

## Peningkatan Pemahaman Kesehatan Reproduksi Lansia Dengan Menjaga Vitalitas dan Kualitas Hidup di Usia Senja

Wahyuningsih<sup>1</sup>, Sri Nurindasari<sup>2</sup> Brajakson Siokal<sup>3</sup> Rina<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup>Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jln Tun Abdul Razak, 92111

<sup>3</sup>Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Jl. Urip Sumoharjo, km.5, 90231

\*wahyuningsih@patria-artha.ac.id

### ABSTRAK

Lansia sering kali menghadapi penurunan fungsi fisik, termasuk kesehatan reproduksi, yang dapat memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Namun, pemahaman yang terbatas tentang pentingnya kesehatan reproduksi di kalangan lansia menyebabkan rendahnya kesadaran dan perawatan terhadap aspek ini. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang kesehatan reproduksi dan dampaknya terhadap vitalitas serta kualitas hidup di usia senja. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan edukasi berbasis komunitas melalui penyuluhan dan diskusi interaktif. Populasi yang menjadi subjek penelitian adalah lansia di Sekolah Lansia Abdi Harapan, dengan total partisipan sebanyak 50 orang yang berusia 60 tahun ke atas. Materi yang diberikan mencakup informasi mengenai penyakit infeksi saluran Kemih, penyakit menular seksual, gangguan hormonal, dan kesehatan mental terkait reproduksi. Program pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Edukasi dan pemeriksaan rutin terbukti efektif dalam mendorong perilaku sehat dan mendeteksi dini masalah kesehatan reproduksi, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup lansia. Setelah mengikuti program, terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai kesehatan reproduksi. Pre-test menunjukkan peserta memiliki pengetahuan rendah, sementara post-test menunjukkan peningkatan peserta memiliki pengetahuan yang lebih baik. Peserta menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap program ini, dengan mayoritas merasa bahwa informasi dan dukungan yang diberikan sangat bermanfaat dalam menjaga kesehatan mereka.

**Kata kunci :** Lansia, Kesehatan Reproduksi, kualitas hidup

### ABSTRACT

*Elderly individuals often experience a decline in physical function, including reproductive health, which can impact their overall quality of life. However, limited understanding of the importance of reproductive health among the elderly has led to low awareness and inadequate care in this aspect. This study aimed to enhance the elderly's understanding of reproductive health and its effects on vitality and quality of life in old age. The method employed was a community-based educational approach through counselling and interactive discussions. The study involved elderly resident in Abdi Harapan Elderly School, with a total of 50 participants aged 60 years and above. The provided materials covered information on urinary tract infections, sexually transmitted diseases, hormonal disorders, and mental health related to reproductive well-being. The programme successfully improved the elderly's knowledge and awareness regarding the importance of maintaining reproductive health. Education and routine check-ups prove to be effective in encouraging healthy behaviours and the early detection of reproductive health issues, which ultimately enhance the elderly's quality of life. After participating in the programme, there is a significant improvement in the participants' knowledge of reproductive health. The pre-test the participants had limited knowledge, while the post-test of them had improved understanding. Participants expressed high levels of satisfaction with the programme, with most finding the information and support provided to be highly beneficial for their health.*

**Keywords:** Elderly, Reproductive Health, Quality of Life

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi adalah aspek penting yang sering kali terabaikan dalam perawatan lansia. Di Indonesia, populasi lansia diperkirakan akan mencapai 48 juta pada tahun 2030, yang berarti sekitar 15% dari total populasi (Badan Pusat Statistik (BPS), 2020). Ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap kesehatan reproduksi lansia, terutama dalam rangka menjaga kualitas hidup mereka. Kesehatan reproduksi yang baik tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan emosional individu. Namun, stigma dan kurangnya informasi sering kali menghalangi lansia untuk mendapatkan perawatan yang diperlukan. Salah satu isu utama adalah kurangnya pemahaman tentang perubahan fisik dan emosional yang terjadi pada lansia, serta bagaimana hal ini mempengaruhi kesehatan reproduksi mereka. Menurut penelitian oleh (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 2021), hanya 30% lansia yang memahami perubahan kesehatan reproduksi yang terjadi seiring bertambahnya usia. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi pendidikan dan informasi yang lebih baik untuk meningkatkan pemahaman mereka. Dengan meningkatkan pemahaman ini, diharapkan lansia dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan reproduksi mereka. Selain itu, kualitas hidup lansia sering kali dipengaruhi oleh kondisi kesehatan reproduksi mereka. Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan reproduksi cenderung lebih puas dengan kehidupan mereka dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Wahyuni, S., 2022). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan program-program yang tidak hanya fokus pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan reproduksi dan kesejahteraan mental lansia.

Teori kesehatan reproduksi mengacu pada pemahaman bahwa kesehatan reproduksi bukan hanya sekadar bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial dalam segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi (World Health Organization, 2018). Dalam konteks lansia, kesehatan reproduksi mencakup pemahaman tentang perubahan fisik yang terjadi, seperti menopause pada wanita dan penurunan fungsi seksual pada pria. Pengetahuan ini penting untuk menghindari masalah kesehatan yang lebih serius dan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Salah satu model yang relevan dalam memahami kesehatan reproduksi lansia adalah Model Kesehatan Holistik. Model ini menekankan pentingnya pendekatan menyeluruh dalam merawat individu, yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual (Purnamasari, R., 2020). Dalam konteks ini, kesehatan reproduksi harus dilihat sebagai bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan. Misalnya, perubahan hormonal yang terjadi pada lansia dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, yang pada gilirannya dapat berdampak pada hubungan sosial dan kualitas hidup.

Selain itu, teori perilaku kesehatan juga relevan dalam konteks ini. Teori ini menyatakan bahwa pengetahuan dan sikap seseorang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan mereka. Dalam hal ini, jika lansia memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan reproduksi, mereka lebih cenderung untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mereka (Nugroho, A., 2021). Oleh karena itu, pendidikan dan penyuluhan kesehatan yang efektif sangat penting untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku sehat di kalangan lansia. Statistik menunjukkan bahwa hanya 25% lansia yang mendapatkan informasi yang memadai tentang kesehatan reproduksi dari tenaga kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 2021)

Salah satu masalah utama yang dihadapi oleh lansia terkait kesehatan reproduksi adalah stigma sosial yang masih melekat pada pembicaraan tentang kesehatan seksual dan reproduksi. Di banyak budaya, termasuk di Indonesia, topik ini sering dianggap tabu, sehingga lansia merasa malu atau enggan untuk membahasnya dengan tenaga kesehatan (Sari, 2020). Hal ini dapat mengakibatkan kurangnya informasi yang mereka terima dan, pada akhirnya, menghambat akses mereka terhadap perawatan yang dibutuhkan. Kurangnya pengetahuan tentang perubahan fisiologis yang terjadi selama proses penuaan juga menjadi masalah signifikan. Banyak lansia yang tidak menyadari bahwa perubahan seperti penurunan libido, masalah ereksi pada pria, dan gejala menopause pada wanita adalah hal yang normal dan dapat diatasi. Selain itu, kurangnya akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas juga menjadi masalah. Banyak lansia yang tinggal di daerah terpencil atau kurang mendapatkan perhatian dari sistem kesehatan, sehingga sulit bagi mereka untuk mengakses informasi dan layanan terkait kesehatan reproduksi (Adawiah, A., 2021).

Tujuan utama dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman kesehatan reproduksi lansia dan menjaga kualitas hidup mereka di usia senja. Melalui program edukasi

yang dirancang khusus, diharapkan lansia dapat memperoleh pengetahuan yang diperlukan untuk mengelola kesehatan reproduksi mereka dengan lebih baik. Ini termasuk pemahaman tentang perubahan fisiologis yang terjadi, cara menjaga kesehatan reproduksi, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin, mengurangi stigma yang terkait dengan pembicaraan tentang kesehatan reproduksi di kalangan lansia. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan terbuka, diharapkan lansia merasa lebih nyaman untuk membahas masalah kesehatan mereka dengan tenaga kesehatan dan anggota keluarga serta meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan reproduksi bagi lansia.

Berdasarkan hal tersebut diatas maka, penulis tertarik melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi berupa penyuluhan kesehatan dengan tema “Peningkatan Pemahaman Kesehatan Reproduksi Lansia Dengan Menjaga Vitalitas dan Kualitas Hidup di Usia Senja” di Sekolah Lansia Abdie Harapan Sudiang Kota Makassar.

## 2. MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan terhadap mitra, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi maka dapat dirumuskan masalah “Apakah ada perbedaan pengetahuan serta pemahaman lansia sebelum dan sesudah dilakukan edukasi mengenai pentingnya menjaga vitalitas dan kesehatan reproduksi di usia senja ?”.

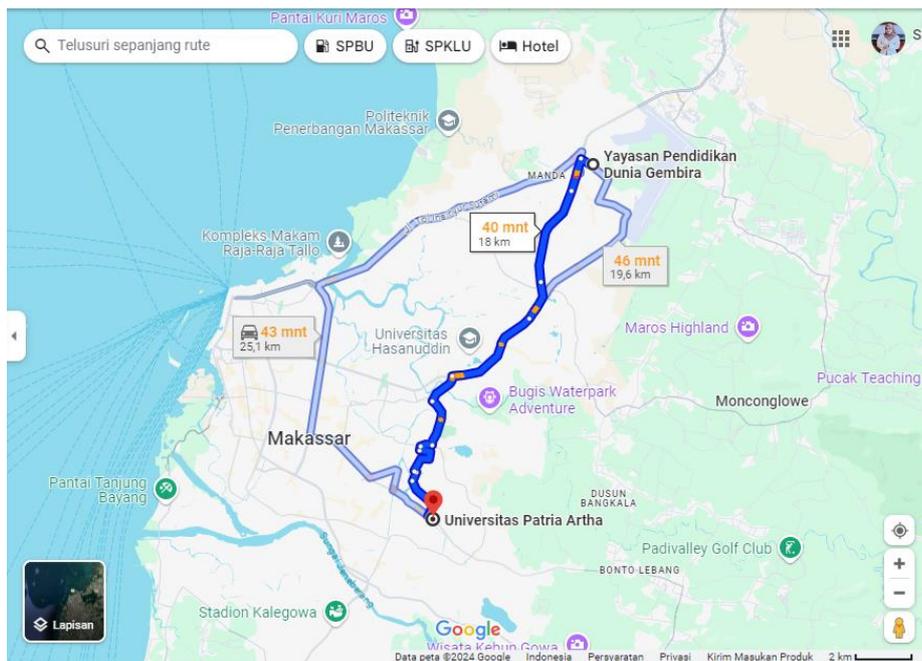
Adapun Solusi yang dapat dilakukan adalah memberikan penyuluhan dan edukasi terkait upaya peningkatan pengetahuan lansia mengenai kesehatan reproduksi, memberikan akses dan menyediakan layanan pemeriksaan kesehatan reproduksi yang rutin dan terjangkau dan melaksanakan kegiatan yang melibatkan keluarga dan komunitas dalam program kesehatan reproduksi lansia.



Gambar 1. Kegiatan PKM di Sekolah Lansia Abdie Harapan Sudiang Makassar

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai target yang akan dicapai yaitu memberikan informasi berupa edukasi dan penyuluhan kesehatan terkait pemahaman tentang kesehatan reproduksi dan menjaga vitalitas di usia senja sehingga lansia mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik di usia senja.

Luaran akhir dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan lansia tentang kesehatan reproduksi. Lansia diharapkan dapat mengenali pentingnya kesehatan reproduksi dan memahami cara-cara menjaga kesehatan tersebut serta adanya perubahan perilaku lansia dalam menjaga kesehatan reproduksi, seperti meningkatnya kebiasaan menjaga kebersihan pribadi, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, dan mengurangi risiko penyakit menular seksual.



Gambar 2 Peta Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

### 3. METODE PELAKSANAAN

Metode dalam pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan 3 tahapan:

- Tahap persiapan: dimulai dengan pengajuan izin kegiatan (surat izin kegiatan), mempersiapkan materi penyuluhan (SAP), mempersiapkan metode dan alat untuk penyuluhan dan pembagian tugas dalam pelaksanaan penyuluhan.
- Tahap pelaksanaan: penyuluhan dilaksanakan pada hari minggu tanggal 18 Agustus 2024 dengan sasaran para lansia di Sekolah Lansia Abdie Harapan Sudiang Kota Makassar. Sebelum dilakukan penyuluhan terlebih dahulu review terkait materi yang akan disampaikan kepada peserta lansia. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah disertai dengan pemutaran video, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.
- Tahap evaluasi : tahap ini dilakukan dengan cara melakukan test secara lisan terkait materi yang sudah disampaikan kepada peserta lansia. Setelah diberikan kegiatan PKM dapat digambarkan bahwa pengetahuan lansia menjadi lansia yang aktif dan produktif meningkat.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta penyuluhan adalah para lansia Sekolah Lansia Abdie Harapan, 80 % peserta menghadiri kegiatan PKM. Tempat dan waktu penyuluhan dilakukan sesuai dengan kesepakatan yang dilakukan oleh team dan kepala Sekolah Yayasan. Kesiapan team dalam menyiapkan materi, menyiapkan alat dan memberikan materi sangat baik. Para lansia sangat antusias dalam kegiatan, terlihat lebih dari 60% lansia aktif dalam kegiatan (bertanya dan menjawab pertanyaan) dan tidak ada satupun peserta yang meninggalkan lokasi. Selain itu berdasarkan evaluasi secara lisan 80 % lansia dapat menjelaskan kembali tentang pengertian lansia yang aktif dan produktif.



## 5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah salah satu tugas pokok dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi, dimana dalam kegiatan ini diharapkan para dosen mampu memberikan dharma mereka kepada Masyarakat. Kegiatan ini berlangsung selama 1 (satu) hari dengan harapan dapat memberi manfaat bagi para lansia agar tetap menjaga vitalitas khususnya kesehatan reproduksi mereka. Edukasi yang diberikan melalui penyuluhan dan diskusi kelompok terbukti efektif dalam memfasilitasi pemahaman lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi di usia senja. Terdapat perubahan perilaku positif di kalangan lansia, dengan sebagian besar peserta mulai menerapkan kebiasaan sehat terkait kesehatan reproduksi, seperti menjaga kebersihan pribadi dan menjalani pemeriksaan kesehatan secara rutin. Namun, masih ada beberapa lansia yang memerlukan pendekatan lebih personal untuk mendorong perubahan perilaku. Sehingga masih dibutuhkan kegiatan dan edukasi yang berhubungan dan saling berkesinambungan baik kepada lansia itu sendiri, kepada staf maupun keluarga.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Sekolah Lansia Abdie Harapan Sudiang Kota Makassar yang telah menerima tim dosen dan mahasiswa pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana awal dan terima kasih pula kepada pihak Universitas Patria Artha terkhusus kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) atas segala dukungan baik berupa baik berupa moril maupun materil dalam pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiah, A., et al. (2021). Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental Lansia. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). *Statistik Penduduk Lansia*.
- Institute for Aging Research (IFAR). (2022). *Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental Lansia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2021). *Laporan Kesehatan Lansia*.
- National Institute on Aging (NIA). (2021). *Aging and Health*.
- Nugroho, A., et al. (2021). Perilaku Kesehatan Lansia dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

Purnamasari, R., et al. (2020). Model Kesehatan Holistik untuk Lansia. *Jurnal Kesehatan*.

Sari, et al. (2020). Komunikasi Kesehatan untuk Lansia: Mengurangi Stigma. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 150–160.

Wahyuni, S., et al. (2022). Kesehatan Reproduksi dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan*.

World Health Organization. (2018). *Reproductive Health*.

World Health Organization (WHO). (2021). *Health and Aging*.