

Psikologi Usia Lanjut

Pola Tidur & Fungsi Seksual

Kelompok 2

Najlaranya Rifa Z.A.A (2324090001)

Asty Amelia Latifa (2324090008)

Keiza Amelia Hariyanto (2324090013)

Teresa Grania Arini P. (2324090039)

Rahiel Agnia (2424090015)





Kualitas Tidur pada Lansia

01

Perubahan Pola Tidur

Pada lansia, durasi dan kedalaman tidur menurun serta tidur menjadi lebih terfragmentasi akibat proses penuaan, kondisi fisik, dan perubahan ritme sirkadian.

02

Durasi & Kualitas Tidur

Kebutuhan tidur lansia relatif tetap, sekitar 6–9 jam per malam, untuk mendukung fungsi kognitif dan kualitas hidup.

03

Gangguan Tidur pada Lansia

Gangguan tidur bukan hal normal dari penuaan dan dapat berkaitan dengan depresi, sehingga kualitas tidur perlu diperhatikan secara menyeluruh.

Kebutuhan Tidur Sesuai Usia



Kelompok Usia	Kebutuhan Tidur yang Direkomendasikan
Newborn (0-3 bulan)	14-17 jam/hari
Infants (4-11 bulan)	12-15 jam/hari
Toddlers (1-2 tahun)	11-14 jam/hari
Preschoolers (3-5 tahun)	10-13 jam/hari
School-aged children (6-13 tahun)	9-11 jam/hari
Teenagers (14-17 tahun)	8-10 jam/hari
Young adults (18-25 tahun)	7-9 jam/hari
Adults (26-64 tahun)	7-9 jam/hari
Older adults (≥ 65 tahun)	7-8 jam/hari

Menurut Hirshkowitz et al. (2015)

Bagian: Results: Sleep Duration Recommendations Across the Life Span

Artikel: National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations:
final report

Kebutuhan Tidur Sesuai Usia

Menurut Watson et al. (2015), orang dewasa usia 18–60 tahun dianjurkan tidur minimal 7 jam per malam. Tidur kurang dari 7 jam secara rutin berkaitan dengan dampak kesehatan, sedangkan tidur lebih dari 9 jam dapat sesuai bagi orang yang sedang sakit atau mengganti kekurangan tidur.

Watson, N. F., et al. (2015). Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(6), 591–592



Pola Tidur Pada Lansia

Pada usia lanjut, pola tidur mengalami perubahan dalam durasi, kedalaman, dan kontinuitas tidur, serta regulasi ritme sirkadian. Perubahan yang terjadi meliputi:

- 01 Durasi tidur berkurang dan waktu tidur dalam (deep sleep) berkurang.
- 02 Tidur lebih mudah terganggu, ditandai dengan meningkatnya frekuensi terbangun akibat masalah fisik dan paparan cahaya.
- 03 Frekuensi mimpi cenderung menurun.
- 04 Perubahan ritme sirkadian (circadian rhythm), yaitu perubahan pengaturan siklus tidur-bangun oleh tubuh seiring bertambahnya usia.



Pola Tidur Pada Lansia

Durasi tidur yang terlalu panjang maupun terlalu pendek berkaitan dengan peningkatan risiko mortalitas pada usia lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa pola tidur berkaitan dengan kondisi kesehatan dan keberlangsungan hidup.

- Durasi tidur: tidur terlalu sedikit maupun terlalu banyak dikaitkan dengan peningkatan risiko mortalitas.
- Insomnia: penelitian pada 36.269 veteran berusia 65–80 tahun menemukan bahwa insomnia berkaitan dengan risiko mortalitas yang lebih tinggi (hazard ratio 1,39).



Papalia, D. E., & Martorell, G. (2012). Experience human development (12th ed.). McGraw-Hill.

Lawson, Y., Wilding, G. E., & El-Solh, A. A. (2024). Insomnia and risk of mortality in older adults. Journal of Sleep Research, 33(6), Article e14229.

Pola Tidur Pada Lansia

Berdasarkan Lavoie, Zeidler, dan Martin (2018) dalam Sleep and Aging, penuaan menyebabkan perubahan normal pada pola tidur dan ritme sirkadian.

Perubahan tersebut meliputi:

- Tahapan tidur: perubahan durasi pada setiap tahap tidur.
- Ritme sirkadian: perubahan waktu dan pengaturan siklus tidur-bangun lansia.
- Perubahan tidur akibat penuaan merupakan proses normal, tetapi gangguan tidur yang menetap tidak boleh dianggap sebagai konsekuensi normal dari usia lanjut.

Dengan demikian, perubahan pola tidur merupakan bagian dari proses penuaan, tetapi gangguan tidur yang menetap tetap perlu diperhatikan dan dibedakan dari perubahan normal tersebut.





Gangguan Tidur

01

Insomnia

02

Mengantuk yang berlebih namun terbangun pada malam hari

03

Gangguan ritme sirkadian tidur-bangun

04

Kesulitan mempertahankan tidur

Gangguan tidur bukan hal yang normal

Papalia menekankan bahwa anggapan bahwa masalah tidur merupakan sesuatu yang normal pada usia lanjut dapat berbahaya.

Salah satu masalah yang perlu diperhatikan adalah insomnia kronis. Dalam konteks usia lanjut, insomnia kronis penting diperhatikan karena dapat menjadi gejala depresi atau menjadi salah satu faktor yang mendahului munculnya depresi apabila tidak ditangani.



Faktor—faktor

01

Fisiologis

03

Gaya hidup

02

Psikologis

04

Lingkungan

Penanganan

01

Obat

Papalia menyebutkan bahwa obat seperti benzodiazepine umum digunakan untuk menangani masalah tidur.

02

CBT

Menurut Papalia, pendekatan CBT tersebut dapat menghasilkan perbaikan jangka panjang, baik digunakan sendiri maupun bersama dengan pengobatan.



Seksualitas pada Lansia

- Seksualitas tetap menjadi bagian dari kehidupan lansia dan tidak otomatis berhenti karena bertambahnya usia (Santrock, 2011).
- Penuaan dapat memengaruhi fungsi seksual, seperti hasrat, gairah, lubrikasi, orgasme, dan kepuasan seksual (Octascriptiriani & Putri, 2022).

• Seksualitas pada Lansia Wanita

- Menopause menyebabkan perubahan hormonal, terutama estrogen dan progesteron.
- Lubrikasi berkurang, vagina lebih mudah teriritasi, dan dapat timbul nyeri saat berhubungan seksual.
- Penurunan estrogen tidak selalu menghilangkan hasrat seksual (Papalia et al., 2012).





• Seksualitas pada Lansia Pria

- Membutuhkan stimulasi lebih langsung untuk mencapai ereksi.
- Orgasme dapat lebih jarang dan masalah ereksi lebih umum (Santrock, 2011).
- Penurunan testosteron dan perubahan yang dikaitkan dengan andropause dapat memengaruhi fungsi seksual.

• Faktor yang Memengaruhi Seksualitas Lansia

- Fisik: penyakit jantung, diabetes, vaginitis, dan penggunaan obat.
- Psikologis: kecemasan, depresi, kelelahan, dan rasa malu.
- Sosial: sikap keluarga, budaya, kehilangan pasangan, dan hubungan dengan pasangan.

Octascriptiriani, N., & Putri, K. (2022). Hubungan Perubahan Fungsi Seksualitas dengan Frekuensi Hubungan Seksual pada Lansia Wanita Usia 45–59 Tahun di Kelurahan Tipar Wilayah Kerja Puskesmas Tipar Kota Sukabumi. *Jurnal Health Society*, 11(1), 14–21.

Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.).



Penurunan Fungsi Seksualitas Pada Lansia

● Pada Lansia Wanita

- Penurunan hormon estrogen dapat menyebabkan Atrofi vulvovaginal, yaitu kondisi ketika jaringan vagina dan vulva mengalami perubahan maupun penipisan.
- Berkurangnya pelumas alami vagina dan menipisnya dinding vagina dapat menimbulkan nyeri saat berhubungan seksual (dispareunia).
- Penanganan: terapi estrogen lokal atau terapi hormon sistemik pada kondisi tertentu.

Pentingnya penanganan dini untuk membantu mengatasi gejala dan mencegah kondisi semakin memburuk.

Penurunan Fungsi Seksualitas Pada Lansia

● Pada Lansia Pria

- perubahan fungsi seksual, seperti disfungsi ereksi dan disfungsi ejakulasi.

Disfungsi Ereksi : kondisi ketika pria mengalami kesulitan mencapai atau mempertahankan ereksi.

- Penanganan: perubahan gaya hidup, penggunaan obat golongan phosphodiesterase type-5 (PDES) inhibitor, suntikan prostaglandin E₁, hingga operasi pemasangan implan penis.

Faktor risiko disfungsi ereksi meliputi pertambahan usia, obesitas, kebiasaan merokok, penyakit arteri koroner, dan depresi.



Penurunan Fungsi Seksualitas Pada Lansia

● Pada Lansia Pria

Disfungsi Ejakulasi: meliputi ejakulasi dini, ejakulasi tertunda, hingga ketidakmampuan mengeluarkan ejakulasi.

- Penanganan disfungsi ejakulasi perlu disesuaikan dengan faktor penyebabnya.

Faktor yang memengaruhi gangguan ejakulasi meliputi penggunaan obat-obatan tertentu, ketidakseimbangan hormon, gangguan pembuluh darah, masalah sistem saraf, serta perubahan hasrat seksual dan kemampuan ereksi.

Penurunan kemampuan mencapai orgasme dapat terjadi, baik disertai gangguan ejakulasi maupun tidak.





Potensi Seksualitas pada Lansia

- **Perubahan ekspresi seksualitas:**
keintiman tidak hanya berpusat pada hubungan seksual melalui penetrasi, tetapi juga dapat diwujudkan melalui sentuhan, pelukan, ciuman, dan kedekatan emosional.
- **Frekuensi dan kepuasan seksual:**
berkurangnya frekuensi hubungan seksual tidak selalu berarti kepuasan seksual menurun.
- **Faktor yang mendukung kepuasan seksual:**
kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, memahami kebutuhan pasangan, dan mengutamakan kedekatan emosional.

Hasrat seksual pada lansia tidak serta-merta menghilang seiring bertambahnya usia. Keintiman dan aktivitas seksual tetap menjadi bagian penting dari kualitas hidup dan kesejahteraan emosional.



Thank You

