Ratih Kumiasih (5980077). Perbedaan Kepuasan Seksual Perempuan antara Sebelum dan Sesudah Mengikuti Senam Seks dengan Metode Kegrel

ABSTRAK

Kepuasan seksual, merupakan suatu gejala yang sangat didambakan oleh setiap pasangan suami-istri. Banyak perempuan yang gagal atau sulit mencapai *orgasme* sebagai respon fisiologi dari puncak kepuasan seksual. Faktor penyebab pada umumnya bersumber pada kondisi fisiologis, psikologis dan sosial yang kurang kondusif dalam menunjang tercapainya kepuasan seksual. Kondisi fisiologis yang buruk seperti kualitas kesehatan, kebugaran tubuh dan kualitas *muscular*, melemahnya kemampuan kontraksi tonus otot PC (*pubococcygeus*) karena kelelahan, stres atau akibat *postpartum* merupakan faktor penghambat tercapainya orgasme sebagai puncak kepuasan seksual. Untuk memperbaiki kualitas kebugaran tubuh terutama kemampuan kontraksi tonus otot PC dapat dilakukan dengan latihan senam seks dengan metode Kegrel, diharapkan setelah melakukan senam seks dalam jangka waktu tertentu akan ada perbedaan kepuasan seksual perempuan antara sebelum dengan sesudah melakukan senam seks.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan kepuasan seksual perempuan antara sebelum dan sesudah mengikuti senam seks. Subyek penelitian adalah perempuan yang sudah menikah, usia pernikahan antara 1 – 34 tahun, dan mempunyai anak antara 1 – 7 orang dengan usia antara 20 – 48 tahun, dengan jumlah 45 orang.

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *pretest-posttest* kelompok tunggal, dengan *treatment* melakukan latihan senam dengan metode Kegrel 10 – 12 kali sesi latihan, untuk menguatkan otot PC (*pubochoycegeus*) yang mempunyai peran dalam hubungan seksual. Pengumpulan data menggunakan kuesioner berupa Indeks Kepuasan Seksual, daftar isian dan wawancara.

Hasil analisis Uji-t Student, menunjukkan tidak ada perbedaan kepuasan seksual perempuan antara sebelum dan sesudah mengikuti senam seks. Tidak adanya perbedaan kepuasan seksual antara sebelum dan sesudah mengikuti senam seks disebabkan oleh pemahaman bahwa kepuasan seksual lebih berorientasi pada aspek psikologis dan sosial dibanding aspek fisiologis.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa 42,22% subyek mempunyai pandangan terhadap seks sebagai suatu kebutuhan dan kewajiban, subyek juga memandang bahwa nilai hubungan seksual merupakan kebutuhan dan kewajiban. Seluruh subyek (100%) mengaku mempunyai hak yang sama dalam hubungan seksual dan melakukan "pemanasan" sebelum melakukan hubungan seks dengan pasangannya.

Bagi penelitian selanjutnya hendaknya perlu mempertimbangkan variabel-variabel lain misalnya aktivitas atau kesibukan, tingkat kesehatan, adanya kasus-kasus yang berkaitan dengan masalah seksual. Design penelitian perlu menggunakan kontrol terhadap variabel-variabel lain dan kelompok pembanding sehingga kualitas *treatment* akan teruji secara nyata

Keyword : Kepuasan seksual, Senam seks, PC (*pubochoycegeus*)