

Pendekatan Konseling Islam Dalam Menghadapi Perubahan Sistem Reproduksi Pada Lansia

Desri Naya Dewi Purnomo, Jumaida, Thania Alfathya Putri, Uswatun Hasanah

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email: desrinaya543@gmail.com, Jumaidaaida02@gmail.com,

thaniaalfathyaputri@gmail.com dan uswatunhsn2909@gmail.com

Abstrak

Perubahan pada sistem reproduksi di usia lanjut adalah faktor penting yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan mental lansia. Mereka sering kali menghadapi berbagai masalah fisik dan psikologis akibat perubahan biologis ini, yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang tidak hanya efektif secara medis, tetapi juga menghormati nilai-nilai budaya dan agama yang dianut oleh lansia. Konseling Islam, sebagai pendekatan yang berbasis pada spiritualitas dan nilai-nilai keagamaan, menawarkan solusi holistik yang dapat membantu lansia dalam menerima dan menghadapi perubahan sistem reproduksi dengan lebih tenang dan positif. Artikel ini mengkaji penerapan konseling Islam dalam mengatasi perubahan sistem reproduksi pada lansia melalui tinjauan literatur yang menyeluruh terhadap berbagai sumber dan penelitian sebelumnya. Banyak studi menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual Islam, seperti keikhlasan, kesabaran, dan tawakkal, dapat meningkatkan ketenangan batin dan penerimaan diri lansia, serta mendukung pemulihan psikologis mereka. Pendekatan ini juga memberikan dukungan emosional yang kuat, menciptakan rasa aman, dan memperkuat hubungan sosial dalam komunitas keagamaan. Dengan demikian, konseling Islam dapat dijadikan alternatif dalam pelayanan kesehatan mental bagi lansia yang menghadapi perubahan biologis, khususnya terkait sistem reproduksi, karena menawarkan pendekatan yang komprehensif, holistik, dan sesuai dengan nilai-nilai kehidupan mereka.

Kata kunci: *Konseling Islam, Lansia, Sistem Reproduksi*

Abstract

Changes in the reproductive system in old age are important factors that affect the quality of life and mental health of the elderly. They often face various physical and psychological problems due to these biological changes, which can cause stress, anxiety, and a decrease in overall well-being. Therefore, a counseling approach is needed that is not only medically effective but also respects the cultural and religious values held by the elderly. Islamic counseling, as an approach based on spirituality and religious values, offers a holistic solution that can help the elderly accept and face changes in the reproductive system more calmly and positively. This article examines the application of Islamic counseling in dealing with changes in the reproductive

system in the elderly through a comprehensive literature review of various sources and previous studies. Many studies have shown that the integration of Islamic spiritual values, such as sincerity, patience, and tawakkal, can increase the inner peace and self-acceptance of the elderly, and support their psychological recovery. This approach also provides strong emotional support, creates a sense of security, and strengthens social relationships within the religious community. Thus, Islamic counseling can be used as an alternative in mental health services for the elderly who are facing biological changes, especially related to the reproductive system, because it offers a comprehensive, holistic approach that is in accordance with their life values.

Keywords: *Islamic Counseling, Elderly, Reproductive System*

Pendahuluan

Perubahan sistem reproduksi pada lansia adalah fenomena alami yang disebabkan oleh proses penuaan. Beberapa gejala umum yang sering muncul meliputi rasa panas, berkeringat di malam hari, masalah pada saluran kemih, gangguan somatik, serta penurunan libido. Namun, tidak semua wanita akan mengalami gejala ini. Faktor-faktor seperti dukungan pasangan, karakter individu, dan gaya hidup sebelumnya berpengaruh terhadap munculnya gejala tersebut. Gejala yang dialami dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi wanita. Sayangnya, banyak wanita yang belum memahami gejala yang mereka alami, sehingga ketidaktahuan ini sering menimbulkan kecemasan.

Menurut (Hasin, 2017), perubahan fungsi seksual akibat penurunan hormon reproduksi berkaitan erat dengan munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi pada lansia. Perubahan ini bukan hanya mempengaruhi aspek biologis, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. Di sisi lain, gangguan fisik seperti musculoskeletal disorders (MSDs) juga memiliki pengaruh terhadap fungsi seksual lansia. (Windayati, Prastowo, Marufa, Sujono, & Rahmanto, 2023) menemukan bahwa walaupun mengalami keterbatasan fisik akibat MSDs, lansia yang tetap aktif secara seksual mendapatkan manfaat seperti relaksasi emosional dan peningkatan kesejahteraan psikologis.

Upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, khususnya dalam aspek kesehatan reproduksi, sangat penting dilakukan. (Yusnidar, Mayanti & Hasnah, Andillahi, Nur Hijrah, 2024) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan reproduksi pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan mereka mengenai perubahan yang terjadi, serta cara-cara mengelola gejala menopause dengan lebih baik.

Selain edukasi, aktivitas fisik juga berperan dalam mendukung kesehatan reproduksi lansia. (Ansori, Pratiwi, Bagus Hidayat, & Defri, 2022) menunjukkan bahwa senam ergonomik mampu meningkatkan kualitas hubungan seksual lansia dengan memperbaiki sirkulasi darah dan meningkatkan sensitivitas organ reproduksi. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan konseling kesehatan reproduksi yang menyeluruh perlu mencakup aspek edukasi dan aktivitas fisik

untuk membantu lansia beradaptasi terhadap perubahan biologis yang mereka alami.

Lansia (lanjut usia) adalah individu yang mengalami perubahan biologis, fisik, mental, dan sosial akibat usia mereka (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 tahun 1992 tentang kesehatan, 1992). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998, lanjut usia didefinisikan sebagai berikut:

- a. Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas
- b. Lanjut usia potensial adalah individu yang masih mampu menjalankan pekerjaan
- c. Kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa
- d. Lanjut usia tak potensial adalah individu yang tidak mampu mencari nafkah sendiri dan bergantung pada bantuan orang lain.

(Mustaring, 2016) Dalam perspektif Islam, segala sesuatu diciptakan oleh Allah dengan takdir yang spesifik. “Sesungguhnya segala sesuatu Kami ciptakan dengan qadar.” (Q.S. Alqamar [54]:49). Para ulama menafsirkan qadar dalam konteks ini sebagai ukuran dan karakteristik yang ditentukan Allah untuk setiap hal, yang mencerminkan kodrat. Oleh karena itu, baik pria maupun wanita memiliki kodrat unik sebagai individu dan sesuai dengan jenis kelamin mereka. Namun, seperti yang diungkapkan oleh mantan Pimpinan Tertinggi Al-Azhar, Syeh Mahmud Syaltut, “Sifat kemanusiaan antara laki-laki dan perempuan hampir dapat dikatakan bahwa Allah telah memberikan kepada perempuan sebagaimana yang diberikan kepada laki-laki; kepada keduanya, Tuhan memberikan potensi dan kemampuan.” Pada dasarnya, Islam tidak membedakan antara laki-laki dan perempuan; yang membedakan manusia di hadapan Allah hanyalah tingkat ketaqwaannya, sebagaimana dinyatakan dalam Surat An-Nisa (4):1.

ذِي مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَّخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي يَأْتِيهِمُ النَّاسُ أَتَقُوا رَبَّكُمْ الَّذِي خَلَقَكُمْ ذِي مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَّخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي يَأْتِيهِمُ النَّاسُ أَتَقُوا رَبَّكُمْ الَّذِي خَلَقَكُمْ ۗ

Artinya: “Wahai seluruh manusia, bertaqwalah kepada Tuhanmu, yang telah menciptakan kamu dari satu diri (nafs) dan dari diri itu Allah menciptakan pasangannya; dan dari keduanya, Allah mengembangbiakkan banyak laki-laki dan perempuan.”

Dalam konteks konseling Islam, ketika seseorang menghadapi masalah menopause, ia diingatkan untuk menyadari keberadaannya sebagai hamba Allah dan sebagai khalifah atau wakil Allah di bumi. Predikat pertama mencerminkan kelemahan, keterbatasan, dan ketergantungan manusia terhadap yang lain, sehingga setiap individu memiliki potensi untuk mengalami masalah.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (library research) yang bersifat deskriptif-analitis. Pendekatan ini dipilih untuk mengkaji secara mendalam pandangan-pandangan ilmiah dan keislaman terkait perubahan

sistem reproduksi pada lansia serta pendekatan konseling Islam dalam menghadapinya.

Sumber data diperoleh dari literatur sekunder berupa artikel jurnal nasional terakreditasi, prosiding, skripsi, serta buku-buku ilmiah yang relevan dengan topik. Data dikumpulkan melalui penelusuran berbagai platform digital seperti Google Scholar, Garuda, DOAJ, dan ResearchGate. Kriteria inklusi mencakup publikasi dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir (2014–2024) yang membahas lansia, perubahan biologis sistem reproduksi, menopause, serta konseling Islam.

Metode yang digunakan tidak melibatkan penggunaan alat laboratorium atau instrumen ukur khusus karena penelitian ini bersifat non-empiris. Prosedur penulisan dan pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik penarikan kesimpulan induktif dan deduktif berdasarkan isi literatur yang telah dianalisis.

Hasil dan Pembahasan

Peran Konseling Islam dalam Menghadapi Perubahan Biologis Lansia

Pemberian dukungan psikologis melalui konseling berbasis agama dapat dipandang sebagai bentuk dakwah yang memiliki sasaran khusus, yaitu individu-individu yang sedang menghadapi permasalahan tertentu, dengan solusi yang disesuaikan berdasarkan kondisi dan kemampuan mereka. Jika tujuan dakwah adalah untuk membentuk perilaku manusia agar meraih kebahagiaan dunia dan akhirat, maka konseling agama memiliki tujuan serupa, terutama bagi lansia, agar mereka tetap merasa bernilai dan bahagia dalam menjalani fase perkembangan pada masa tua, meskipun dihadapkan pada kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang mengalami penurunan. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kualitas dan mungkin juga durasi hidup mereka. Masa lansia adalah tahap mempertahankan kualitas hidup (strategi defensif), di mana seseorang berupaya menjaga kondisi fisik agar tidak mudah sakit dan tidak menjadi beban bagi orang lain. Pada tahap ini, lansia mengalami penurunan pada berbagai aspek, termasuk fungsi fisiologis, psikologis, sensorik, motorik, kognitif, emosional, sosial, ekonomi, dan religius. Namun, jika didukung oleh lingkungan sosial yang kondusif, lansia dapat lebih mudah mengelola perubahan-perubahan tersebut secara positif.

Oleh sebab itu, bimbingan dan konseling agama tidak hanya penting untuk pembentukan nilai-nilai religius sejak dini, tetapi juga sangat relevan untuk membantu lansia mengoptimalkan nilai keagamaan dalam setiap aspek kehidupannya, sesuai dengan tugas-tugas perkembangan yang mereka hadapi. Penelitian dalam psikologi agama menunjukkan bahwa praktik keagamaan cenderung meningkat pada usia lanjut. Para psikolog mengaitkan peningkatan ini dengan berkurangnya gairah seksual serta melemahnya kondisi fisik yang menjadikan lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Keadaan ini

menuntut peningkatan pelayanan, terutama dalam aspek sosial dan layanan konseling keagamaan (Jannah, 2015).

Al-Qur'an memang tidak secara langsung menyebut istilah "konseling Islam" atau "perubahan biologis pada lansia", namun terdapat berbagai ayat yang menyinggung tentang proses penuaan, penurunan kondisi fisik, serta pandangan Islam yang penuh penghormatan dan kasih terhadap orang yang telah lanjut usia. Ayat-ayat tersebut berfungsi sebagai pijakan spiritual dan psikologis yang mendasari pelaksanaan konseling Islam bagi lansia. Berikut adalah beberapa ayat Al-Qur'an yang relevan dan dapat dijadikan dasar dalam menjelaskan peran konseling Islam dalam menghadapi perubahan biologis pada lansia:

QS. Ar-Rum: 54

ضَعْفٌ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ الْقَدِيرِ ﴿٥٤﴾

Artinya: "Allah-lah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) setelah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) setelah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dia Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa."

QS. An-Nahl: 70

﴿٧٠﴾ إِرْدَالِ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ

Artinya: "Dan Allah menciptakan kamu, kemudian Dia mewafatkan kamu; dan di antara kamu ada yang dikembalikan kepada umur yang sangat lemah, sehingga dia tidak mengetahui lagi apa pun yang telah diketahuinya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa."

Ayat-ayat Al-Qur'an tersebut berfungsi sebagai dasar spiritual dalam pelaksanaan konseling Islam yang bertujuan untuk:

- Membimbing lansia agar dapat menerima perubahan fisik dan psikologis yang mereka alami.
- Mendorong peningkatan keimanan dan kedamaian hati dalam menghadapi masa tua.
- Menanamkan rasa percaya diri dan nilai diri, meskipun tengah mengalami penurunan biologis.
- Menguatkan ikatan sosial dan hubungan kekeluargaan melalui penanaman dan penguatan ajaran-ajaran keagamaan.

Masa menopause sering kali terjadi bersamaan dengan berbagai tantangan hidup lainnya yang dialami oleh perempuan, seperti kewajiban merawat orang tua yang telah lanjut usia, memasuki masa pensiun, menyaksikan anak-anak tumbuh dewasa dan mulai hidup mandiri, serta berbagai bentuk penyesuaian yang lazim terjadi pada usia paruh baya. Kombinasi tekanan ini dapat memicu munculnya gejala-gejala fisik dan psikologis, seperti kesulitan mengingat,

gangguan konsentrasi, rasa cemas, mudah marah, hingga depresi—yang sering kali disalahartikan sebagai dampak langsung dari menopause.

Kondisi seperti ini sebenarnya telah diisyaratkan dalam Al-Qur'an, tepatnya dalam Q.S. Al-Baqarah (2):155, yang menyatakan bahwa Allah akan menguji manusia dengan rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, kehilangan jiwa, dan hasil usaha. Dalam menghadapi ujian tersebut, ada individu yang mampu bersikap sabar dan tegar, namun tidak sedikit pula yang merasa rapuh dan tidak sanggup menghadapinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa secara fitrah, manusia adalah makhluk yang rentan terhadap tekanan dan membutuhkan dukungan eksternal.

Konseling Islam memegang peran penting dalam membantu individu atau kelompok untuk memahami, menerima, dan mengatasi masalah-masalah yang mereka hadapi, sehingga dapat mencapai kondisi hidup yang lebih tenang, stabil, dan sejahtera secara spiritual dan emosional (Mustaring, 2010).

Perubahan Biologis Sistem Reproduksi pada Lansia

Menjelang usia 60 tahun, banyak lansia mulai mempertimbangkan berbagai kegiatan alternatif yang bisa dilakukan setelah tidak lagi aktif bekerja. Hal ini wajar karena usia tersebut menandai masa pensiun, di mana seseorang tidak lagi memiliki tanggung jawab pekerjaan utama. Banyak lansia yang kemudian mengisi waktu luang mereka dengan kegiatan seperti berkebun, melakukan pekerjaan ringan, menjaga cucu, atau bergabung dengan komunitas sosial khusus lansia. Aktivitas ini menjadi penting karena menunjukkan tanda-tanda kesehatan serta membantu memenuhi kebutuhan hidup manusia melalui gerakan dan energi.

Masa lanjut usia ditandai dengan berbagai perubahan, baik fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan ini berdampak langsung pada kondisi tubuh dan mental lansia. Umumnya, lansia menghabiskan hari tuanya bersama keluarga, terutama anak-anak. Namun, seiring dengan anak-anak yang tumbuh dewasa dan menjalani kehidupan masing-masing, lansia sering kali merasa kesepian karena minimnya dukungan sosial. Hal ini dapat menyebabkan mereka kehilangan peran dan status sosial yang sebelumnya dimiliki.

Lansia juga kerap mengalami tekanan emosional atau stres, yang bisa dipicu oleh kondisi fisik yang melemah, pengalaman traumatis di masa lalu, tekanan lingkungan, hingga masalah rumah tangga seperti konflik dengan pasangan. Semua ini membuat lansia cenderung memiliki tingkat emosional yang lebih tinggi karena beban hidup.

Secara psikologis, perubahan pada lansia dapat dilihat dari sisi biologis, ekonomi, sosial, dan usia. Dari segi biologis, daya tahan tubuh menurun, sehingga lansia menjadi lebih rentan terhadap penyakit. Hal ini terjadi karena fungsi sel, jaringan, dan organ tubuh menurun seiring bertambahnya usia. Beberapa kondisi yang umum terjadi antara lain:

- a. Kulit dan jaringan tubuh: Kulit menjadi lebih kendur, keriput, muncul bintik hitam, serta penebalan keratin.
- b. Kepala dan leher: Penurunan fungsi penglihatan (misalnya katarak), pendengaran, dan penciuman. Indra perasa juga menurun, sehingga berisiko terkena diabetes. Telinga dan hidung cenderung tampak membesar.
- c. Sistem pernapasan: Melemahnya otot pernapasan.
- d. Sistem kardiovaskuler: Melemahnya dan membesarnya otot jantung, serta denyut nadi perifer menjadi lebih lemah, terutama di bagian tubuh bawah.
- e. Sistem pencernaan: Kehilangan gigi membuat lansia sulit mengunyah makanan, sering merasa mual, muntah, atau cepat kenyang.
- f. Sistem reproduksi: Wanita mengalami menopause, sedangkan pria tetap memiliki fungsi reproduksi hingga usia lanjut. Payudara wanita mengecil dan kendur, sementara pada pria bisa mengalami pembesaran.
- g. Sistem perkemihan: Pria mengalami pembesaran prostat, sedangkan wanita mengalami kelemahan otot panggul, yang menyebabkan inkontinensia urin.
- h. Sistem muskuloskeletal: Tulang menjadi rapuh dan tipis (osteoporosis), menyebabkan risiko patah tulang, pembungkukan (kifosis), dan gangguan gerak.
- i. Otak dan sistem saraf: Penurunan fungsi saraf, tremor seperti pada penyakit Parkinson, refleks tubuh yang melemah, dan gangguan tidur. Lansia juga rentan mengalami demensia akibat kerusakan sel otak dan saraf (Riyanti & Choiriyati, 2021).

Dampak Psikologis Perubahan Biologis pada Lansia

Sebagian besar wanita mengalami perubahan psikologis selama masa menopause. Pada periode ini, mereka sering merasakan kegelisahan, mudah tersinggung, ketegangan, kecemasan, depresi, malas, kesedihan, ketidakberdayaan, mudah menangis, serta mengalami ledakan emosi. Gejala-gejala ini muncul akibat penurunan hormon estrogen dan progesteron, yang berperan penting dalam mengatur memori, persepsi, dan suasana hati.

Tingkat keparahan perubahan psikologis yang dialami oleh wanita menopause dipengaruhi oleh pengalaman negatif yang mereka miliki terhadap menopause. Misalnya, jika seorang wanita belum pernah mendengar atau melihat orang lain yang mengalami kesulitan tidur, kecemasan di awal menopause, atau sering marah selama menopause, hal ini dapat memperburuk kondisinya. Selain itu, kurangnya dukungan dari keluarga juga berkontribusi pada beratnya perubahan psikologis tersebut. Keluarga yang tidak membantu wanita menopause menghadapi masalah, serta tidak memperhatikan dan menjaga kesehatan mereka, membuat proses menopause menjadi lebih sulit (Arifarahmi, 2016).

Seharusnya, masa lanjut usia menjadi waktu untuk menikmati kesejahteraan hidup. Namun kenyataannya, banyak lansia justru mengalami penurunan kesejahteraan. Suardiman mengungkapkan bahwa terdapat empat

permasalahan utama yang sering dialami lansia. Pertama adalah masalah ekonomi, yang muncul karena menurunnya kemampuan bekerja sehingga berdampak pada berkurangnya penghasilan. Kedua, persoalan sosial dan budaya yang berkaitan dengan berkurangnya interaksi sosial, baik dengan keluarga, teman, maupun masyarakat, terutama setelah lansia tidak lagi aktif bekerja. Ketiga, masalah kesehatan yang terjadi akibat proses penuaan, seperti melemahnya fungsi organ, penurunan kondisi fisik, serta munculnya berbagai penyakit. Terakhir, masalah psikologis yang umumnya mencakup perasaan kesepian, merasa terasing, tidak berdaya, tidak berguna, kehilangan rasa percaya diri, ketergantungan, bahkan hingga terlantar dan mengalami post power syndrome (Wulandari & Fuad Nashori, 2014).

Sementara itu, Sunberg, Winebarger, dan Taplin menyebutkan bahwa gangguan psikologis yang sering dialami oleh lansia terdiri dari tiga jenis, yaitu depresi, kecemasan, dan demensia. Depresi pada lansia umumnya dipicu oleh penurunan kemampuan fisik, seperti ketidakmampuan merawat diri atau menjalani aktivitas yang dianggap penting, serta kehilangan orang-orang terdekat. Kecemasan biasanya muncul akibat kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan. Sedangkan demensia terjadi akibat perubahan permanen di dalam otak, seperti kerusakan struktur otak atau kematian sel otak yang sering disebabkan oleh stroke (Wulandari & Fuad Nashori, 2014)

Konsep dan Pendekatan Konseling Islam

Saat memasuki menopause, beberapa wanita menyambutnya dengan sikap tenang, menganggapnya sebagai bagian alami dari siklus kehidupan. Namun, ada juga yang merasakan kecemasan akibat berakhirnya masa reproduksi, yang sering disertai dengan penurunan vitalitas dan fungsi organ tubuh. Umumnya, ketidakstabilan emosi yang dialami bersifat sementara dan dapat diatasi dengan mendapatkan informasi yang tepat mengenai menopause. Perubahan emosi ini dapat disebabkan oleh fluktuasi hormon dalam tubuh atau faktor-faktor individual yang sangat bervariasi.

Selain itu, fase menopause sering kali bersamaan dengan tantangan lain dalam kehidupan wanita, seperti merawat orang tua yang sudah lanjut usia, memasuki masa pensiun, menyaksikan anak-anak tumbuh dewasa dan meninggalkan rumah, serta penyesuaian lain yang terjadi di usia paruh baya. Ketegangan ini dapat memicu gejala fisik dan psikologis, seperti pelupa, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, kemarahan, dan depresi, yang sering keliru dianggap sebagai akibat dari menopause.

Keadaan-keadaan tersebut sebenarnya telah diingatkan oleh Allah, seperti yang tertulis dalam Q.S. al-Baqarah (2):155: "Dan sesungguhnya Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan." Dalam menghadapi berbagai ujian ini, ada individu yang kuat dan tabah, sehingga mampu mengatasi masalahnya. Namun, banyak juga yang

merasa lemah dan membutuhkan dukungan dari orang lain. Dalam hal ini, konseling Islam memiliki peran penting dalam membantu individu atau kelompok untuk mengatasi tantangan yang dihadapi agar dapat mencapai kehidupan yang sejahtera.

Dalam pandangan Islam, segala sesuatu diciptakan oleh Allah dengan kodrat tertentu. "Sesungguhnya segala sesuatu Kami ciptakan dengan qadar." (Q.S. Alqamar [54]:49). Para ahli menafsirkan qadar di sini sebagai ukuran dan sifat-sifat yang ditetapkan Allah bagi segala sesuatu, yang merupakan kodrat. Dengan demikian, baik laki-laki maupun perempuan memiliki kodrat masing-masing sebagai individu dan jenis kelamin. Namun, seperti yang dinyatakan oleh mantan Pimpinan Tertinggi Al-Azhar, Syeh Mahmud Syaltut, "Tabiat kemanusiaan antara laki-laki dan perempuan hampir dapat dikatakan bahwa Allah telah menganugerahkan kepada perempuan sebagaimana menganugerahkan kepada laki-laki; kepada keduanya, Tuhan memberikan potensi dan kemampuan." Pada prinsipnya, Islam tidak membedakan antara laki-laki dan perempuan; yang membedakan manusia di sisi Allah hanyalah ketaqwaannya, seperti yang dinyatakan dalam Surat An-Nisa (4):1.

اِرْجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي آتَاهَا النَّاسُ انْفُسًا مِنْ رَبِّكُمْ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا رُؤُوسًا وَيَرْجِعُ رُؤُوسًا إِلَى رِجَالِهِمْ لِيَتَنَزَّلَ عَلَيْهِمُ الرِّجَالُ وَاللَّهُ يَتَّبِعُ الَّذِينَ يَدْعُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامُ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَاقِبًا ذَكِيًّا

Terjemahnya: "Hai sekalian manusia bertaqwalah kepada Tuhanmu, yang telah menciptakan kamu dari diri (nafs) yang satu, dan darinya Allah menciptakan pasangannya dan keduanya Allah mengembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak."

Dalam konteks konseling Islam, ketika seseorang menghadapi masalah menopause, ia diajak untuk menyadari kembali keberadaannya sebagai hamba Allah (abdullah) dan sebagai khalifah atau wakil Allah di bumi. Predikat pertama mencerminkan kelemahan, keterbatasan, dan ketergantungan manusia terhadap yang lain, sehingga setiap individu berpotensi mengalami masalah. Sementara itu, predikat kedua menegaskan kebesaran manusia dan tanggung jawab besar yang diemban dalam kehidupannya di dunia (Diktum, 2010).

Konseling Islam dalam konteks kesehatan reproduksi merupakan proses bimbingan yang mengacu pada nilai-nilai Al-Qur'an dan Sunnah untuk membantu individu memahami dan menjaga kesehatan sistem reproduksinya secara utuh, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual. Dalam pandangan Islam, tubuh adalah amanah dari Allah SWT yang harus dijaga, termasuk organ reproduksi sebagai bagian dari ciptaan-Nya yang memiliki fungsi penting dalam kehidupan manusia (Sylvana & Harahap, 2014)

Pendekatan yang digunakan dalam konseling Islam untuk masalah reproduksi tidak terbatas pada pemberian informasi medis, tetapi juga menanamkan kesadaran spiritual. Pendekatan tauhidiah menjadi fondasi utama, di mana konselor membangun kesadaran klien akan hubungan dirinya dengan Allah SWT. Selanjutnya, pendekatan Qur'ani dan Nabawi diterapkan dengan

menyampaikan dalil atau kisah dari Al-Qur'an dan Hadis yang relevan dengan kesehatan reproduksi dan etika seksual dalam Islam (sugianto, 2013)

Selain itu, pendekatan psikospiritual penting diterapkan dalam menangani dampak emosional dari masalah kesehatan reproduksi, misalnya kecemasan akibat infertilitas atau gangguan menstruasi. Konselor dapat menyarankan praktik spiritual seperti dzikir dan doa untuk meningkatkan ketenangan batin. Di sisi lain, pendekatan edukatif dan preventif juga digunakan untuk memberi pemahaman tentang cara menjaga kebersihan organ reproduksi dan pentingnya menghindari perilaku yang bertentangan dengan ajaran agama (sugianto, 2013)

Konseling Islam juga mengintegrasikan pendekatan keluarga dan sosial, dengan melibatkan pasangan atau anggota keluarga dalam proses konseling agar tercipta dukungan emosional dan spiritual yang berkelanjutan (Sylvana & Harahap, 2014) Dengan demikian, konseling Islam memberikan pendekatan yang menyeluruh dalam menangani masalah reproduksi, tidak hanya berfokus pada kesehatan jasmani, tetapi juga ketenangan jiwa dan keberkahan dalam kehidupan rumah tangga.

Kesimpulan

Masa lansia adalah tahap mempertahankan kualitas hidup (strategi defensif), di mana seseorang berupaya menjaga kondisi fisik agar tidak mudah sakit dan tidak menjadi beban bagi orang lain. Pada tahap ini, lansia mengalami penurunan pada berbagai aspek, termasuk fungsi fisiologis, psikologis, sensorik, motorik, kognitif, emosional, sosial, ekonomi, dan religius dengan oleh sebab itu diharapkan Konseling Islam dapat menjadi pendukung individu atau kelompok untuk memahami, menerima, dan mengatasi permasalahan yang mereka alami, sehingga dapat mencapai kehidupan yang lebih damai, stabil, dan sejahtera baik secara spiritual maupun emosional. Konseling Islam dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu lansia menghadapi perubahan sistem reproduksi. Pendekatan holistik yang mengedepankan aspek spiritual dan sosial sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

BIBLIOGRAFI

- Ansori, Muhammad Rizqi, Pratiwi, Yunita Satya, Bagus Hidayat, Cahya Tri, & Defri, Ifwarisan. (2022). *Analisis Kualitas Hubungan Seksual Kelompok Lansia Yang Melakukan Senam Ergonomik di Posyandu Jambu 30 Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember*. JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan), 7(3), 211.
- Arifarahmi. (2016). *Perubahan Psikologis Ibu Menopause Experience and Families Support in Psychological Change of Menopause in Primary Health Care*. Jurnal Psikologi, 1(1), 41–47.
- Diktum, Jurnal Hukum. (2010). *02 Mustaring Islam Dan Menopause*. 8, 17–27.

- Hasin, Sultana Al. (2017). *Hubungan Perubahan Seksualitas Dengan Kecemasan Pada Lansia Di Puskesmas Kecamatan Kemayoran , Jakarta Abstrak*. 31.
- Jannah, Noor. (2015). *Bimbingan konseling keagamaan bagi kesehatan mental lansia. Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 355–380.
- Mustaring. (2016). *Islam Dan Menopause*. 8, 17–27.
- Mustaring, Mustaring. (2010). *Islam dan Menopause. Diktum*, 17–27.
- Riyanti, & Choiriyati, Sri. (2021). *Komunikasi Empati Pengasuh Dalam Perubahan Psikologis Lansia (Studi Unit Pelaksanaan Tekhnis Dinas (UPTD) Pelayanan Lanjut Usia (PSLU)Tresna Werdha Natar, Lampung Selatan)*. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1), 76–91.
- sugianto. (2013). *konseling islami melalui pendidikan kesehatan seksual dalam islam pada remaja*.
- Sylvana, Fatma, & Harahap, Dewi. (2014). *Jurnal At-Turas IAI Nurul Jadid Paiton (Vol. 1)*.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 tahun 1992 tentang kesehatan. (1992). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992. *Sekretaris Negara Republik Indonesia*, 3(1), 1–53.
- Windayati, Aluf Mumtaziah, Prastowo, Bayu, Marufa, Siti Ainun, Sujono, Sujono, & Rahmanto, Safun. (2023). *Aktivitas Seksual Lansia Pada Musculoskeletal Disorders (MSDs): Studi Literatur. Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(1), 44.
- Wulandari, Endah, & Fuad Nashori, H. (2014). *Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Effectiveness Zikr Therapy For Psychological Well-Being (Pwb) In Elderly*. In *Jurnal Intervensi Psikologi (Vol. 6)*.
- Yusnidar, Mayanti, Andi Yeyen, & Hasnah, Andillahi, Nur Hijrah, Nurul. (2024). *Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Menopause Di Kelurahan Salekoe Kota Palopo*. 5(1), 740–744.

Copyright holder:

Desri Naya Dewi Purnomo (2025)

First publication right:

Catha : Journal of Creative and Innovative Research