

PENGALAMAN SUAMI TERHADAP AKTIVITAS SEKSUAL PADA ISTRI MENOPASE DI KELURAHAN PONDOK AREN TANGERANG SELATAN

Nurhikmah Fujianty¹, Dewa Ayu Sri Saraswati²

Email : Nurhikk@gmail.com

ABSTRAK

Seksualitas pada wanita menopause mengalami berbagai perubahan salah satunya terkait dengan pemenuhan kebutuhan seksualnya, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang perubahan aktivitas seksual suami pada istri menopause. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi deskriptif dengan metode wawancara mendalam. Partisipan meliputi suami dan istri yang sudah menopause dengan waktu menopause sampai tiga tahun yang diperoleh melalui *purposive sampling*. Data yang dikumpulkan berupa hasil rekaman wawancara dan catatan lapangan yang dianalisis dengan menerapkan teknik Collaizi. Hasil penelitian ini mengidentifikasi tiga tema yaitu: 1) hubungan seksual terdiri mencari kepuasan. 2) perubahan siklus aktivitas terdiri dari dispareunia, penurunan frekuensi, penurunan durasi, puas dan tidak puas. 3) kebahagiaan seksualitas terdapat hebat dan keluarga. Disarankan kepada petugas kesehatan khususnya mengenai kesehatan seksual dan kesehatan reproduksi pasangan suami-istri.

Kata kunci : pengalaman suami, aktivitas seksual dan kepuasan

ABSTRACT

Sexuality after menopause women experienced various changes one of them related to the fulfillment of sexual needs. This study aims to know about changes in activity sexual husband on menopause wife. This research uses qualitative method of descriptive phenomenology with in-depth interview method. Participants include husband and wife who have menopause with menopause time up to three years obtained through purposive sampling. Data collected in the form of recording interviews and field notes were analyzed by applying Collaizi technique. The results of this study identified three themes namely : 1) Sexual intercourse consists of seeking satisfaction. 2) Changes in activity cycles consisting of dyspareunia, decreased frequency, decreased duration, satisfied and dissatisfied. 3) Happiness and great sexually and family. Suggested to health officers especially regarding sexual health and reproductive health of married couples.

Keywords: Husband experience, sexual activity and satisfaction.

Pendahuluan

Indikator keberhasilan dibidang kesehatan salah satunya adalah usia harapan hidup yang meningkat. Badan pusat statistik (BPS) 2012 melaporkan bahwa angka harapan hidup penduduk Indonesia naik dari 67,8 tahun pada periode 2000-2025 menjadi 73,7 pada tahun periode 2020-2025 dengan perkiraan jumlah penduduk Indonesia akan mencapai 273,65 juta jiwa pada tahun 2025. Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup semakin bertambah pula jumlah perempuan menopause yang merupakan bagian dari cakupan kesehatan perempuan (Puspita Palupi dkk, 2013)⁵

Menopause merupakan masa yang pasti dihadapi dalam perjalanan hidup seorang perempuan dan suatu proses alamiah sejalan dengan bertambahnya usia. Menopause bukanlah suatu penyakit ataupun kelainan dan terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir tetapi kepastiannya baru diperoleh jika seseorang wanita sudah tidak mengalami siklus haidnya selama minimal 12 bulan. Hal ini disebabkan karena pembentukan hormon estrogen dan progesteron dari ovarium wanita berkurang, ovarium berhenti “melepaskan” sel telur sehingga aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti sama sekali. Pada masa ini terjadi penurunan jumlah

hormone estrogen yang sangat penting untuk mempertahankan faal tubuh (Proverawati dan Sulistyawati, 2010).⁶

Wanita yang mengalami menopause merasakan pergeseran dan perubahan-perubahan fisik dan psikis yang mengakibatkan timbulnya satu krisis dan dimanifestasikan dalam psikologis antara lain adalah depresi, murung, mudah tersinggung, mudah jadi marah, mudah curiga dan diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur karena sangat bingung dan gelisah. Gejala-gejala ini akan muncul atau kadang tidak ada sama sekali.

Seksual pada wanita menopause merupakan salah satu bagian dari kebutuhan dasar manusia yang memiliki porsi yang sama dengan pemenuhan kebutuhan dasar lainnya. Seiring dengan adanya berbagai perubahan pada masa menopause menyebabkan berbagai masalah, salah satunya terkait dengan pemenuhan kebutuhan seksualnya. Penelitian mengenai hal ini telah banyak dilakukan terutama pada aspek fisik atau biologis, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh suranti (2007) melaporkan bahwa perubahan seksual yang terjadi pada menopause cukup menjadi kendala bagi wanita menopause dalam memenuhi kebutuhan intim dengan pasangannya. Hasil penelitian dengan menggunakan metode survey di enam Negara eropa

yang dilakukan oleh Rosella dan Esme (2008) didapatkan bahwa 35% perempuan mengalami penurunan dorongan seksual, hal ini dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari. Pitkins (2008) dalam study *longitudinal* di Inggris melaporkan bahwa pada perempuan *post menopause* mengalami masalah seksual yang signifikan yaitu gangguan dalam respon seksual, frekuensi hubungan seksual, meningkatnya disparenia, dan menurunnya libido. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosemeier & Schult (2003) di Berlin didapatkan bahwa 35% subyek penelitian mengalami masalah ketidaknyamanan dalam hubungan seksual karena berkurangnya lubrikasi vagina. Berdasarkan hasil penelitian cross sectional yang dilaksanakan oleh Muharam (2005) terhadap 1.350 wanita menopause di Indonesia, didapatkan 63,1% wanita menopause mengalami penurunan aktifitas saat berhubungan seksual.

Menurut Northrup (2006), keinginan untuk melakukan aktifitas seksual menurun pada masa menopause, hal ini disebabkan karena pada wanita menopause mengalami perubahan fisik yaitu kekurangan hormon estrogen yang mengakibatkan vagina mengkerut dan reproduksi lendirnya berkurang, dengan demikian vagina menjadi kering dan muncul rasa perih saat

bersenggama. Rasa perih saat bersenggama menyebabkan menurunnya libido seorang wanita pada usia menopause, dimana faktor yang berkaitan dengan penurunan libido pada wanita begitu kompleks yang termasuk *hot flashes* (semburat panas), gelisah, keringat pada malam hari. Semuanya merupakan gejala umum nasa menopause. Wanita yang mengalami *hot flashes* (semburat panas) dapat mengganggu tidur dan bila kurang tidur dapat mengurangi energi dalam melakukan aktifitas seksual dengan pasangannya (Rohmah, H,I, Dkk,2010).

Metode

Penelitian kualitatif merupakan suatu metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna dari sejumlah individu atau sekelompok orang yang berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan (Creswell, 2010).²Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi deskriptif fenomenologi yang menggambarkan cara pandang dan pendapat partisipan berdasarkan situasi yang ada di sekitar (Moleong, 2007).³Pengambilan partisipan dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, yaitu dipilih dengan pertimbangan dan tujuan tertentu, sehingga memberikan data yang diperlukan. Sampel yang dipilih berfungsi untuk mendapatkan

informasi maksimum, bukan untuk digeneralisasikan (Sugiyono, 2011).⁷

Partisipan dalam penelitian ini yaitu suami yang istri sudah menopause yang tinggal di Kelurahan Pondok Aren Tangerang Selatan dengan kriteria inklusi meliputi perempuan yang sudah menopause yang sudah sampai tiga tahun baik secara dini maupun alamiah, bersedia menjadi partisipan dengan menandatangani *informed consent*, tinggal di Kelurahan Pondok Aren masih bersuami, serta dapat berbahasa Indonesia mampu menceritakan pengalaman aktivitas seksualnya dengan lancar dan jelas. Persetujuan etik diperoleh dari STIKes IMC Bintaro, Analisis transkrip wawancara menggunakan metode Colaizzi.

Hasil

Enam partisipan suami yang sudah berpartisipasi, yang sudah istri mengalami menopause selama lebih dari tiga tahun, berusia dari 54 sampai 64 tahun, berpendidikan dari SD sampai SI. Mayoritas dari suku Betawi dan hanya 2 dari suku Jawa. Sebagian besar suami bekerja sebagai wirausaha dan wiraswasta.

Hasil analisis dengan Colaizzi memperoleh tema : 1) Hubungan seksual; 2) Perubahan siklus aktivitas seksual; 3) Kebahagiaan seksualitas.

Berikut uraian secara terinci tema dan contoh kutipan partisipan.

Hubungan Seksual. Pada studi ini ditemukan beberapa makna yang terkandung dalam hubungan aktivitas seksual selama masa menopause yang meliputi suatu bentuk cinta dan kasih sayang, suatu kebutuhan yang harus dipenuhi dan sebagai kewajiban suami istri, menciptakan hubungan lebih intim dengan pasangan.

“...hubungan suami istri bentuk dari ungkapan cinta pasangan suami istri...”(P1).

“...dilakukan suami istri untuk menambah kepuasan dalam berhubungan suami istri, kan salah satu kewajiban...”(P6).

“...kan kalau lagi berhubungan kan tambah dekat dengan istri entah ngomongin hari tua, anak, cucu, menambah keharmonisan keluarga disaat lagi berhubungan seksual...”(P4).

Perubahan Siklus Aktivitas Seksual. Dimensi fisiologi seksualitas para partisipan dalam studi ini menceritakan tentang 78 perubahan siklus aktivitas seksual dan respon seksual pada masa menopause meliputi: Perubahan kenyamanan fisik berhubungan seksual, Perubahan siklus frekuensi, Perubahan pada gairah seksual, Perubahan kepuasan seksual.

Tidak semua partisipan dalam studi ini mengepresikan adanya keluhan nyeri saat melakukan hubungan seksual karena lubrikasi vagina mereka menjadi berkurang. Salah satu partisipan menceritakan tentang keluhan nyeri, yaitu:

"...kan si ibu sudah tua jadi kadang" ngerasain sakit sama perih kan saya jadi takut tapi tetep puasin bapak ..." (P4).

Semua partisipan mengatakan sudah berkurangnya aktivitas seksual dan frekuensi dalam berhubungan seksual saat ini dibandingkan sebelum menopause. Berikut ini pernyataannya :

"...emang gak tiap hari karang mah, paling seminggu 1 kali ntuh juga cepat mainnya..." (P2)

Merasa sudah malas memenuhi kebutuhan seksual pasangannya. Berikut ini pengalaman mereka:

"...kayanya udah agak malas ajah kalau diajak berhubungan, saya jadi ikut"an malas..." (P6).

"... kalau durasi mah dulu bisa lama yah kalau sekarang udah beda dulu bisa sampai setengah jam sekarang 15 menit juga gak..."(P4).

Perubahan dalam kepuasan merupakan bentuk dari kenyamanan dan durasi saat berhubungan seksual.

"...5 menit dipuasin ajah bapak mah udah umur nikmatin ajah kan untuk kebutuhan manusia..."(P1).

Ada juga partisipan yang mengatakan tidak puas. Berikut ungkapan partisipan:

"...5 menit yahh kurang lah bapak pengen masih lama..."(P6).

Kebahagiaan Seksualitas. Mencakup berbagai hal yang menyenangkan bagi para partisipan khususnya yang berkaitan pada aspek seksualitas dan psikologi, Penilaian suami terhadap istri dan sejak istri menopause hanya memikirkan hari tua saja.

"...bisa memuaskan saya memberikan saya keturunan ..."(P3)

"...bapak sma ibu hanya memikirkan hari tua saja ngeliat anak sama cucu pada bahagia..."(P3).

Pembahasan

Hubungan Seksual. Hubungan seksual diutarakan sebagai bentukcinta sayang terhadap pasangan suatu kebutuhan yang harus terpenuhi dan sebagai kewajiban suami istri untuk menciptakan hubungan lebih dekat dengan pasangan hal ini sejalan dengan penelitian (Potter & Perry, 2006).Seksualitas berkaitan juga dengan bagaimana seseorang menilai tentang dirinya dan bagaimana mereka mengkomunikasikan berbagai perasaan kepada orang lain melalui

sentuhan, berciuman memeluk, berhubungan seksual, bahasa tubuh, berpakaian dan berbicara.

Hubungan seksual yang kedua adalah sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi yaitu tingkat kepuasan dalam melakukan hubungan seksual sebagai satu kesatuan fisik dan psikis dari kedua belah pihak. Kegiatan seks yang menyenangkan akan memberikan dampak positif bagi kepuasan suami (Aji, 2003).

Perubahan Siklus Aktivitas Seksual. Dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan mengalami perubahan respon seksual. Penelitian ini berbagai keluhan gejala seksual ditandai dengan kekeringan vagina, mengakibatkan rasa tidak nyaman selama berhubungan seksual dan menurunnya libidomenimbulkan efek rasa sakit saat berhubungan seksual yang memicu kecemasan wanita menopause dalam melakukan hubungan seksual (Mulyani, 2013). Adanya keluhan nyeri saat melakukan hubungan seksual karena lubrikasi pada vagina mereka menjadi berkurang, penurunan durasi saat berhubungan seksual. Perubahan fisiologi akibat menopause kadang-kadang mengganggu aktivitas dan gairah seksual pada sejumlah wanita. Karena perubahan-perubahan tersebut mengakibatkan kegiatan seksual menjadi kurang menyenangkan, berbagai keluhan ketidaknyamanan

dalam berhubungan seksual ini menyebabkan adanya rasanya kurang puas dan ketidakpuasan setelah berhubungan seksual, dan penurunan frekuensi dalam melakukan hubungan seksual karena adanya penurunan gairah dalam melakukan hubungan seksual.

Dalam studi ini menunjukkan terdapat beberapa upaya meningkatkan kenyamanan fisik saat berhubungan seksual yaitu komunikasi diantara suami istri sangat penting. Komunikasi yang dimaksud adalah tentang kebutuhan seksual diantara pasangan yang sering terabaikan. Pria cenderung untuk melakukan hal-hal yang memuaskan dirinya sendiri tanpa memperdulikan keinginan dan kenikmatan istrinya (Avianti & Hendriati, 2011).¹ Hakekat setiap hubungan adalah komunikasi. Komunikasi dapat membentuk pengertian, menumbuhkan persahabatan, memelihara kasih sayang dan menyebarkan pengetahuan

Kebahagiaan Seksualitas. Kebahagiaan dalam seksualitas pada penelitian ini meliputi penilaian suami terhadap istri yang sudah menopause dan hanya memikirkan hari tua. Hal ini sejalan dengan penelitian. Kehidupan seksual selalu menarik perhatian karena menyangkut tata nilai kehidupan manusia yang lebih tinggi. Kehidupan

seksual menentukan kualitas hidup manusia. Aktivitas seksual menjadi salah satu bagian dalam penilaian kualitas hidup yang menuju kebahagiaan. Aktivitas seksual yang menyenangkan akan berpengaruh positif bagi kualitas hidup seseorang yang ingin melakukan aktivitas seksual tidak terlepas dari pasangan seksual, fungsi, sikap dan perilaku seksualnya (Pangkahila, 2012).⁴

Kesimpulan

Pengetahuan suami tentang kebutuhan seksual setelah istri menopause pada penelitian ini yaitu terdapat kebahagiaan seksualitas meliputi berbagai hal yang menyenangkan bagi para partisipan khususnya yang berkaitan dengan seksualitas yang menilai istri yang hebat dalam merawat keluarga dan memikirkan hari tua. Saran pada penelitian ini bagi perawat dan pelayanan kesehatan lainnya mendapatkan gambaran pengalaman tentang aktivitas seksual khususnya pada istri yang sudah mengalami menopause diharapkan menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan pemahaman perawat tentang kesehatan seksual.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ir. Peter M. Simanjuntak, MBA selaku ketua STIKes IMC Bintaro, Ibu Ani Yuliani

selaku ketua yayasan STIKes IMC Bintaro, Ibu Ns. Royani, M.Kep selaku ketua wakil satu bidang akademik, Ns. Dewa Ayu Saraswati, M.kes selaku ketua program SI Keperawatan, Suzanna Fabela Putri, SST, M.Kes selaku penguji I, Kamaludin Latif, SKM, M.Epid selaku penguji II, untuk masyarakat Kelurahan Pondok Arenyang sudah bersedia menjadi partisipan dan untuk kedua orang tua Bapak Abdul Hamed dan Ibu Siti Hawa.

Referensi

- Avianti & Hendrati, (2011). *Pengaruh Keterbukaan Komunikasi Seksual Suami Istri Mengenai Hubungan Seksual Terhadap Kepuasan Istri*, Jurnal. Fakultas Psikologis, Universitas Merdeka Malang.
- Creswell.J.W, (2010). *Research design; Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Edisi Ketiga . Penterjemah Ahmad Fawaiz. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Moleong, (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Posdakarya.
- Pangkahila, W, (2012). *Perspektif Seksualitas, Disfungsi Seksual Wanita dan Siklus, Naskah Lengkap*. Pendidikan Instensif Seksologi Denpasar.

Puspita Palupi, (2010).
*Pengalaman Seksualitas Perempuan
Menopause di Wilayah Kerja
Puskesmas Kec Pasar Rebo Jaktim,
Jurnal Keperawatan.* Fakultas Ilmu
Keperawatan Universitas Indonesia.

Proverawati, Atika *Menopause
dan Sindrom Premenopause.*
Yogyakarta: Nuha Medika. (2010).

Sugiyono, *Metode Penelitian
Kuantitatif, Kualitatif dan kombinasi
(Mixed Methods), (2013).* Alfabeta,
Bandung.