

DOI : <https://doi.org/10.37776/zkeb>.

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KESEHATAN REPRODUKSI
DAN KUALITAS HIDUP PADA LANJUT USIA
DI PUSKESMAS BANJARMASIN INDAH**

¹Nur Cahyani Ari Lestari, ²Syahrída Wahyu Utami

¹nurcahyaniarilestari@gmail.com , ²syahridawahyuutami@gmail.com

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati,

²Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Persada Banjarmasin

uploaded: 01/04/2025 revised: 20/04/2025 accepted: 25/04/2025 published: 30/04/2025

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of elderly exercise (senam lansia) on reproductive health and quality of life among elderly population in Posyandu Lansia Sejahtera. This quasi-experimental research employed a one-group pretest-posttest design with 72 elderly participants aged 60-75 years who were selected through purposive sampling. The intervention consisted of structured elderly exercise performed twice weekly for 12 weeks. Data were collected using reproductive health questionnaires and WHOQOL-BREF instruments before and after the intervention. Data analysis used paired t-test and Wilcoxon signed-rank test. Results showed significant improvements in reproductive health parameters including urinary incontinence symptoms ($p=0.001$), vaginal/penile dryness ($p=0.003$), pelvic muscle strength ($p<0.001$), and overall quality of life ($p<0.001$) after regular participation in elderly exercise. The most significant improvements were observed in physical domain scores (mean increase 8.74 points, $p<0.001$). The study concludes that regular elderly exercise positively affects reproductive health and quality of life in the elderly population. Healthcare providers are recommended to incorporate elderly exercise as a standard intervention in elderly reproductive health management programs.

Keywords: *Elderly Exercise, Reproductive Health, Quality of Life, Urinary Incontinence, Elderly*

PENDAHULUAN

Populasi lansia di Indonesia mengalami peningkatan signifikan dalam dua dekade terakhir. Data Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan bahwa proporsi penduduk lansia (≥ 60 tahun) mencapai 10,82% dari total populasi Indonesia atau sekitar 29,7 juta jiwa. Angka ini diproyeksikan meningkat hingga 19,8% pada tahun 2045. Peningkatan populasi lansia ini membawa konsekuensi terhadap

pelayanan kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi yang sering terabaikan dalam perawatan kesehatan lansia.

Kesehatan reproduksi lansia merupakan aspek integral dari kesehatan secara keseluruhan yang mencakup tidak hanya fungsi seksual, tetapi juga integritas struktur dan fungsi organ reproduksi, kesehatan urogenital, serta kesejahteraan psikososial terkait reproduksi (Kementerian Kesehatan RI,

2022). Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis pada sistem reproduksi lansia. Pada wanita lansia, penurunan estrogen pascamenopause dapat mengakibatkan atrofi urogenital, inkontinensia urin, dispareunia, dan infeksi saluran kemih berulang. Pada pria lansia, penuaan berhubungan dengan hiperplasia prostat, disfungsi ereksi, dan penurunan fungsi seksual (Wagiyo & Purnomo, 2020).

Masalah kesehatan reproduksi pada lansia berdampak signifikan terhadap kualitas hidup. Penelitian Nugroho et al. (2021) menunjukkan bahwa 67,4% lansia dengan masalah urogenital mengalami penurunan kualitas hidup. Inkontinensia urin, yang dialami oleh 20-45% lansia wanita dan 15-25% lansia pria, dapat menyebabkan isolasi sosial, depresi, dan ketergantungan fungsional (Widiastuti & Budiastuti, 2021). Meskipun demikian, banyak lansia enggan mencari pertolongan medis untuk masalah kesehatan reproduksi karena stigma dan anggapan bahwa masalah tersebut merupakan konsekuensi normal dari penuaan (Rahmawati, 2021).

Senam lansia merupakan bentuk aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk mempertahankan kebugaran dan kesehatan lansia. Gerakan dalam senam lansia bersifat low-impact, mudah diikuti, dan disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia (Pratiwi, 2020). Meskipun manfaat senam lansia terhadap kesehatan kardiovaskular dan muskuloskeletal telah banyak diteliti, pengaruhnya terhadap kesehatan reproduksi lansia masih terbatas.

Beberapa penelitian pendahuluan mengindikasikan potensi senam lansia dalam memperbaiki kesehatan reproduksi. Suhartono & Cahyani (2022) menemukan bahwa latihan otot dasar panggul yang merupakan bagian dari senam lansia dapat mengurangi gejala

inkontinensia urin pada wanita lansia. Studi lain oleh Hidayat et al. (2021) menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur pada lansia berhubungan dengan penurunan gejala hiperplasia prostat pada pria. Namun, penelitian yang secara komprehensif mengkaji pengaruh senam lansia terhadap berbagai aspek kesehatan reproduksi dan kualitas hidup lansia masih sangat terbatas di Indonesia.

Faktor psikologis juga memainkan peran penting dalam kesehatan reproduksi lansia yang sering terabaikan dalam pendekatan perawatan konvensional. Transisi dari usia produktif ke lansia sering disertai dengan perubahan identitas, peran sosial, dan persepsi diri, termasuk persepsi terhadap seksualitas dan fungsi reproduksi. Fauziah & Sutrisno (2022) menemukan bahwa 58,3% lansia mengalami penurunan kepercayaan diri terkait perubahan fungsi seksual dan reproduksi, yang berdampak pada kualitas hidup dan hubungan interpersonal. Penelitian oleh Stanley & Beare (2016) mengungkapkan bahwa intervensi yang memadukan aktivitas fisik dengan dukungan psikososial lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan reproduksi lansia dibandingkan dengan pendekatan yang hanya fokus pada aspek fisik atau medis. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam menangani kesehatan reproduksi lansia yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial.

Kesenjangan pelayanan kesehatan reproduksi lansia juga terlihat dalam sistem kesehatan Indonesia. Azizah (2021) menyoroti bahwa dari total anggaran kesehatan untuk lansia, kurang dari 5% dialokasikan untuk program kesehatan reproduksi. Selain itu, hanya 23,7% fasilitas kesehatan primer yang memiliki protokol khusus untuk skrining dan penatalaksanaan

masalah kesehatan reproduksi lansia. Menurut Darmojo & Martono (2015), tenaga kesehatan juga sering tidak menanyakan atau memeriksa masalah kesehatan reproduksi saat konsultasi rutin dengan pasien lansia, terutama karena ketidaknyamanan dalam mendiskusikan isu terkait atau anggapan bahwa hal tersebut bukan prioritas kesehatan. Padahal, Tamher & Noorkasiani (2019) menekankan bahwa deteksi dini masalah kesehatan reproduksi dapat mencegah komplikasi yang lebih serius dan memperbaiki kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Pendekatan berbasis komunitas seperti Posyandu Lansia menawarkan potensi signifikan untuk meningkatkan kesehatan reproduksi lansia melalui kegiatan promotif dan preventif. Maryam et al. (2018) mengidentifikasi bahwa intervensi kesehatan yang diintegrasikan dalam kegiatan sosial komunitas memiliki tingkat partisipasi dan kepatuhan yang lebih tinggi di kalangan lansia. Program senam lansia yang dilaksanakan secara berkelompok tidak hanya bermanfaat dari aspek fisik, tetapi juga memberikan platform untuk sosialisasi, pertukaran informasi, dan dukungan sebaya terkait masalah kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi. Penelitian Widyastuti & Nugraha (2023) di tiga provinsi di Indonesia menunjukkan bahwa lansia yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan komunitas memiliki literasi kesehatan reproduksi 2,4 kali lebih tinggi dan kemungkinan 3,1 kali lebih besar untuk mencari pertolongan medis saat mengalami masalah kesehatan reproduksi dibandingkan dengan lansia yang terisolasi secara sosial. Oleh karena itu, pengembangan program senam lansia yang secara spesifik menargetkan kesehatan reproduksi dalam konteks Posyandu Lansia dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesadaran,

akses pelayanan, dan kualitas hidup terkait kesehatan reproduksi pada populasi lansia.

Posyandu Lansia di Puskesmas Banjarmasin Indah merupakan salah satu posyandu lansia aktif dengan jumlah anggota 156 lansia. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada September 2024, ditemukan bahwa 63,5% lansia mengalami masalah kesehatan reproduksi seperti inkontinensia urin, dispareunia, dan masalah prostat, namun hanya 24,8% yang mencari pelayanan kesehatan terkait. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis pengaruh senam lansia terhadap kesehatan reproduksi dan kualitas hidup lansia, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi yang komprehensif.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam lansia terhadap kesehatan reproduksi dan kualitas hidup pada lanjut usia di Posyandu Lansia di Puskesmas Banjarmasin Indah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Lansia pada bulan Juni-September 2024. Populasi penelitian adalah seluruh lansia anggota Posyandu Lansia yang berjumlah 156 orang. Sampel penelitian berjumlah 72 responden yang ditentukan menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95% dan power 80%. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (1) berusia 60-75 tahun, (2) tidak memiliki gangguan muskuloskeletal berat, (3) tidak memiliki kontraindikasi untuk

melakukan aktivitas fisik berdasarkan penilaian dokter, dan (4) bersedia mengikuti program senam lansia secara rutin. Kriteria eksklusi meliputi: (1) menderita penyakit kardiovaskular tidak terkontrol, (2) mengalami gangguan kognitif berat, dan (3) sedang menjalani terapi hormonal.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam lansia, sedangkan variabel dependen adalah kesehatan reproduksi dan kualitas hidup lansia. Intervensi berupa senam lansia dilakukan dua kali seminggu selama 12 minggu dengan durasi 30-45 menit per sesi. Senam lansia terdiri dari pemanasan (5-10 menit), gerakan inti yang mencakup latihan otot dasar panggul (20-30 menit), dan pendinginan (5 menit). Setiap sesi senam dipimpin oleh instruktur terlatih dan diawasi oleh tenaga kesehatan.

Instrumen pengumpulan data meliputi: Kuesioner karakteristik responden, Kuesioner kesehatan reproduksi yang mencakup penilaian

gejala inkontinensia urin (ICIQ-SF), kekeringan vagina/penis (VAS), dan kekuatan otot dasar panggul (Modified Oxford Scale). Kuesioner kualitas hidup WHOQOL-BREF yang telah divalidasi dalam Bahasa Indonesia (Cronbach's Alpha = 0,92)

Pengumpulan data dilakukan pada awal penelitian (pretest) dan setelah 12 minggu intervensi (posttest). Sebelum pengambilan data, responden diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian dan diminta menandatangani informed consent.

Analisis data menggunakan program SPSS versi 26.0. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi frekuensi variabel penelitian. Uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk. Analisis bivariat menggunakan paired t-test untuk data berdistribusi normal dan uji Wilcoxon signed-rank untuk data tidak berdistribusi normal, dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
60-65 tahun	31	43,1
66-70 tahun	28	38,9
71-75 tahun	13	18,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	40,3
Perempuan	43	59,7
Pendidikan		
Tidak sekolah	11	15,3
SD/ sederajat	24	33,3
SMP/ sederajat	19	26,4
SMA/ sederajat	13	18,1
Perguruan Tinggi	5	6,9

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Status Pernikahan		
Menikah	46	63,9
Janda/Duda	26	36,1
IMT		
Underweight (<18,5)	4	5,6
Normal (18,5-24,9)	38	52,8
Overweight (25,0-29,9)	23	31,9
Obesitas (≥30,0)	7	9,7
Total	72	100

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada rentang usia 60-65 tahun (43,1%), berjenis kelamin perempuan (59,7%), berpendidikan SD/ sederajat (33,3%), berstatus menikah (63,9%), dan memiliki IMT normal (52,8%).

Kepatuhan terhadap Program Senam Lansia

Dari 72 responden yang mengikuti penelitian, 68 responden (94,4%) menyelesaikan program senam lansia selama 12 minggu. Empat responden tidak menyelesaikan program karena alasan kesehatan (n=2) dan alasan pribadi (n=2). Rata-rata kehadiran responden dalam sesi senam lansia adalah 20,4 sesi (85,0%) dari total 24 sesi yang dijadwalkan.

Pengaruh Senam Lansia terhadap Kesehatan Reproduksi

Tabel 2. Perubahan Parameter Kesehatan Reproduksi Sebelum dan Setelah Intervensi Senam Lansia

Parameter	Pre-test Mean±SD	Post-test Mean±SD	Mean Difference	p-value
Skor Inkontinensia Urin (ICIQ-SF)				
Laki-laki (n=29)	8,62±4,31	5,41±3,76	-3,21	0,002*
Perempuan (n=43)	10,84±4,56	6,35±3,82	-4,49	0,001*
Total (n=72)	9,93±4,58	5,97±3,81	-3,96	0,001*
Skor Kekeringan Vagina/Penis (VAS)				
Laki-laki (n=29)	5,28±2,43	3,62±2,06	-1,66	0,005*
Perempuan (n=43)	6,84±2,18	4,21±1,87	-2,63	0,001*
Total (n=72)	6,21±2,38	3,97±1,96	-2,24	0,003*

Skor Kekuatan Otot Dasar Panggul (Oxford Scale)

Parameter	Pre-test Mean±SD	Post-test Mean±SD	Mean Difference	p-value
Laki-laki (n=29)	2,48±0,83	3,86±0,92	1,38	<0,001*
Perempuan (n=43)	2,16±0,75	3,65±0,84	1,49	<0,001*
Total (n=72)	2,29±0,79	3,74±0,87	1,45	<0,001*

*

Signifikan pada $p<0,05$
Tabel 2 menunjukkan adanya perubahan signifikan pada seluruh parameter kesehatan reproduksi setelah intervensi senam lansia. Terjadi penurunan bermakna pada skor inkontinensia urin

($p=0,001$) dan skor kekeringan vagina/penis ($p=0,003$), serta peningkatan bermakna pada skor kekuatan otot dasar panggul ($p<0,001$).

Pengaruh Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup

Tabel 3. Perubahan Skor Kualitas Hidup Sebelum dan Setelah Intervensi Senam Lansia

Domain Kualitas Hidup	Pre-test Mean±SD	Post-test Mean±SD	Mean Difference	p-value
Fisik	58,16±14,32	66,90±13,61	8,74	<0,001*
Psikologis	62,43±12,17	69,58±11,85	7,15	<0,001*
Hubungan Sosial	64,82±13,54	70,33±12,72	5,51	0,002*
Lingkungan	65,21±11,63	68,47±10,96	3,26	0,024*
Kualitas Hidup Secara Keseluruhan	62,65±12,91	68,82±12,28	6,17	<0,001*

*Signifikan pada $p<0,05$
Pada Tabel 3 terlihat adanya peningkatan bermakna pada seluruh domain kualitas hidup setelah intervensi senam lansia. Peningkatan terbesar terjadi pada domain fisik (8,74 poin) dan domain

psikologis (7,15 poin). Secara keseluruhan, terjadi peningkatan signifikan pada skor kualitas hidup dari 62,65±12,91 menjadi 68,82±12,28 ($p<0,001$).

Korelasi Perubahan Kesehatan Reproduksi dengan Perubahan Kualitas Hidup

Tabel 4. Korelasi Perubahan Parameter Kesehatan Reproduksi dengan Perubahan Kualitas Hidup

Parameter Kesehatan Reproduksi	Koefisien Korelasi (r)	p-value
Perubahan Skor Inkontinensia Urin	-0,672	<0,001*
Perubahan Skor Kekeringan Vagina/Penis	-0,583	<0,001*
Perubahan Skor Kekuatan Otot Dasar Panggul	0,625	<0,001*

*Signifikan pada $p<0,05$

Tabel 4 menunjukkan adanya korelasi signifikan antara perubahan parameter kesehatan reproduksi dengan perubahan kualitas hidup. Penurunan skor inkontinensia urin dan kekeringan

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Senam Lansia terhadap Kesehatan Reproduksi

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan senam lansia terhadap kesehatan reproduksi lansia yang ditunjukkan dengan perbaikan pada skor inkontinensia urin, kekeringan vagina/penis, dan kekuatan otot dasar panggul. Hasil ini sejalan dengan penelitian Suhartono & Cahyani (2022) yang menemukan bahwa latihan otot dasar panggul dalam program senam lansia dapat menurunkan frekuensi inkontinensia urin sebesar 42,8% pada lansia wanita.

Perbaikan gejala inkontinensia urin setelah intervensi senam lansia dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Senam lansia yang mencakup latihan otot dasar panggul dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot levator ani dan sfingter uretra (Wagiyo & Purnomo, 2020). Peningkatan kekuatan otot dasar panggul berkontribusi pada peningkatan tekanan penutupan uretra dan stabilisasi uretra saat terjadi peningkatan tekanan intra-abdomen, sehingga mengurangi kebocoran urin. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor kekuatan otot dasar panggul dari $2,29 \pm 0,79$ menjadi $3,74 \pm 0,87$ ($p < 0,001$), yang mengkonfirmasi mekanisme ini.

Penurunan signifikan pada skor kekeringan vagina/penis setelah intervensi senam lansia ($p = 0,003$) sejalan dengan penelitian Hidayat et al. (2021) yang menemukan bahwa aktivitas fisik teratur dapat memperbaiki sirkulasi darah di area genital. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kadar

vagina/penis berkorelasi negatif dengan peningkatan kualitas hidup, sedangkan peningkatan kekuatan otot dasar panggul berkorelasi positif dengan peningkatan kualitas hidup.

endorfin yang berhubungan dengan penurunan persepsi ketidaknyamanan terkait kekeringan vagina/penis (Pratiwi, 2020). Pada lansia wanita, peningkatan sirkulasi darah ke area vagina dapat meningkatkan lubrikasi vagina, sementara pada lansia pria dapat memperbaiki vaskularisasi penis (Widiastuti & Budihastuti, 2021).

Perbaikan parameter kesehatan reproduksi pada lansia pria setelah intervensi senam lansia juga dapat dikaitkan dengan penurunan gejala hiperplasia prostat. Penelitian Nugroho et al. (2021) menemukan bahwa aktivitas fisik teratur dapat menurunkan inflamasi prostat dan memperbaiki aliran darah di area pelvis, sehingga mengurangi gejala lower urinary tract symptoms (LUTS) pada lansia pria. Dalam penelitian ini, penurunan skor inkontinensia urin pada lansia pria dari $8,62 \pm 4,31$ menjadi $5,41 \pm 3,76$ ($p = 0,002$) mengindikasikan perbaikan gejala urogenital yang dapat berhubungan dengan penurunan gejala hiperplasia prostat.

Respons terhadap intervensi senam lansia menunjukkan variasi berdasarkan jenis kelamin. Lansia perempuan menunjukkan perbaikan lebih besar pada skor inkontinensia urin (penurunan 4,49 poin) dibandingkan lansia laki-laki (penurunan 3,21 poin). Hal ini dapat dijelaskan karena prevalensi dan derajat inkontinensia urin pada lansia perempuan umumnya lebih tinggi akibat faktor hormonal dan struktural, sehingga potensi perbaikan juga lebih besar (Rahmawati, 2021).

2. Pengaruh Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup

Intervensi senam lansia selama 12 minggu terbukti secara signifikan meningkatkan kualitas hidup responden pada seluruh domain ($p < 0,001$). Peningkatan terbesar terjadi pada domain fisik (8,74 poin) dan domain psikologis (7,15 poin). Hasil ini konsisten dengan penelitian Pratiwi (2020) yang menemukan bahwa aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan kapasitas fungsional, kemandirian, dan kesejahteraan psikologis lansia.

Peningkatan kualitas hidup domain fisik setelah senam lansia dapat dikaitkan dengan perbaikan kondisi kesehatan fisik secara umum, termasuk peningkatan mobilitas, kebugaran kardiovaskuler, dan penurunan keluhan muskuloskeletal. Secara spesifik, perbaikan parameter kesehatan reproduksi seperti inkontinensia urin dan kekeringan vagina/penis berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup domain fisik karena kedua kondisi tersebut sering menimbulkan ketidaknyamanan fisik yang mengganggu aktivitas sehari-hari lansia (Widiastuti & Budihastuti, 2021).

Peningkatan kualitas hidup domain psikologis setelah intervensi senam lansia dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berperan sebagai "hormon kebahagiaan" dan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol (Nugroho et al., 2021). Kedua, perbaikan masalah kesehatan reproduksi seperti inkontinensia urin dapat mengurangi perasaan malu, cemas, dan depresi yang sering dialami lansia dengan kondisi tersebut. Ketiga, kegiatan senam lansia yang dilakukan secara berkelompok memberikan kesempatan interaksi sosial yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis (Suhartono & Cahyani, 2022).

Domain hubungan sosial juga mengalami peningkatan signifikan setelah intervensi senam lansia ($p = 0,002$). Senam lansia yang dilakukan secara berkelompok menciptakan kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi dan membangun hubungan sosial. Selain itu, perbaikan masalah kesehatan reproduksi seperti inkontinensia urin dapat meningkatkan kepercayaan diri lansia untuk bersosialisasi, karena mereka tidak lagi takut mengalami kebocoran urin saat berada di lingkungan sosial (Rahmawati, 2021).

3. Korelasi Perubahan Kesehatan Reproduksi dengan Perubahan Kualitas Hidup

Analisis korelasi menunjukkan hubungan signifikan antara perubahan parameter kesehatan reproduksi dengan perubahan kualitas hidup. Penurunan skor inkontinensia urin dan kekeringan vagina/penis berkorelasi negatif dengan peningkatan kualitas hidup, sedangkan peningkatan kekuatan otot dasar panggul berkorelasi positif dengan peningkatan kualitas hidup. Hasil ini menunjukkan bahwa perbaikan kesehatan reproduksi melalui senam lansia berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

Korelasi terkuat ditemukan antara perubahan skor inkontinensia urin dengan perubahan kualitas hidup ($r = -0,672$, $p < 0,001$). Hal ini sesuai dengan penelitian Hidayat et al. (2021) yang menemukan bahwa inkontinensia urin merupakan prediktor kuat penurunan kualitas hidup pada lansia karena dampaknya yang luas meliputi pembatasan aktivitas fisik, isolasi sosial, gangguan tidur, dan masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan.

Korelasi antara peningkatan kekuatan otot dasar panggul dengan peningkatan kualitas hidup ($r = 0,625$,

$p < 0,001$) mengkonfirmasi pentingnya fungsi otot dasar panggul dalam kesejahteraan lansia. Otot dasar panggul tidak hanya berperan dalam kontinensia urin, tetapi juga dalam stabilitas postural, fungsi seksual, dan pencegahan prolaps organ panggul pada wanita lansia (Wagiyo & Purnomo, 2020).

Perbaikan parameter kesehatan reproduksi melalui senam lansia berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia melalui berbagai mekanisme. Penurunan gejala inkontinensia urin dan kekeringan vagina/penis mengurangi ketidaknyamanan fisik, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi batasan sosial. Peningkatan kekuatan otot dasar panggul berkontribusi pada peningkatan fungsi fisik secara umum dan khususnya fungsi urogenital. Secara keseluruhan, perbaikan kesehatan reproduksi memungkinkan lansia untuk lebih aktif berpartisipasi dalam aktivitas sosial dan rekreasi, yang merupakan komponen penting dari kualitas hidup (Suhartono & Cahyani, 2022).

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pelayanan kesehatan lansia. Senam lansia terbukti efektif dalam memperbaiki kesehatan reproduksi dan meningkatkan kualitas hidup lansia, sehingga dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis dalam penatalaksanaan masalah kesehatan reproduksi lansia. Program senam lansia yang mencakup latihan otot dasar panggul dapat diintegrasikan dalam program posyandu lansia untuk mencapai manfaat optimal bagi kesehatan reproduksi lansia.

Edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik teratur, khususnya senam lansia, untuk kesehatan reproduksi perlu ditingkatkan. Tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan primer dapat berperan aktif dalam memberikan

informasi ini kepada lansia dan keluarganya. Integrasi skrining kesehatan reproduksi dalam pemeriksaan kesehatan rutin lansia juga penting untuk deteksi dini masalah kesehatan reproduksi dan intervensi yang tepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa senam lansia berpengaruh signifikan terhadap kesehatan reproduksi dan kualitas hidup pada lanjut usia di Posyandu Lansia Sejahtera. Setelah intervensi senam lansia selama 12 minggu, terjadi perbaikan signifikan pada parameter kesehatan reproduksi meliputi penurunan skor inkontinensia urin ($p = 0,001$), penurunan skor kekeringan vagina/penis ($p = 0,003$), dan peningkatan kekuatan otot dasar panggul ($p < 0,001$). Intervensi senam lansia juga secara signifikan meningkatkan kualitas hidup pada seluruh domain, dengan peningkatan terbesar pada domain fisik dan psikologis ($p < 0,001$). Terdapat korelasi signifikan antara perubahan parameter kesehatan reproduksi dengan perubahan kualitas hidup, menunjukkan bahwa perbaikan kesehatan reproduksi berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan program kesehatan lansia yang komprehensif. Senam lansia terbukti menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif, terjangkau, dan dapat diterima oleh populasi lansia untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi yang sering diabaikan dalam perawatan konvensional. Keberhasilan intervensi ini menunjukkan bahwa pendekatan terintegrasi yang menggabungkan aktivitas fisik terstruktur dengan fokus khusus pada penguatan otot dasar panggul dapat menjadi komponen

standar dalam program kesehatan lansia di tingkat komunitas. Hasil penelitian juga menggarisbawahi pentingnya melihat kesehatan reproduksi sebagai komponen integral dari kesehatan lansia secara keseluruhan, bukan sebagai aspek terpisah atau sekunder. Pengaruh positif senam lansia terhadap parameter kesehatan reproduksi dan kualitas hidup yang ditunjukkan dalam penelitian ini memberikan bukti ilmiah untuk mengadvokasi perluasan program serupa di berbagai Posyandu Lansia di Indonesia.

Lebih jauh lagi, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan pengetahuan tentang hubungan antara aktivitas fisik, kesehatan reproduksi, dan kualitas hidup pada populasi lansia. Korelasi kuat antara perbaikan parameter kesehatan reproduksi dengan peningkatan kualitas hidup menegaskan bahwa intervensi yang menargetkan kesehatan reproduksi dapat memberikan manfaat yang lebih luas bagi kesejahteraan lansia secara holistik. Penurunan gejala inkontinensia urin dan kekeringan vagina/penis tidak hanya memperbaiki fungsi fisik, tetapi juga berdampak positif pada aspek psikologis dan sosial kehidupan lansia, seperti terlihat pada peningkatan skor domain hubungan sosial dalam pengukuran kualitas hidup. Temuan ini menekankan pentingnya destigmatisasi masalah kesehatan reproduksi lansia dan mendorong tenaga kesehatan untuk secara proaktif mengintegrasikan aspek kesehatan reproduksi dalam penilaian dan manajemen kesehatan lansia secara rutin.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan kepada pengelola Posyandu Lansia untuk mengintegrasikan senam lansia yang mencakup latihan otot dasar panggul ke

dalam program rutin Posyandu. Bagi tenaga kesehatan di Puskesmas, disarankan untuk melakukan skrining kesehatan reproduksi pada lansia sebagai bagian dari pemeriksaan kesehatan rutin dan memberikan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik teratur untuk kesehatan reproduksi lansia. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain randomized controlled trial dan periode follow-up yang lebih panjang untuk mengevaluasi efek jangka panjang senam lansia terhadap kesehatan reproduksi dan kualitas hidup lansia. Selain itu, perlu dikembangkan modul senam lansia yang lebih spesifik untuk kesehatan reproduksi dengan mempertimbangkan variasi berdasarkan jenis kelamin dan kondisi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. M. (2021). Keperawatan lanjut usia: Aplikasi pada praktik klinik. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia di Indonesia 2023*. Jakarta: BPS.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia di Indonesia 2023*. Jakarta: BPS.
- Darmojo, R. B., & Martono, H. H. (2015). *Buku ajar geriatri: Ilmu kesehatan usia lanjut* (Edisi ke-5). Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Fauziah, A., & Sutrisno, K. (2022). Efektivitas kombinasi senam kegel dan yoga terhadap kualitas hidup lansia dengan inkontinensia urin. *Jurnal Kesehatan Reproduksi dan Keluarga*, 9(2), 156-167.
- Fadilah, M., Kusumawardani, P. A., & Handayani, S. (2023). Pengaruh senam mandiri terhadap fungsi seksual dan kepuasan pernikahan pada lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(1), 78-89.

- Gunawan, A., Saputra, R., & Pramudita, E. (2022). Efektivitas kombinasi latihan Kegel dan pelvic floor therapy pada inkontinensia urin lansia: Systematic review dan meta-analisis. *Indonesian Journal of Urology*, 29(2), 167-178
- Hidayat, A., Nurmala, S., & Pratiwi, D. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan penurunan gejala hiperplasia prostat pada lansia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 134-142.
- Kusuma, D. R., & Wijaya, H. (2021). Peran dukungan sosial terhadap kepatuhan lansia dalam mengikuti program aktivitas fisik terstruktur di Posyandu Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 16(3), 231-242
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Reproduksi pada Lanjut Usia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., & Rosidawati. (2018). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ningrum, W. A., Susilowati, T., & Hadiwinoto, H. (2022). Hubungan intensitas aktivitas fisik dengan kesehatan reproduksi dan kualitas hidup pada wanita lansia pascamenopause. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 9(3), 245-257.
- Nugroho, P., Widodo, S., & Hartono, R. (2021). Masalah urogenital dan dampaknya terhadap kualitas hidup lansia: Studi cross-sectional di Posyandu Lansia Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Gerontology*, 5(3), 215-224.
- Permadi, B., & Santoso, S. (2023). Perubahan parameter imunologis dan neurologis setelah intervensi senam lansia: Studi randomized controlled trial. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 14(2), 112-124.
- Pratiwi, I. D. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap kebugaran fisik dan kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 48-57.
- Rahmawati, E. (2021). Stigma dan hambatan pencarian layanan kesehatan reproduksi pada lansia: Kajian kualitatif di Jawa Tengah. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 7(2), 112-121.
- Suhartono, A., & Cahyani, R. (2022). Efektivitas latihan otot dasar panggul terhadap penurunan inkontinensia urin pada wanita lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 23-31.
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2016). *Buku ajar keperawatan gerontik* (Edisi ke-3). Jakarta: EGC.
- Tamher, S., & Noorkasiani. (2019). *Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wagiyo, W., & Purnomo, H. D. (2020). *Keperawatan gerontik dan geriatrik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Widiyastuti, Y., & Nugraha, E. (2023). Analisis faktor yang mempengaruhi keberhasilan program kesehatan reproduksi lansia berbasis komunitas di tiga provinsi di Indonesia. *Indonesian Journal of Public Health*, 8(2), 134-146.
- Widiastuti, N., & Budihastuti, U. R. (2021). Pengaruh inkontinensia urin terhadap kualitas hidup dan fungsi aktivitas lansia. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 8(3), 178-186.
- Yulianti, D., & Santoso, H. (2024). Perbandingan efektivitas senam lansia konvensional dan modifikasi terhadap kesehatan reproduksi lansia. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 45-57.