konseling dan pendampingan di layanan kesehatan, maka lansia dapat memperkuat faktor predisposisi antara lain, pengetahuan, sikap, keyakinan terhadap aktivitas seksualnya. Kebahagiaan yang terwujud sebagai efek dari aktivitas seksual yang terpelihara dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Solusi yang ditawarkan terhadap masalah adalah program pelatihan kelompok pendukung JAGO PALU dengan kepanjangan Jaga Keharmonisan Melalui Peningkatan Aktivitas Seksual Lanjut Usia. Kelompok pendukung merupakan sekumpulan individu yang terdiri dari kader dan pelaku rawat lansia. Kelompok pendukung JAGO PALU terdiri dari dua orang kader, satu orang pemegang program kesehatan lansia di UPT Puskesmas IV Denpasar Selatan, serta satu orang pelaku rawat pasangan lansia yang bertempat tinggal di Banjar Sawah. Melalui pelatihan kelompok pendukung ini diharapkan mampu memperkuat pemahaman terkait aktivitas seksual pada lansia.

Program ini merupakan kelanjutan dari hasil penelitian dari salah satu tim pelaksana pengabdian yaitu tentang hubungan aktivitas dan kepuasan seksual dengan kualitas hidup wanita lansia di Kota Denpasar. Penelitian tersebut menemukan kualitas hidup baik pada wanita lansia dengan aktivitas seksual tinggi (Martini, 2019). Salah satu implikasi dari penelitian tersebut adalah perlunya peningkatan kesadaran dan upaya lansia dalam pemeliharaan aktivitas seksual yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia. Penentu kebijakan disarankan untuk menyelenggarakan layanan kesehatan terkait kesehatan reproduksi dan seksual bagi lansia. Maka dari itu, topik pengabdian masyarakat ini sangat relevan untuk dilaksanakan. Penelitian lain oleh (Martini, Gandari, & Dewi, 2021) menemukan bahwa kecemasan berhubungan dengan aktivitas seksual. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi agar lansia memiliki wawasan yang tepat mengenai aktivitas seksual.

Pelaksanaan PKM dilakukan pada bulan Februari 2021 menggunakan media *zoom meeting* bersama dengan kelompok pendukung JAGO PALU yang terdiri dari dua orang kader, satu orang pemegang program kesehatan lansia di UPT Puskesmas IV Denpasar

Selatan, serta satu orang pelaku rawat pasangan lansia yang bertempat tinggal di Banjar Sawah. Seluruh peserta mengikuti pelatihan dari tempat masing-masing.

Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kelompok pendukung tentang aktivitas seksual dan kualitas hidup lansia. Pemahaman yang tepat tentang mitos dan fakta seksual pada lansia dapat meningkatkan kemampuan kelompok pendukung terhadap pemberian layanan kesehatan yang diberikan kepada lansia. Hal ini yang dapat meningkatkan faktor penguat dan pemungkin dalam memperkuat perilaku kesehatan yang positif pada lansia, sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup lansia.

Pelatihan ini menawarkan materi terkait dengan mengenal aktivitas seksual pada lansia yang selama ini terkesan tabu di masyarakat. Selain itu, materi terkait kualitas hidup lansia juga disediakan dalam program ini untuk mengantisipasi efek domino dari pandemi saat ini yang mengharuskan lansia untuk tetap beraktivitas di rumah saja. Solusi ini didukung oleh beberapa referensi terbaru yang menyebutkan bahwa program kesehatan berbasis daring dan video sangat disarankan dalam situasi pandemi saat ini. Aksesibilitas internet pada penelitian sebelumnya secara signifikan mampu meningkatkan manajemen diri terhadap hipertensi dan juga menurunkan kesenjangan informasi pada lansia di China yang tinggal di pedesaan dan perkotaan (Jin, Jing, Zhang, Song, & Ma, 2019). Salah satu penelitian yang dilakukan di Tongji Hospital pada unit keperawatan gawat darurat, didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan kepuasan dalam mengajar dan menerima informasi, tingkat pemahaman serta hasil evaluasi belajar yang lebih tinggi dengan menggunakan media video dibandingkan metode konvensional (Zhou, Huang, Cheng, & Xiao, 2020). Penggunaan video dalam penyebaran informasi untuk pencegahan Covid-19 juga dikatakan sangat relevan untuk lansia maupun populasi rentan lainnya yang harus melakukan isolasi diri di rumah (Greenhalgh, Wherton, Shaw, & Morrison, 2020)

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini spesifik pada bidang layanan kesehatan. Secara umum, metode yang digunakan terbagi dalam tiga jenis, yaitu ceramah secara virtual, pemutaran video dan *role play*. Sebelum pemberian sesi program, mitra diberikan kuesioner *pre test* untuk mengukur pengetahuan dan keterampilan tentang merawat pasangan lansia terkait keharmonisan seksual. Tahapan program yang ditawarkan kepada peserta atau mitra terbagi menjadi empat sesi. Sesi pertama adalah tentang mengenal aktivitas seksual pada lansia dengan metode ceramah menggunakan media *zoom meeting*. Sesi kedua

membahas tentang mengenal kualitas hidup lansia yang juga menggunakan metode ceramah dan media *zoom meeting*. Sesi ketiga diberikan video edukasi JAGO PALU. Sesi terakhir adalah pelaksanaan *role play* oleh peserta mitra terkait materi yang telah diajarkan pada sesi sebelumnya. Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner *post test* pada akhir sesi. Adapun mitra yang terlibat pada Pelatihan Kelompok Pendukung JAGO PALU ini adalah UPT Puskesmas IV Denpasar Selatan yang memiliki kontribusi berupa dukungan alokasi SDM yang akan diberikan pelatihan. Sumber daya manusia tersebut merupakan pemegang program kesehatan lansia.

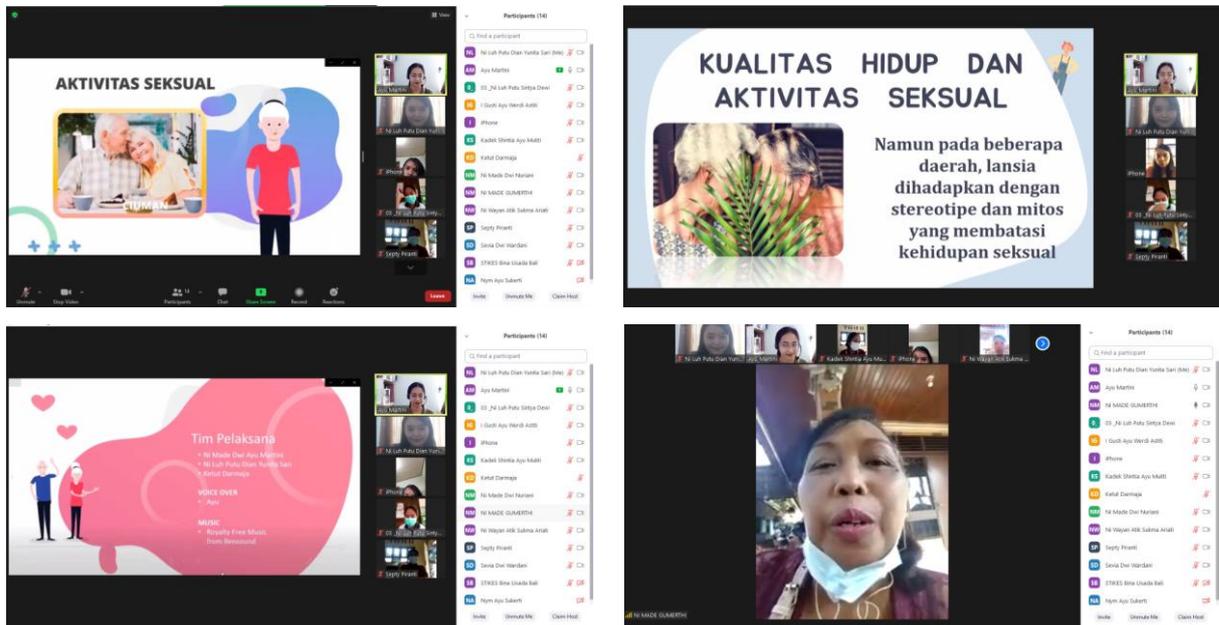
Pemegang program ini diharapkan dapat mengikuti seluruh sesi yang ditawarkan dalam program. Hal ini bertujuan agar pemegang program nantinya dapat mengimplementasikan dalam asuhan keperawatan dalam maupun luar gedung. Mitra lain yang terlibat adalah Kepala Lingkungan (Kelihan) Banjar Sawah dan Desa Pedungan. Kepala lingkungan mendukung melalui pengerahan SDM, yaitu kader lansia di Banjar Sawah. Perangkat desa diharapkan mampu sebagai agen penggerak masyarakat agar mampu mendukung lansia dalam menjaga kualitas hidup yang lebih baik melalui program JAGO PALU. Hal ini terintegrasi dengan peran kader kesehatan masyarakat sebagai perpanjangan tangan perawat perkesmas dalam mendukung kesehatan lansia di wilayah masing-masing. Kader kesehatan diharapkan mampu mengajak pelaku rawat yang memiliki pasangan lansia di rumahnya untuk ikut dalam program ini. Selain itu, kader kesehatan diharapkan mampu berkontribusi menyebarkan informasi program JAGO PALU ini pada lansia yang berkunjung ke posbindu nantinya.

HASIL DAN LUARAN

Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali (Nomor: 070/231/IZIN-C/DISPMPT), Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Kota Denpasar (Nomor: 070/138/BKBP), serta Kelurahan Pedungan Kecamatan Denpasar Selatan (Nomor: 070/75/II/2021). Pelaksana melakukan kontrak temu dengan para peserta untuk menyepakati kesediaan serta waktu pelaksanaan pengabdian. Peserta terdiri dari dua orang kader, satu orang pemegang program kesehatan lansia di UPT Puskesmas IV Denpasar Selatan, serta satu orang pelaku rawat pasangan lansia yang bertempat tinggal di Banjar Sawah.

Sebelum pemberian sesi program, peserta diberikan kuesioner *pre test* untuk mengukur pengetahuan dan keterampilan tentang merawat pasangan lansia terkait aktivitas seksual dan kualitas hidup pada lansia. Tahapan program yang ditawarkan kepada mitra

terbagi menjadi empat sesi. Sesi pertama adalah tentang mengenal aktivitas seksual pada lansia dengan metode ceramah menggunakan media *zoom meeting*.

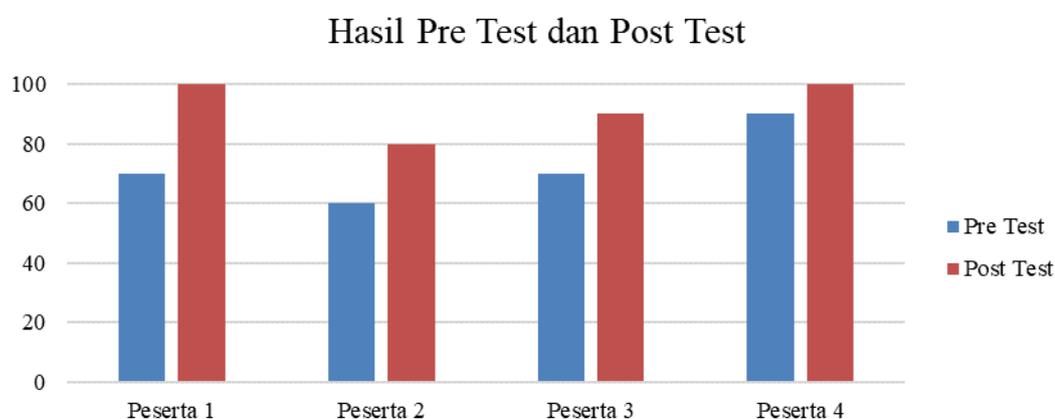


Gambar 1. Pelaksanaan PKM

Sesi kedua membahas tentang mengenal kualitas hidup lansia yang juga menggunakan metode ceramah dan media *zoom meeting*. Sesi ketiga diberikan video edukasi JAGO PALU (Jaga Keharmonisan Melalui Peningkatan Aktivitas Seksual Lanjut Usia) yang disimak bersama melalui tautan <https://bit.ly/jagopaluu>. Sesi terakhir adalah pelaksanaan *role play* oleh peserta mitra terkait materi yang telah diajarkan pada sesi sebelumnya. Evaluasi yang akan diberikan sama seperti sebelum pemberian sesi, yaitu pengukuran pengetahuan dan keterampilan kelompok pendukung JAGO PALU. Grafik 1 menggambarkan hasil pretest dan posttest masing-masing peserta pelatihan, seperti yang dapat dilihat bahwa 100% peserta mengalami peningkatan hasil akhir tes. Keunggulan dari pengabdian ini adalah memberikan wawasan yang *out of the box*, dimana biasanya masyarakat Indonesia sungkan atau tidak leluasa membicarakan seksualitas, namun dengan kegiatan pengabdian ini, para peserta yang merupakan kelompok pendukung lansia diberikan wadah berdiskusi terkait kesehatan dan kehidupan seksual lansia. Topik ini pada kenyataannya diminati oleh seluruh peserta. Kelemahan dari pengabdian ini adalah belum mampu menjangkau langsung kepada sasaran lansia.

Evaluasi struktur kegiatan pengabdian ini adalah telah terbentuk organisasi pelaksana pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari satu orang ketua dan 8 orang anggota. Anggota terdiri dari dua orang dosen dan enam orang mahasiswa. Rekomendasi telah diperoleh dan diterima oleh peserta. Media *zoom meeting* tersedia dan mampu diakses oleh <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/PPM>

seluruh pelaksana dan peserta. Video edukasi telah diunggah pada kanal Youtube dan dapat diakses oleh seluruh pelaksana dan peserta. Materi ceramah telah tersedia dalam bentuk *soft copy power point*. Evaluasi proses kegiatan pengabdian kali ini adalah terpenuhinya elemen khalayak mitra program yang terdiri dari kader lansia di Banjar Sawah, pemegang program kesehatan lansia di UPT Puskesmas IV Denpasar Selatan, serta pelaku rawat pasangan lansia yang bertempat tinggal di Banjar Sawah. Selain itu, secara kuantitas, jumlah keseluruhan yang hadir adalah 100% (>80%) peserta. Evaluasi hasil (kuesioner *post test*) adalah terjadinya peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra dalam merawat lansia untuk menjaga keharmonisan dengan pasangannya.



Gambar 2. Grafik *Pre Test* dan *Post Test*

SIMPULAN

PKM ini telah terlaksana dengan pemberian edukasi melalui penyampaian materi, menyimak video, diskusi, dan *role play* yang diikuti oleh empat orang peserta. Diharapkan kelompok pendukung yang telah mengikuti PKM dapat memberikan pendampingan dan konseling kesehatan seksual kepada klien lansia. Aktivitas seksual yang terjaga pada lansia dapat meningkatkan kesejahteraan kehidupan seksual lansia, dengan begitu lansia mampu meningkatkan kualitas hidup seoptimal mungkin.

DAFTAR RUJUKAN

- Greenhalgh, T., Wherton, J., Shaw, S., & Morrison, C. (2020). Video Consultations for Covid-19. *BMJ*, *368*, m998. <https://doi.org/10.1136/bmj.m998>
- Jin, Y., Jing, M., Zhang, L., Song, S., & Ma, X. (2019). Internet Access and Hypertension Management Among the Elderly Population: A Nationally Representative Cross-Sectional Survey in China. *Journal of Medical Internet Research*, *21*(1), e11280–e11280. <https://doi.org/10.2196/11280>

- Martini, N. M. D. A. (2019). *Kualitas Hidup Baik pada Wanita Lanjut Usia dengan Aktivitas Seksual Tinggi di Denpasar*. Universitas Udayana.
- Martini, N. M. D. A., Gandari, N. K. M., & Dewi, I. G. A. A. S. (2021). Kecemasan Menurunkan Aktivitas Seksual Wanita Lanjut Usia di Blahbatuh Gianyar. *Jurnal Medika Udayana*, 10(9).
- Megawati, & Hidayani. (2021). Pengaruh Peran Tenaga Kesehatan , Peran Keluarga , Kondisi Kesehatan Fisik , Dan Motivasi. *CITRA DELIMA : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 4(2), 76–86.
- Nikmah, K., & Khomsatun, M. (2020). Pelatihan Kader Lansia Dalam Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Lansia Pada Keluarga. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 2620–3766.
- Nuraeni, A., Handayani, P. A., & Riani, S. (2017). Pelatihan Kader Posyandu Lansia Menggunakan Teknik Peer Group Discussion dalam Pemberian Dukungan Keluarga Lansia DM. *Prosiding Implementasi Penelitian Pada Pengabdian Menuju Masyarakat Mandiri Berkemajuan*.
- Suryani, L., Ariswan, & Kristianus. (2019). PKM Pelatihan Kelompok Anak Cinta Lingkungan Kabupaten Ende dalam Pengelolaan Limbah Organik dan Anorganik Berbasis 3R untuk Mengeskalisasi Nilai Ekonomis Barang Sebagai Bekal Wirausaha Mandiri. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 244–251.
- Zhou, T., Huang, S., Cheng, J., & Xiao, Y. (2020). The Distance Teaching Practice of Combined Mode of Massive Open Online Course Micro-Video for Interns in Emergency Department During the COVID-19 Epidemic Period. *Telemedicine and E-Health*, 26(5), 584–588. <https://doi.org/10.1089/tmj.2020.0079>