

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara latihan aerobik dengan aktivitas seksual pada wanita usia 20 – 40 tahun dalam perkawinan ?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antarlatihan aerobik dengan aktivitas seksual pada wanita usia 20 – 40 tahun dalam perkawinan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat dan mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan bidang fisioterapi terutama yang berkaitan dengan seksualitas pada wanita dalam perkawinan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Profesi Fisioterapi

Memberikan masukan kepada pendidikan fisioterapi khususnya dalam rangka pemahaman konsep hubungan latihan aerobik terhadap aktivitas seksualitas pada wanita dalam perkawinan, sehingga dapat menyusun strategi yang tepat dalam rangka memberikan penyuluhan kepada pasangan suami istri tentang masalah seksualitas.

b. Bagi Puspa Aerobik

Memberikan masukan kepada peserta aerobik tentang pengaruh latihan aerobik dengan aktivitas seksual sehingga dapat memberi nilai positif bagi peserta aerobik.

c. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan masukan kepada masyarakat tentang pengaruh latihan aerobik dengan aktivitas seksual, sehingga dapat meningkatkan keharmonisan keluarga.