

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



NASKAH PUBLIKASI

**DISUSUN GUNA UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Disusun Oleh :

ASIH RATNA SARI

J120100017

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

2014

PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi Ilmiah dengan Judul Hubungan Latihan Aerobik Dengan
Aktivitas Seksual Pada Wanita Usia 20 – 40 Tahun Dalam Perkawinan

Naskah Publikasi Ini Telah Disetujui oleh Pembimbing Skripsi Untuk di
Publikasikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Asih Ratna Sari

NIM: J120100017

Pembimbing I,



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

Pembimbing II,



Dwi Rosella Komala Sari SST.FT.,M.Fis.,Dipl.Cidesco

Mengetahui,

Ka Progdi Fisioterapi FIK UMS



(Isnaini Herawati, S.FT.,S.pd.,M.Sc)

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

ASIH RATNA SARI

Graduate Studies Program of Physiotherapy Faculty of Health
Muhammdiyah University of Surakarta
Jl. A. Yani Tromol Pos 1 Pabelan, Kartasura Surakarta
Email: Asihratnasari236@yahoo.co.id

ABSTRACT

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.

Befenits: 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.

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

ASIH RATNA SARI

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani Tromol Pos 1 Pabelan, Kartasura Surakarta

Email: Asihratnasari236@yahoo.co.id

ABSTRAK

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

PENDAHULUAN

Kehidupan seksual yang sehat merupakan salah satu faktor yang menentukan kebahagiaan dalam perkawinan. Bagi pasangan suami-istri kebutuhan seks sangatlah berperan dalam membangun kehidupan rumah tangga. Kehidupan seksual yang normal setidaknya dapat menyelamatkan tali kemesraan pernikahan (Setiati, 2006).

Ketidakpuasan seks dapat disebabkan oleh perubahan bentuk tubuh yang tidak ideal setelah perkawinan. Bagi pria, perut menjadi semakin buncit dan bagi wanita, selain perut buncit bentuk payudara sudah tidak kencang lagi, keadaan ini secara anatomi akan mempengaruhi karena anatomi tubuh manusia sangat berperan penting dalam melakukan aktivitas seksual (Setiati, 2006).

Penyebab penurunan gairah seksual merupakan faktor psikologi penting yang menyebabkan penurunan kepuasan seksual, sedangkan gangguan ereksi dan gangguan ejakulasi merupakan faktor organik yang penting terhadap seksual, dimana terjadi disfungsi atau gangguan seksual selama proses respon seksual (Elder, 2003).

Terjadi gangguan seksual disebabkan karena faktor Psikologis yang berhubungan dengan fisik terjadinya penurunan aliran darah ke genital yang akan menyebabkan keringnya vagina atau gangguan pada lubrikasi (perlendiran di daerah vagina) yang menyebabkan penurunan gairah seksual. Faktor organik dimana berhubungan dengan psikis yaitu keadaan emosi yang tidak stabil dan

adanya stress meningkatkan gangguan terhadap respon seksual yaitu gangguan ereksi dan gangguan ejakulasi dini (Basson, 2000).

Survei yang dilakukan oleh Bachman *et al*(1989) dalam masalah seksual yang melibatkan 887 wanita yang diwawancarai, diperoleh 19% dari keseluruhan responden mengalami masalah seksual. Keluhan yang paling lazim adalah dispareunia 48%,penurunan libido seks 21%, masalah pasangan atau gangguan fungsi 8%, vaginismus 6%, anorgasme 4%, dan berbagai jenis masalah yang lain termasuk anxietas seks dan menurunnya lubrikasi adalah 13% (Bachman, 1989 cit Bragioner, 2001).

Pangkahila (2000), dalam pembahasannya tentang gangguan fungsi seksual, akibatnya terhadap fungsi seksual pasangan dan cara mengatasinya. dengan hasil penelitiannya terhadap 4135 perempuan yang datang berkonsultasi langsung atau melalui konsultasi suaminya, ternyata dari 2302 perempuan (55,7%) mengaku tidak pernah mengalami *orgasme* dan 527 perempuan (11,7%) jarang mencapai *orgasme*. Diantara istri yang tidak pernah mencapai *orgasme* antara lain: 60 perempuan (2,6%) mengalami *dyspareunia*, 67 perempuan (2,9%) mengalami dorongan seksual hypoaktif dan 27 perempuan (1,2%) menderita *vaginismus*.

Salah satu cara untuk mengatasi gangguan seksual adalah melakukan latihan aerobik. Latihan aerobik adalah Viagra alami yang dapat meningkatkan performa di tempat tidur. Latihan aerobik dianjurkan sekitar 30 menit setiap hari. Pria dan wanita yang melakukan latihan aerobik secara teratur memiliki hasrat

seksual yang tinggi, meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan mencapai orgasme dan kepuasan seksual yang lebih besar. Selain membuat tubuh bugar juga menambah sensasi untuk membangkitkan gairah seks sejalan dengan meningkatnya aliran darah ke seluruh tubuh. Bagi perempuan kontraksi otot – otot di sekitar vagina semakin kencang sehingga meningkatkan rangsangan untuk mencapai orgasme (Tilarso, 2005).

Selama ini masyarakat hanya tahu manfaat latihan aerobik hanya untuk masalah fisik dan psikis. Misalnya, meningkatkan kemampuan jantung dan paru – paru atau meningkatkan kekuatan otot. Disamping kegunaan fisik dan psikis di atas, ada manfaat lain yang tak kalah penting, yaitu manfaat yang berhubungan dengan kemampuan seksual seseorang (Tilarso, 2005).

Melihat pentingnya latihan aerobik dan pengaruhnya terhadap seksualitas, maka peneliti merasa untuk melakukan penelitian ini.

TUJUAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui hubungan antara latihan aerobik dengan aktivitas seksual pada wanita usia 20 – 40 tahun dalam perkawinan.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Puspa Aerobik yang beralamatkan di Jl. Wirapradana No. 3 Tegal Mulyo Rt 2/ Rw 4 Gajahan, Colomadu, Karanganyar 57176. Puspa Aerobik merupakan salah satu tempat kebugaran senam dan fitness yang ada di Eks Karisidenan Surakarta. Puspa aerobik mempunyai banyak anggota, peserta yang tercatat di buku pendaftaran sekitar 120 orang dan yang aktif aerobik sekitar 100 orang. Puspa aerobik buka setiap hari Senin – Sabtu dari jam 09.00 – 19.00 WIB. Adapun kegiatan selain senam aerobik antara lain fitness yang kebanyakan diikuti oleh kaum laki-laki. Peralatan fitness Puspas aerobik cukup lengkap sehingga dapat menarik pelanggan baru untuk fitness ataupun sekedar mengikuti senam aerobik. Sedangkan untuk latihan aerobik sendiri instruktornya ada 6 orang sehingga setiap hari instruktur senam aerobik berganti-ganti, sehingga tidak membuat bosan peserta latihan aerobik. Peserta atau anggota Puspa aerobik yang menjadi responden berjumlah 30 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji *pearson correlation* antar kedua variabel, latihan aerobik sebagai variabel bebas sedangkan aktivitas seksual sebagai variabel terikat. Sebelum dilakukan

pengujian hipotesis dilakukan pengujian instrumen terlebih dahulu. Berikut akan dijelaskan satu persatu hasil analisis data.

Uji Instrumen Kuesioner

1) Uji Validitas

Pengujian instrumen dilakukan untuk variabel latihan aerobik sebanyak 6 item pertanyaan dan untuk variabel aktivitas seksual sebanyak 7 item pertanyaan. Berikut hasil analisis uji validitas untuk masing-masing variabel.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas

No. Item	r_{hit}	r_{tabel}	Keterangan
Aktivitas Seksual (Y)			
1	0,636	0,361	Valid
2	0,360	0,361	Tidak Valid
3	0,615	0,361	Valid
4	0,714	0,361	Valid
5	0,688	0,361	Valid
6	0,539	0,361	Valid
7	0,714	0,361	Valid
Latihan Aerobik (X)			
8	0,789	0,361	Valid
9	0,776	0,361	Valid
10	0,789	0,361	Valid
11	0,603	0,361	Valid
12	0,305	0,361	Tidak Valid
13	0,634	0,361	Valid

Sumber: data primer diolah, 2013

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui masing-masing item pertanyaan untuk variabel aktivitas seksual dari 7 item pertanyaan ternyata terdapat 1 item pertanyaan yang tidak valid yaitu item pertanyaan nomor 2. Hal ini dikarenakan nilai r_{hitung} (0,360) < r_{tabel} (0,361). Sedangkan item pertanyaan nomor 1, 3, 4, 5, 6 dan 7

dinyatakan valid. Hal ini dikarenakan nilai r_{hitung} masing-masing item $> r_{tabel}$ (0,361). Sedangkan untuk variabel latihan aerobik dari 6 item pertanyaan yang diajukan ternyata terdapat 1 item pertanyaan yang tidak valid yaitu item pertanyaan nomor 12. Hal ini dikarenakan nilai r_{hitung} (0,305) $< r_{tabel}$ (0,361). Sedangkan item pertanyaan nomor 8, 9, 10, 11, dan 13 dinyatakan valid. Hal ini dikarenakan nilai r_{hitung} masing-masing item $> r_{tabel}$ (0,361).

2) Uji Reliabilitas

Hasil pengujian reliabilitas dapat dilihat seperti pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Hasil Pengujian Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach alpha</i>		Keterangan
Latihan Aerobik (X)	0,735	0,60	Reliabel
Aktivitas Seksual (Y)	0,723	0,60	Reliabel

Sumber: data primer diolah, 2013

Berdasarkan hasil dari tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa semua nilai *cronbach alpha* masing-masing variabel baik variabel latihan aerobik dan aktivitas seksual mempunyai nilai *cronbach alpha* $>$ 0,60. Oleh karena itu dapat dikatakan kuesioner tersebut reliabel. Jadi ke-5 item pertanyaan dalam variabel latihan aerobik dan ke-6 item pertanyaan dalam variabel aktivitas seksual dinyatakan valid dan reliabel, sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpul data penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan Ada hubungan antar latihan aerobik dengan aktivitas seksual pada wanita usia 20 – 40 tahun dalam perkawinan.

Berdasarkan kesimpulan di atas, seperti yang telah dikemukakan maka dapat disarankan dengan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Profesi Fisioterapi

Latihan aerobik merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan juga untuk meningkatkan kualitas hubungan keluarga, maka fisioterapi dapat menjadikan latihan aerobik sebagai bahan materi dalam memberikan pendidikan kesehatan bagi para istri atau ibu rumah tangga agar dapat meningkatkan kesehatan khususnya dalam kehidupan aktivitas seksual.

2. Bagi Puspa Aerobik

Latihan aerobik khususnya untuk wanita dapat memberikan manfaat yang baik bagi kehidupan aktivitas seksual, hal ini dapat diinformasikan pada peserta latihan aerobik sehingga mereka lebih aktif untuk senam dan dapat pula digunakan sebagai bahan promosi untuk menarik minat masyarakat agar mengikuti aerobik.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini bisa menjadikan keluarga tetap harmonis, maka aerobik merupakan salah satu cara untuk dapat meningkatkan aktivitas seksual khususnya pada wanita.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya menggunakan kuesioner saja, perlu dilakukan penelitian dengan jumlah sampel lebih besar. Dapat juga dilakukan penelitian pada beberapa variable yang mempengaruhi aktivitas seksual yang belum diteliti pada penelitian ini yaitu asupan gizi ataupun gangguan psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Acros, Barbara.2004. *Female Sexual Function and Response*. JAOA. Supplement 1. Vol 104.No.1 S16 – S20.
- Aji, Rustam. 2002. *Pendidikan Kesehatan Seksual Suami Istri Di Kelurahan Talang Rimbo Lama Curup*. FK.UGM. Yogyakarta.
- Berek, Jonathan S. 2002. *Novak's Gynecology_13th*. Hal 293 – 295. . Lippincott. Williams & Wilkins. Philadelphia. USA.
- Bragioner, Robert, J.Reading, Antony, E. 2001. *Esensial Obstetri & Ginekologi*. Hacker/Moore.Hipokrates.
- Catalan, J.Heaton, K and Day, A .1990. Couples refered to a sexual dysfunction clinic : psychological and physical morbity. *Bristh Journal of Psychiatry*, 156,61 – 67.
- Cox, Emy. 2007. *Exercise : Key to Good Sex, Good Sleep*. www.kompascyber.com. 18 Februari 2014.
- Columbia Encyclopedia. 2001. Endorphins. Available on: <http://www.bartleby.com/65/en/endorphi.html> 5 November 2013.
- Chandra, LS 2005. *Gangguan Fungsi atau Perilaku Seksual dan Penanggulangannya*. Cermin Dunia Kedokteran. No. 149, hal : 14 – 17.

- Ekartani, M, 2006. *Resiko Disfungsi Seksual pada Perempuan Pemakai Kontrasepsi Depo Medroxy Progesterone Acetate di Kabupaten Purworejo*. IKM UGM Yogyakarta.
- Federation, CECOS. 1982. <http://hunrep.oxfordjournals.org/contents/17/5/1399.long>. 16 Juni 2014.
- Indracaya, Anton. 2004. *Psikoseksual Menyingkap Tirai Seksualitas*. Galang Press. Yogyakarta.
- Kidd. 2001. <http://hunrep.oxfordjournals.org/contents/17/5/1399.long>. 16 Juni 2014.
- Maletis. 2006. *Bettet Sex Naturally*. www.perempuan.com. Tanggal akses 18 Februari 2014.
- Mayo Clinic. 2013. <http://www.mayoclinics.org/diseases-conditions/erectile-dysfunction/basics/causes/con-20034244>. 16 Juni 2014.
- Pangkahila, W. 2000. *Gangguan Fungsi Seksual Akibatnya Terhadap Fungsi Seksual Pasangan dan Cara Mengatasinya*. Simposium Awam Dies Universitas Surabaya Vol.XIII. Hal : 11 – 13.
- Pangkahila, W.2001. *Seks yang Indah*. Buku Kompas Media Nusantara. Jakarta.
- Paramastri, Ira.1997. *Seks dan Bugar*. Salah satu cara untuk memelihara hubungan suami istri. Buletin Psikologi. Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta. Tahun V No. 2, hal 18 – 21.
- Rizal, Dicky, M. 1997, *Fisiologi Respon Seksual*. Kumpulan Makalah Seminar Seputar masalah Impotensi pada Usia Reproduksi. FK Universitas Gadjah Mada.
- Rizal, Dicky, M. 1999. *Perluakah Obat Kuat pada Aktivitas Seksual Pria? Suatu Tinjauan terhadap Pengaruh Obat Kuat pada Vitalitas Seks Pria*. Seminar Setengah Hari. Seks dan Obat Kuat. Laktif Universitas Gadjah Mada, 20 Oktober 1999.
- Sauka J, 2005. *Mendongkak Kinerja Seksual Lewat Olahraga*. www.astaga.com. 2 Februari 2014.

- Setiati, Eni. 2006. *Sexual Happiness in Marriage, Kebahagiaan Seksual didalam Perkawinan*. PT. Santusa. Yogyakarta
- Soekarno, Woerjati. 1996. *Dasar – dasar Latihan Senam Aerobik*. FPOK.IKIP. Yogyakarta.
- Sumosodjuno, sadoso. 1989. *Olahraga dan Kesehatan dari A – Z*. PT. Garuda Metropolitan Press. Jakarta.
- Sumosodjuno, Sadoso. 1992. *Petunjuk Praktis Kesehatan dalam Berolahraga*. PT.Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Sumosodjuno, Sadoso. 2001. *Sehat dan Bugar Dengan Olahraga* www.google.com. 20 November 2013
- Tilarso, Hario. 2005, *Aerobik Bikin Seks Makin Ciamik*. Available on: www.kompascyber.com. 1 November 2013
- Tilarso, Hario. 2007. *Gender dan Seksualitas*. Available on: www.bkkbn.go.id. 12 Desember 2013

PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Asih Ratna Sari

NIM : J120100017

Fakultas/Jurusan : Ilmu Kesehatan / S1 Fisioterapi

Jenis Penelitian : Skripsi

Judul : HUBUNGAN LATIHAN AEROBIK DENGAN
AKTIVITAS SEKSUAL PADA WANITA USIA 20 – 40
TAHUN DALAM PERKAWANAN

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan UMS atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengembangan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/ pengalihan formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya serta menampilkan dalam bentuk *softcopy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan UMS, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UMS, dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan dari saya dibuat dengan sesungguhnya dan semoga dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Surakarta, Juni 2014

Yang Menyatakan



(Asih Ratna Sari)