

HUBUNGAN OLAHRAGA AEROBIK DENGAN SEKSUALITAS PADA PEREMPUAN DALAM PERKAWINAN

Kusmiyati A, Widyawati, Wenny Artanty

Program Studi Ilmu Koperawatan, FK UGM, Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Healthy sexual life is a factor affecting happiness in marriage. Sex has an important role in building family life. The result of an interview with participants of aerobic exercise at Santika Fitness Center indicates that the purpose of participants in taking exercise is to maintain fitness and to manage weight, including sexual activity.

Objective: To identify the difference of sexuality in women who took exercise and who did not take exercise.

Method: The study was a non experiment which used cross sectional design. Samples of the study consisted of 2 groups: i.e. a group of mothers who took aerobic exercise and another group of mothers who did not take exercise at Sendowo hamlet. Each group consisted of 30 respondents. The independent variable was aerobic exercise and the dependent variable was sexuality in marriage. Data were obtained through questionnaires and analyzed using chi square.

Result: Out of 30 respondents who took exercise, 15 (50%) did exercise 3 – 5 times a week; 13 (43,3%) had high sexual desire; 18 (60%) had high sexual response; and 18 (60%) had high sexual activity. Out of 30 respondents who did not take exercise, 11 (36,6%) had high sexual desire; 2 (6,7%) had high sexual response; and 4 (13,3%) had high sexual activity. The result of chi square test showed that there was difference in sexual desire between women who took exercise and those who did not ($p=0,00$), in sexual response ($p=0,02$, $p<0,05$), and in sexual activity ($p= 0,00$; $p<0,05$).

Conclusion: There was difference in sexual desire, response and activity between women who took exercise and those who did not.

Keywords: sexuality, physical exercise, aerobic.

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, ketidakpuasan seks dapat disebabkan oleh bentuk tubuh yang tidak ideal dari semula bentuk tubuh yang mengalami perubahan setelah perkawinan, bagi pria, perut menjadi semakin buncit dan bagi wanita selain perut buncit, bentuk payudara sudah tidak kencang lagi. Anatomi tubuh manusia sangat berperan penting dalam melakukan aktivitas seksual.¹

Suatu survei² terhadap masalah seksual yang melibatkan 887 wanita yang diwawancarai memperoleh hasil bahwa 19% dari keseluruhan responden ditemukan mengalami masalah seksual. Keluhan yang paling lazim adalah dispareunia 48%, dengan penurunan libido seks dilaporkan 21%, masalah pasangan atau gangguan fungsi 8%,

vaginismus 6%, anorgasme 4%, dan berbagai jenis masalah yang lain termasuk *anxietas* seks dan sisanya menurunkan lubrikasi 13%.

Sanggar Senam Santika, merupakan tempat olahraga yang menawarkan berbagai olahraga seperti senam aerobik dan senam pembentukan tubuh atau *body language*. Sanggar senam ini, menurut salah satu pengelolanya menyatakan bahwa anggota yang terdaftar sebanyak 1958 orang. Peserta yang masih aktif datang untuk berolahraga tiap minggunya sekitar 100 orang. Pesertanya dari berbagai usia, akan tetapi lebih banyak dari wanita muda. Peneliti memilih sanggar senam ini karena dari hasil wawancara dengan ibu – ibu yang ikut olahraga aerobik di Sanggar Senam Santika didapatkan bahwa tujuan mereka berolahraga selain untuk meningkatkan kebugaran tubuh juga untuk menurunkan berat badan. Menurut mereka berat badan yang berlebihan dapat mengganggu berbagai aktivitas termasuk aktivitas seksual.

Pedukuhan Sendowo terdiri dari masyarakat yang heterogen baik umur maupun pekerjaan. Menurut keterangan Bapak Dukuh bahwa di Dukuh

Sendowo jarang dilakukan program olahraga untuk warga khususnya untuk ibu – ibu rumah tangga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan olahraga dan seksualitas pada perempuan dalam perkawinan, khususnya perbedaan dalam dorongan, respons dan aktivitas seksual antara wanita berolahraga dan wanita yang tidak berolahraga.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dilakukan di Sanggar Senam Sartika untuk sampel yang melakukan olahraga aerobik. Sampel yang tidak berolahraga, diambil dari ibu-ibu rumah tangga yang bertempat tinggal di Pedukuhan Sendowo. Penelitian dilakukan pada bulan Februari – Maret 2008 dengan sampel masing-masing kelompok 30 responden.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah olahraga aerobik dan variabel dependen adalah seksualitas. Pengambilan data untuk ibu – ibu yang berolahraga dilakukan di Sanggar Senam Santika dan ibu – ibu yang tidak berolahraga dilakukan di RT 4, 8, 9, 10, 13, 14 dan 16 Dukuh Sendowo. Penelitian dimulai di Sanggar Senam Sartika untuk mengambil data untuk responden yang berolahraga. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh responden yang memenuhi kriteria. Pengambilan data dilaksanakan mulai tanggal 18 Februari – 8 Maret 2008. Pengambilan data untuk responden yang tidak berolahraga dilakukan setelah pengambilan data di Sanggar Senam Sartika yaitu pada tanggal 10 – 16 Maret 2008. Data dikumpulkan dengan cara peneliti mendatangi rumah – rumah responden, selanjutnya data dianalisis menggunakan *chi square* untuk mengetahui perbedaan tingkat seksualitas pada wanita yang berolahraga dan tidak berolahraga dan uji *Spearman Correlation Rank* untuk mengetahui hubungan antara keteraturan olahraga dan tingkat seksualitas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari variabel olahraga antara lain frekuensi dan durasi. Dari 30 responden yang berolahraga didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Olahraga Responden di Sanggar Senam Sartika 2008 (n=30)

Frekuensi	n	%
< 3 kali seminggu	12	40
3-5 kali seminggu	15	50
> 5 kali seminggu	3	10

Sumber : data primer yang diolah

Dari data Tabel 1 menunjukkan bahwa 15 (50%) dari jumlah keseluruhan responden melakukan olahraga dengan frekuensi 3 - 5 kali seminggu, frekuensi ini merupakan frekuensi olahraga aerobik yang dianjurkan atau dikategorikan teratur. Durasi olahraga menunjukkan bahwa responden yang berolahraga mempunyai durasi olahraga selama 60 menit sebanyak 30 responden atau 100%. Olahraga yang baik dan memberi hasil yang maksimal yaitu dengan melakukan olahraga dengan frekuensi 3 - 5 kali seminggu, durasi 30 - 60 menit dengan mencapai denyut nadi maksimal yaitu antara 70% - 80%.²

Tabel 2. Hasil Analisis Hubungan Olahraga Terhadap Seksualitas pada Responden di Sanggar Senam Sartika 2008 (n=30)

Keteraturan berolahraga	Tingkat Seksualitas		Nilai Uji Spearman Rank r = 0,073
	Sedang (%)	Tinggi (%)	
Tidak teratur	8 (26,67)	4 (13,33)	
Teratur	7 (23,33)	11 (36,67)	
Total	15 (50)	15 (50)	

Sumber : data primer yang diolah

Dari data yang ada di Tabel 2, ditunjukkan bahwa dari kelompok yang tidak teratur berolahraga tingkat seksualitasnya mayoritas pada tingkatan sedang, sementara pada kelompok yang teratur berolahraga mayoritas tingkat seksualitasnya pada tingkat tinggi. Namun, dari hasil *Chi Square* didapatkan hasil $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini tidak ada perbedaan tingkat seksualitas pada kelompok yang teratur berolahraga dan tidak.

Hal ini sesuai pula dengan penelitian³ menyatakan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan pada frekuensi olahraga terhadap seksualitas pada perempuan antara olahraga teratur dan tidak teratur karena olahraga aerobik itu tidak dapat meningkatkan dorongan seksual tapi hanya membuat tubuh menjadi bugar dan siap melakukan aktivitas dengan lebih baik.⁴ Hal tersebut tidak sesuai dengan pendapat bahwa orang yang melakukan olahraga secara teratur lebih aktif secara seksual dibandingkan dengan orang yang lebih banyak duduk.⁵

Wanita yang olahraga secara teratur akan dapat menikmati kehidupan seksualnya dibandingkan dengan wanita yang olahraga tidak teratur, hal ini disebabkan karena kegiatan seksual merupakan kegiatan fisik yang memerlukan kelenturan tubuh dan kondisi fisik yang baik, sedangkan wanita yang olahraga tidak teratur kesegaran jasmaninya kurang baik, biasanya kelenturan tubuhnya juga kurang baik, sehingga dapat terjadi hambatan – hambatan waktu melakukan kegiatan seksual.⁶

Tabel 3. Hasil Uji Beda Nilai Dorongan Seksual pada Responden yang Berolahraga dan yang Tidak Berolahraga (n=60)

	Dorongan Seksual			Hasil uji <i>Chi Square</i>
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Berolahraga	1	16	13	p = 0,00
Tidak berolahraga	2	17	11	

Sumber : data primer yang diolah

Berdasarkan Tabel 3 ditunjukkan bahwa tingkat dorongan seksual pada wanita yang berolahraga pada Sanggar Senam Sartika Yogyakarta dari 30 responden terdapat 13 (43,3%) memiliki dorongan seksual tinggi, sedangkan responden yang tidak berolahraga di Pedukuhan Sendowo hanya 11 (36,6%) yang memiliki seksualitas tinggi. Berdasarkan hasil pengujian *chi square* menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat dorongan seksual antara wanita yang berolahraga dan tidak berolahraga dengan nilai $p=0,00$ ($p < 0,05$).

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dorongan seksual akan meningkat dan cukup baik pada wanita yang berolahraga, dimana ada perbedaan bermakna dorongan seksual terhadap wanita berolahraga dengan tidak berolahraga. Gairah seksual sangat dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis. Faktor fisik berkaitan dengan kesehatan tubuh secara umum. Ini yang paling utama, kalau tubuh sehat, gairah seksual pasti juga akan sehat.⁵

Ketika seseorang mulai berolahraga setelah 20 menit maka hormon testosteron akan meningkat dan hormon inilah yang mempengaruhi peningkatan dorongan seksual.⁶ Kadar hormon dalam tubuh dapat mempengaruhi dorongan seksual dengan olahraga yang teratur dan latihan-latihan olahraga yang teratur akan menghambat kerusakan hormon tertentu yang memelihara dorongan seksual pada wanita.⁷

Tabel 4. Hasil Uji Beda Nilai Respons Seksual pada Responden yang Berolahraga dan yang Tidak Berolahraga (n=60)

	Respons seksual			Hasil uji <i>Chi Square</i>
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Berolahraga	0	12	18	p = 0,00
Tidak berolahraga	0	28	2	

Sumber : data primer yang diolah

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat respons seksual pada wanita yang berolahraga pada Sanggar Senam Sartika Yogyakarta dari 30 responden terdapat 18 (60%) memiliki tingkat respons seksual tinggi sedangkan responden yang tidak berolahraga di Pedukuhan Sendowo hanya 2 (6,7%) yang memiliki respons seksual tinggi. Berdasarkan hasil pengujian *chi square* menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat respons seksual antara wanita yang berolahraga dan tidak berolahraga dengan nilai $p=0,00$ ($p < 0,05$).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa wanita yang berolahraga 20 menit respons seksualnya meningkat dibandingkan dengan wanita yang tidak berolahraga.⁸ Peningkatan respons seksual yang terjadi pada fase aurosal dan orgasme, dimana orang yang berolahraga secara teratur dapat memperlancar aliran darah ke organ vital. Dalam penelitian lain, terhadap 8.140 wanita jika mereka berolahraga sekurangnya 3 kali seminggu selama 3 bulan atau lebih dari 40% wanita yang sama melaporkan peningkatan respons seksual mereka untuk dapat terangsang secara seksual sejak mulai program olahraga, hampir 9 dari 10 wanita melaporkan peningkatan keyakinan seksual dan sepertiga melaporkan peningkatan aktivitas seksual.⁵ Dalam penelitian ini wanita berolahraga menunjukkan bahwa respons seksual mereka cukup baik. Semakin bugar fisik seorang wanita maka respons seksualnya semakin tinggi. Dalam salah satu studi di Universitas Inggris menemukan bahwa wanita yang berolahraga selama 20 menit dapat meningkatkan respons seksual dibandingkan wanita yang tidak berolahraga.⁹

Dalam fase perangsangan akan terjadi pelebaran pembuluh darah menuju organ vital. Aliran darah bertambah banyak sehingga terjadi pembesaran pada alat kelamin dan ketegangan meningkat. Faktor kesegaran jasmani memegang peran penting untuk ini.¹⁰ Olahraga dapat memberikan bentuk tubuh yang ideal bagi wanita seperti dada berisi, pinggang yang ramping, pinggul yang padat sehingga hal ini dapat meningkatkan respons seksual.¹¹

Tabel 7. Hasil Uji Beda Nilai Aktivitas Seksual pada Responden yang Berolahraga dan Yang Tidak Berolahraga (n=60)

	Aktivitas Seksual			Hasil uji <i>Chi Square</i>
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Berolahraga	0	12	18	p = 0,00
Tidak berolahraga	0	26	4	

Sumber : data primer yang diolah

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa tingkat aktivitas seksual pada wanita yang berolahraga pada Sanggar Senam Sartika Yogyakarta dari 30 responden terdapat 18 (60%) memiliki tingkat aktivitas seksual tinggi, sedangkan responden yang tidak berolahraga di Pedukuhan Sendowo hanya 4 (13,3%) memiliki seksualitas tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat aktivitas seksual pada responden yang berolahraga dan tidak berolahraga. Berdasarkan hasil pengujian *chi square* menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat aktivitas seksual antara wanita yang berolahraga dan tidak berolahraga dengan nilai $p=0,00$ ($p < 0,05$).

Dalam penelitian lain, terhadap 8.140 wanita jika mereka berolahraga sekurangnya 3 kali seminggu

selama tiga bulan atau lebih dari 40% wanita yang sama melaporkan peningkatan respons seksual mereka untuk dapat terangsang secara seksual sejak mulai program olahraga, hampir 9 dari 10 melaporkan peningkatan keyakinan seksual dan sepertiga melaporkan peningkatan aktivitas seksual.⁵ Seseorang yang melakukan olahraga secara teratur lebih aktif secara seksual dibandingkan dengan orang yang lebih banyak duduk.³ Jika seorang wanita berolahraga secara teratur, dia akan merasakan kondisi fisiknya lebih baik, seksualitasnya lebih baik dan tingkat kepuasan seksualnya meningkat.¹¹

Olahraga aerobik minimal harus dilakukan 3 kali seminggu sehingga sesuai dengan zona latihan, bila seseorang beristirahat dan berolahraga lebih dari 48 jam, maka ia harus mulai dari awal lagi.¹² Kondisi fisik baik lebih dapat menikmati kehidupan seksualnya. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik perlu melakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dan cukup takarannya.

Wanita yang melakukan senam akan lebih mudah mengalami orgasme pada saat melakukan aktivitas seksual dalam waktu yang lama. Sebaliknya wanita yang jarang melakukan senam atau olahraga akan sulit mendapatkan kenikmatan seksual dan gairahnya akan cepat menurun. Wanita semacam ini akan enggan melakukan aktivitas seksual dalam waktu yang lama. Seseorang yang kesegaran jasmaninya baik untuk berbagai fungsi maka kemampuan seksualnya akan lebih baik dibandingkan dengan orang-orang yang kesegarannya tidak baik.

Orang-orang yang kesegaran jasmaninya buruk sekali dan tidak sanggup berlari pada jarak 36 meter jika mengadakan hubungan seksual akan segera kehabisan napas dan otot-otot segera merasakan lelah.⁶ Olahraga berkaitan erat dengan kualitas hubungan seksual seseorang. Orang yang rajin berolahraga aliran darahnya lebih lancar, otomatis pula kualitas hubungan seksualnya lebih baik dibandingkan yang jarang berolahraga.¹³

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada perbedaan tingkat dorongan seksual antara wanita yang berolahraga dengan wanita yang tidak berolahraga, ada perbedaan tingkat respons seksual antara wanita yang berolahraga dengan wanita yang tidak berolahraga dan ada perbedaan aktivitas seksual antara wanita yang berolahraga dengan wanita yang tidak berolahraga.

Agar menjadikan keluarga tetap harmonis maka kebugaran istri merupakan salah satu faktor penentu dalam kehidupan seksual dalam keluarga, maka olahraga merupakan salah satu cara untuk dapat meningkatkan dorongan seksual, respons seksual

dan aktivitas seksual pada wanita. Bagi perawat, selain olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan juga untuk meningkatkan kualitas hubungan keluarga, maka perawat dapat menjadikan olahraga sebagai bahan materi untuk memberikan pendidikan kesehatan bagi pasangan suami – istri, serta bagi Sanggar Senam Sartika Yogyakarta sebagai bahan promosi bahwa olahraga bermanfaat bagi kehidupan seksual dan bagi penelitian selanjutnya perlu dilakukan penelitian dengan jumlah sampel lebih besar serta perlu juga diteliti tentang beberapa variabel yang mempengaruhi seksualitas yang belum diteliti pada penelitian ini yaitu asupan gizi, gangguan psikologis, stressor.

KEPUSTAKAAN

1. Setiati, E. *Sexual Happiness in Marriage, Kebahagiaan Seksual Di Dalam Perkawinan*. PT. Santusta. Yogyakarta. 2006.
2. Bragoiner, R.J., Reading, A.E. 2001. *Essential Obstetric & Gynecology*. Hacker/Moore. Hipokrates. 2001.
3. Penhollow and Young. *Sexual Desirability and Sexual Performance*.
4. *Elektronik Jurnal at Human Sexuality*. 2004; 7. www.ejhs.org
5. Acros, B. *Female Sexual Function and Response*. JAOA. 2004; Supplement 1.104:1S16 – S20.
6. Catalan, J.H., K and Day, A. *Couples Refereed to a Sexual Dysfunction Clinic: Psychological and Physical Morbidity*. *Bristh Journal of Psychiatry*, 1990;156:61 – 7.
7. Sumosodjuno, S. *Petunjuk Praktis Kesehatan dalam Berolahraga*. PT.Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.1996.
8. Ferryal. *Seks yang Bertanggung Jawab*. 2006. www.Kapanlagi.com. Diakses pada 1 April 2008.
9. Meston, C.M., Gorzalka, B.B. *The Effect of Sympathetic Activation Via Acute Exercise on Physiological and Subjective Sexual Arousal in Women*. *Behaviuor Research and Therapy*, 2004;34:143 – 8.
10. Cox, E. *Exercise: Key to Good Sex, Good Sleep*.2007. www.kompascyber.com. Diakses pada 1 April 2008.
11. Santoso. *Olahraga dan Seksualitas*. 2005. www.bkkbn.go.id Diaksee pada 1April 2008
12. Sauka, J., *Mendongkrak Kinerja Seksual Lewat Olahraga*.2005. www.astaga.com Diakses pada 23 Maret 2008.
13. Pangkahila. *Gangguan Fungsi Seksual Akibatnya terhadap Fungsi Seksual Pasangan dan Cara Mengatasinya*. Simposium Awam Dies Natalis Universitas Hang Tuah ke – 13. Word Trade Centre. FK Universitas Surabaya, 2000;XIII:11 – 3.