

**HUBUNGAN LATIHAN AEROBIK DENGAN AKTIVITAS
SEKSUAL PADA WANITA USIA 20-40 TAHUN DALAM
PERKAWINAN**



SKRIPSI

DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI

Disusun oleh :

ASIH RATNA SARI

J 120 100 017

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

**LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI HUBUNGAN LATIHAN
AEROBIK DENGAN AKTIVITAS SEKSUAL PADA WANITA USIA 20 –
40 TAHUN DALAM PERKAWINAN**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi
Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Pembimbing I

Wahyuni, SST.FT.,SKM., M.Kes

Pembimbing II

Dwi Rosella Komalasari SST.FT., M.Fis., Dipl. Cid

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi Dan
Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Fisioterapi

Hari : Senin

Tanggal : 9 Juni 2014

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji	Tanda Tangan
1. Wahyuni, S.FT., M.Kes	
2. Agus Widodo, S.FT, M.Fis	
3. Totok Budi Santoso, S.FT, M.PH	

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta




Dr. Suwadi, M.kes

DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Asih Ratna Sari
NIM : J 120 100 017
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jurusan : S1 Fisioterapi
Judul Skripsi : Hubungan Latihan Aerobik dengan Aktivitas Seksual pada
Wanita usia 20 – 40 tahun dalam Perkawinan

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademis.

Surakarta, 9 Juni 2014
Peneliti



Asih Ratna Sari

MOTTO

“Sebagian orang berusaha bersenang – senang dengan cara mereka sendiri , tak terkecuali saya yang bersenang – senang dengan cara saya sendiri untuk mencapai kesenangan”

-----Asih Ratna Sari

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada orangtua , keluarga , sahabat, dan teman – teman saya serta pujaan hati yang telah mengisi hidup saya selama mengerjakan skripsi ini yang sudah mendoakan dan selalu mendukung saya dalam keadaan apapun.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah swt saya ucapkan karena atas rahmatnya Skripsi yang berjudul HUBUNGAN LATIHAN AEROBIK DENGAN AKTIVITAS SEKSUAL PADA WANITA USIA 20 – 40 TAHUN DALAM PERKAWINAN dapat diselesaikan sebagai syarat guna melengkapi tugas sebagai Strata I Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam hal ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak, antara lain :

1. Prof. Dr. Bambang Setiadji, PHd.,selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Suwadji, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, SST.FT., M.Sc, selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Wahyuni,SST.FT.,M.Kes dan Dwi Rosella Komala Sari,SST.FT., M.Fis.,Dipl. Cidesco, selaku Dosen pembimbing skripsi penulis.
5. Totok Budi Santoso, SST.FT., MPH dan Agus Widodo,SST.FT, selaku Dosen penguji skripsi penulis.
6. Segenap dosen dan laboran Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta..

7. Keluarga besar S1 Fisioterapi 2010 terutama sahabat-sahabat saya inur, ikur, luna, cimeng, irva, putri, ika, luqman, ela, nurani, ana, unuy, susi, tumpeng, babe, nurani , te dan yang lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terima kasih atas ilmu, pengalaman, dan tawa candaanya dalam beberapa tahun ini. Semoga sukses dalam karier masing-masing.

Beberapa nama yang sudah disebutkan di atas saya ingin mengucapkan terima kasih karena sudah memberi masukan dan semangat selama mengerjakan tugas ini. Dan kami berharap tulisan yang ada dalam skripsi ini dapat bermanfaat di kemudian hari. Terima kasih.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
DEKLARASI	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Kerangka Teori	5
1. Aktivitas Seksual.....	5
a. Definisi seksualitas.....	5
b. Batasan seksualitas.....	6
1) Dorongan/nafsu seksual.....	6
2) Kegairahan/respon seksual.....	6
3) Aktivitas seksual.....	6
c. Faktor – faktor yang mempengaruhi aktivitas seksual....	7
1). Faktor psikis	7
2). Faktor fisik.....	7

3). Lingkungan.....	7
4). Pengalaman seksual masa lalu.....	8
5). Penuaan.....	8
6). Obat – obatan.....	8
7). Penyakit.....	8
d. Teori seksual organik dan teori seksual psikogenik.	9
1). Teori organik.	9
2). Teori psikogenik.	9
e. Disfungsi/gangguan seksual.	10
a). <i>Sexual desider disorder</i>	10
b). <i>Sexual aversion disorder</i>	10
c). <i>Sexual aurosal disorder</i>	10
d). <i>Orgasmic disorder</i>	10
e). <i>Sexual pain disorder</i>	11
2. Latihan Aerobik.....	11
a. Definisi latihan aerobik	11
1). Pemanasan.....	11
2). Latihan inti	12
3). Pendingin	12
b. Manfaat latihan aerobik.....	12
c. Takaran latihan aerobik	13
1). Intensitas	13
2). Lama latihan.....	13
3). Frekuensi latihan.....	13
d. Pengaruh latihan aerobik terhadap aktivitas seksual....	14
B. Kerangka Berpikir	17
C. Kerangka Konsep	17
D. Hipotesis	17
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18

C. Populasi dan Sampel	18
1. Populasi	18
2. Sampel	18
D. Variabel	20
1. Variabel Bebas	20
2. Variabel Terikat	20
E. Definisi Operasional	20
1. Latihan aerobik	20
2. Aktivitas seksual	20
F. Jalannya Penelitian	21
G. Teknik Analisis Data	21
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	22
1. Gambaran Umum Penelitian	22
2. Karakteristik Responden	23
3. Hasil Analisis Data	27
B. Pembahasan	29
Hubungan antara latihan aerobik dengan aktivitas seksual	29
C. Keterbatasan Penelitian	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Karakteristik latihan aerobik di Puspa Aerobik di Karanganyar	23
Tabel 2. Distribusi frekuensi dan prosentase latihan aerobik di Puspa Aerobik Karanganyar	25
Tabel 3. Distribusi frekuensi dan prosentase aktivitas seksual di Puspa Aerobik Karanganyar dalam 1 bulan	26
Tabel 4. Hasil Uji Validitas.	27
Tabel 5. Hasil Analisis Hubungan antara Latihan Aerobik dengan Aktivitas Seksual	28

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	17
Gambar 2. Kerangka Konsep	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3. Kuesioner Kriteria Responden Latihan Aerobik

Lampiran 4. Identitas Responden

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian

Lampiran 6. Sebaran Data Tryout

Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Lampiran 8. Sebaran Data Penelitian

Lampiran 9. Hasil Uji Hubungan antara Latihan Aerobik dengan Aktivitas

Seksual

Lampiran 10. Table Values of r Product Moment

Lampiran 11. Surat Permohonan Ijin Penelitian

ABSTRAK

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 2 JUNI 2014

ASIH RATNA SARI/ J120100017

**“HUBUNGAN LATIHAN AEROBIK DENGAN AKTIVITAS SEKSUAL
PADA WANITA USIA 20– 40 TAHUN DALAM PERKAWINAN”**

V BAB, 33 Halaman dan 5 Tabel.

**(Dibimbing Oleh: Wahyuni, SST.FT., SKM., M.Kes dan Dwi Rosella
Komalasari SST.FT., M.Fis., Dipl. Cid)**

Latar Belakang: Kehidupan seksual yang sehat merupakan salah satu faktor menentukan kebahagiaan dalam perkawinan. Seks sangatlah berperan dalam membangun kehidupan rumahtangga. Hasil wawancara peserta latihan aerobik di Sanggar Puspa Aerobik didapatkan bahwa tujuan mereka latihan aerobik selain untuk meningkatkan kebugaran tubuh juga untuk menurunkan berat badan, yang mengganggu berbagai aktivitas termasuk aktivitas seksual.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan antara latihan aerobik dengan aktivitas seksual pada wanita usia 20 – 40 tahun dalam perkawinan.

Manfaat Penelitian: Dapat mengetahui hubungan latihan aerobik dengan aktivitas seksual pada wanita usia 20 – 40 tahun dalam perkawinan.

Metode Penelitian: Penelitian *observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang diambil dari ibu – ibu latihan aerobik sebanyak 30 responden. Variabel bebas : latihan aerobik, variabel terikat : aktivitas seksual. Pengambilan data dengan kuesioner. Analisa data dengan menggunakan *SPSS* dengan uji *Pearson Correlation*.

Hasil Penelitian: Penelitian terhadap 30 responden latihan aerobik 17 (56,7%) melakukan latihan aerobik dengan frekuensi 3 kali seminggu. Dari 30 responden ini 20 (66,67%) memiliki aktivitas seksual tinggi.

Kesimpulan: Terdapat Hubungan antara latihan aerobik dengan aktivitas seksual pada wanita usia 20 – 40 tahun dalam perkawinan.

Kata Kunci: Seksualitas, Aerobik

ABSTRACT

STUDY PROGRAM OF PHYSIOTHERAPY UNDERGRADUATE
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS, JUNI 2014

ASIH RATNA SARI/J120100017

“RELATIONSHIP WITH AEROBIC EXERCISE IN SEXUAL ACTIVITY
WOMEN 20-40 YEARS OF MARRIAGE”

V Chapters, 33 Pages, 5 tables.

(Consultants: Wahyuni, SST.FT., SKM., M.Kes and Isnaini Herawati,
SST.FT., S.Pd., M.Sc)

Background: A healthy sex life is one of the determining factors in marital happiness. Sex is instrumental in building a home life. Results of interview participants in the aerobic exercise Aerobic Studio Puspa they got that goal in addition to aerobic exercise improve physical fitness as well as to lose weight, which interfere with a variety of activities, including sexual activity.

Research Aims: To determine the relationship between aerobic exercise with sexual activity in women aged 20-40 years in marriage.

Benefits: Can determine the relationship of aerobic exercise with sexual activity in women aged 20-40 years in marriage.

Method: The study was observational with cross sectional approach. Samples taken from the mothers of aerobic exercise by 30 respondents. Independent variables: aerobic exercise, dependent variables: sexual activity. Questionnaire data retrieval. Analysis of the data by using SPSS with Pearson Correlation test.

Results: The study of aerobic exercise on 30 respondents 17 (56.7%) with a frequency of aerobic exercise 3 times a week. Of the 30 respondents 20 (66.67%) have a high sexual activity.

Conclusion: There is a relationship between aerobic exercise with sexual activity in women aged 20-40 years in marriage.

Keywords: Sexuality, Aerobics.