

Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Libido Seksual pada Pria Karyawan Kantor di Kecamatan Grogol, Sukoharjo

Correlation between Physical Activity with Sexual Libido of Male Office Workers in Grogol Subdistrict, Sukoharjo

Lauraine Wijayaningtyas Sinuraya, Rosalia Sri Hidayati, Bhisma Murti
Faculty of Medicine, Sebelas Maret University

ABSTRACT

Backgrounds: *Sexual libido or sexual desire has been referred to as desire, appetite, drive and the motivation to seek out sexual satisfaction. Reduced libido is widely considered the symptomatic reflection of low testosterone levels in man. Physical activity is one way to increase testosterone release into circulation from Leydig cell in testis that can affect the libido itself. Objective of this research is to find whether a physical activity related to sexual libido, especially in Grogol Subdistrict, Sukoharjo.*

Methods: *This research was an observational analytic research in cross sectional approaching that had been done at Grogol Subdistrict, Sukoharjo on Mei-June 2014. The study is conducted on 40 samples according to the inclusion and exclusion criteria that have been set. Data were collected from questionnaires by respondents. The data were statistically tested with Chi Square test, which is followed by using Multiple Logistic Regression Analysis to determine the relationship between variables which has controlled the confounding variable.*

Results: *The statistical analysis result for Multiple Logistic Regression Analysis shows the value of $p = 0.816$ and Odds Ratio = 1.23.*

Conclusions: *Based on the test result of Multiple Logistic Regression Analysis, it can be concluded that physical activity and sexual libido of male office workers in Grogol Subdistrict, Sukoharjo, is related in a negative way, but the result was not statistically significant.*

Keywords: *Sexual libido, physical activity, stress, male office worker.*

PENDAHULUAN

Libido seksual adalah sebuah keinginan, nafsu, dorongan dan sebuah motivasi untuk mencari kepuasan seksual (Alexander et al., 2006). Libido seksual dapat mengalami gangguan seiring bertambahnya usia, yang biasa disebut dengan penurunan libido seksual. Penurunan libido seksual ini merupakan salah satu gejala yang muncul pada andropause. Sedangkan andropause sendiri adalah kondisi munculnya gejala kompleks pada pria berumur dengan kadar testosteron yang rendah karena adanya penurunan sekresi (Verma et al., 2006).

Secara medis, andropause disebut sebagai *Androgen Deficiency Amongst Men* (ADAM) yang memiliki kata lain *Male Menopause*, *Male Climacteric* dan *Veropause*. Andropause sendiri merupakan sebuah sindrom yang menyerang berbagai organ dalam tubuh dan menyebabkan berbagai macam gejala (Bansal, 2013). Menurut Inegbenebor dan Ebomoyi (2010), beberapa sindrom yang ditimbulkan pada pria adalah tubuh menjadi lemah, letih, penurunan massa otot dan tulang, oligosperma, disfungsi seksual, depresi, ansietas, insomnia, dan penurunan testosteron.

Gejala yang muncul pada andropause hampir sama dengan

hipogonadisme dan dikategorikan menjadi 3 aspek, yaitu fisik, psikologi dan seksual. Sedangkan gejala pada aspek seksual diantaranya adalah penurunan libido seksual, keterlambatan ereksi, disfungsi ereksi dan penyusutan testis (Verma et al., 2006).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nicolsi et al., (2004), sebanyak 20% pria di Asia mengeluhkan sedikitnya salah satu jenis disfungsi seksual. Sedangkan di Indonesia didapatkan data bahwa 27% pria mengeluhkan hal yang serupa dan 20% diantaranya adalah kasus penurunan libido seksual.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Trivison et al., (2006), penurunan libido seksual pada pria merupakan gejala yang timbul akibat adanya penurunan jumlah testosteron. Sedangkan menurut Liu et al., (2009) latihan fisik atau aktivitas fisik adalah salah satu cara untuk meningkatkan pelepasan testosteron dari sel-sel Leydig yang berada di testis menuju ke sirkulasi. Besarnya peningkatan jumlah testosteron dipengaruhi oleh intensitas, durasi dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan. Namun apabila aktivitas fisik yang dilakukan terlalu berlebihan dapat mengakibatkan efek yang berlawanan pada pelepasan testosteron. Berkurangnya

produksi testosteron ini berhubungan dengan perkembangan resistensi insulin. Sedangkan sudah diakui secara umum bahwa dampak positif dari adanya aktivitas fisik adalah meningkatkan sensitivitas insulin, dan sebagian diantaranya terkait dengan pelepasan testosteron yang merupakan faktor yang memengaruhi libido seksual.

Sampel penelitian dilakukan pada karyawan kantor di Kecamatan Grogol, Sukoharjo. Karyawan kantor merupakan pekerjaan yang menyita waktu luang karena memiliki jangka waktu kerja yang telah ditentukan, yaitu minimal 7 jam sehari mulai dari pukul 7 pagi hingga pukul 2 siang, selama 6 hari kerja efektif dalam seminggu. Pekerjaan yang dilakukan oleh karyawan kantor pun tidak memiliki tingkat mobilitas yang tinggi karena pekerjaannya lebih banyak dilakukan di belakang meja. Pemilihan lokasi oleh peneliti, yaitu di Kecamatan Grogol, Sukoharjo dianggap memenuhi kriteria karyawan kantor yang sebelumnya telah disebutkan, selain itu karena lokasi yang cukup dekat dan mudah dijangkau oleh peneliti, juga merupakan alasan praktis dipilihnya lokasi tersebut.

SUBJEK DAN METODE

Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan rancangan *Cross Sectional* atau yang sering disebut sebagai penelitian transversal, yaitu peneliti mempelajari hubungan antara variabel bebas (faktor risiko) dan variabel terikat (efek) yang diobservasi hanya satu kali pada saat yang sama (Taufiqurrahman, 2008).

Penelitian dilaksanakan di PT Konimex dan PT Sobisco di Kecamatan Grogol, Sukoharjo pada bulan Mei sampai dengan Juni 2014. Subjek yang digunakan adalah pria pekerja kantor yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi. Kriteria inklusi bersedia menjadi responden penelitian, berusia antara 30-50 tahun, menikah (pasutri, bukan poligami) dengan lama pernikahan >2 tahun dan memiliki minimal 1 anak, kondisi ekonomi baik, berpenghasilan cukup, riwayat pendidikan minimal Sekolah Menengah Pertama (SMP), bekerja sebagai karyawan kantor tetap, serta lulus *screening* LMMPI, sedangkan kriteria eksklusinya tidak bersedia menjadi responden penelitian, tidak lulus *screening* LMMPI, memiliki riwayat penyakit kronis dan atau memiliki kelainan pada alat genital. Jumlah sampel sebanyak 40 orang.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah aktivitas fisik. Yang dimaksud dengan aktivitas fisik pada penelitian ini adalah kegiatan yang dilakukan dan diukur berdasarkan kuesioner Baecke. Data aktivitas fisik dikumpulkan melalui kuesioner aktivitas fisik Baecke yang telah diterjemahkan yang membagi aktivitas fisik menjadi tiga macam, yaitu aktivitas fisik saat bekerja, berolahraga, dan pada waktu luang. Aktivitas fisik yang diteliti adalah aktivitas saat berolahraga dan pada waktu luang karena pekerjaan seluruh responden sama, yaitu karyawan kantor. Skor yang digunakan dalam penilaian aktivitas fisik saat bekerja maupun di waktu luang berkisar antara 1-5, dimana 1 adalah sangat tidak aktif sedangkan 5 sangat aktif. Data aktivitas olahraga ditanyakan tentang kegiatan olahraga yang dilakukan termasuk aktivitas yang membuat keringat keluar. Nilai aktivitas fisik berolahraga berkisar antara 0.5 - 4.5 dimana 0.5 adalah sangat tidak aktif dan 4.5 sangat aktif (sesuai skala likert dan diberi skor sama dengan aktivitas fisik waktu bekerja (Baecke et al., 1982). Skala pengukuran variabel ini adalah *continue*, lalu untuk analisis data diubah menjadi *nominal dikotomik*, yaitu aktivitas fisik tinggi dan rendah.

Variabel terikat pada penelitian ini adalah libido seksual. Libido seksual merupakan hasrat yang dirasakan untuk memenuhi keinginan seksual. Libido seksual bisa mengalami gangguan, yang disebut dengan penurunan libido seksual. Penurunan libido seksual adalah berkurangnya fantasi seksual atau pikiran dan atau keinginan untuk melakukan aktivitas seksual dari responden penelitian, diukur dengan menggunakan *Hypoactive Sexual Desire Disorder (HSDD) Screener*. Interpretasi hasil bernilai positif untuk penurunan hasrat seksual jika minimal didapatkan nilai 7 poin dari 4 item pertanyaan *HSDD Screener*. Nilai minimal adalah 0, sedangkan nilai maksimal adalah 16, disertai lima pertanyaan konfirmasi untuk membantu diagnosis. Nilai 0 untuk jawaban “tidak kesulitan sama sekali” dan “tidak peduli sama sekali”, nilai 4 untuk jawaban “sangat sulit” dan “sangat peduli” dengan nilai 1, 2, dan 3 disesuaikan sebagai suatu tingkatan (Leiblum et al., 2006). Skala pengukuran variabel ini adalah *continue*, lalu untuk analisis data diubah menjadi *nominal dikotomik*, yaitu libido seksual menurun dan libido seksual normal/meningkat.

Selain variabel tersebut, terdapat variabel perancu yang juga dipertim-

bangkan dalam pengerjaan penelitian kali ini, yaitu stres. Stres dalam penelitian ini adalah keadaan pada responden penelitian, diukur dari GHQ-60 (*General Health Questionnaire*). Interpretasi hasil dari GHQ bernilai positif untuk stres jika minimal mendapat nilai 12 poin dari 60 item pertanyaan GHQ. Nilai minimal dari GHQ adalah 0, sedangkan nilai maksimalnya adalah 60, setiap jawaban “ya” dinilai sebagai 1 poin (Goldberg, 1972). Skala pengukuran variabel ini adalah *continue*, lalu untuk analisis data diubah menjadi *nominal dikotomik*, yaitu status stres berat dan status stres ringan.

Variabel luar pada penelitian ini terbagi menjadi terkendali dan tidak terkendali. Variabel terkendali pada penelitian ini, yaitu: umur. Variabel tidak terkendali, yaitu: ras, genetik, kongenital, diet, merokok.

Hubungan antara aktivitas fisik dengan libido seksual pada pria karyawan kantor di Kecamatan Grogol, Sukoharjo diolah menggunakan analisis *chi square*. dan selanjutnya dianalisis dengan analisis regresi logistik ganda guna mencari nilai *Odds Ratio*. Kemaknaan statistik dari *Odds Ratio* diuji dengan *Wald Test*, ditunjukkan oleh nilai p. Hasil signifikan apabila $p < 0.05$.

HASIL

Subjek penelitian adalah sebanyak 40 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan karakteristik usia diperoleh subjek terbanyak pada usia antara 41-50 tahun yaitu sebanyak 30 sampel (75%). Sedangkan subjek dengan usia antara 30-40 tahun terdapat sebanyak 10 sampel (25%). Rerata usia subjek adalah 43.2 tahun dengan nilai tengah 44 tahun. Usia termuda adalah 30 tahun dan usia tertua adalah 50 tahun. Berdasarkan karakteristik tingkat aktivitas fisik, frekuensi terbanyak terdapat pada tingkat aktivitas tinggi, yaitu sebanyak 25 sampel (62.5%), sedangkan subjek dengan tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak 15 sampel (37.5%).

Dapat diketahui juga dari tabel 1 bahwa jumlah subjek dengan diagnosis stres berat adalah sebanyak 10 sampel (25%) dan subjek dengan diagnosis stres ringan sebanyak 30 sampel (75%). Sedangkan berdasarkan *scoring* kuesioner diagnosis libido seksual yang menggunakan HSDD *screeener*, terdapat sebanyak 16 sampel (40%) yang terdiagnosis libido seksualnya menurun, dan 24 sampel lainnya (60%) memiliki libido seksual yang normal.

Hasil pada penelitian ini dapat dijabarkan pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian
(Data Primer, 2014)

Karakteristik		n	%
		(orang)	
Usia			
30-40 tahun		10	25
41-50 tahun		30	75
Rerata Usia		43.2	
Tingkat Aktivitas Fisik			
Variabel Independen	Tinggi	25	62.5
	Rendah	15	37.5
Diagnosis Stres			
Stres Berat		10	25
Stres Ringan		30	75
Diagnosis Libido Seksual			
Libido Seksual Normal		16	40
Libido Seksual Menurun		24	60
		Batas Bawah	Batas Atas
Aktivitas Fisik	1.23	0.21	7.25
Stres	12.44	1.60	96.71
N Observasi	40		
Nagelkerke R ²	27.5%		

(Data Primer, 2014)

Tabel 2 menunjukkan hasil bahwa aktivitas fisik berhubungan negatif dengan libido seksual pada pria walaupun secara statistik hasilnya tidak signifikan. Sedangkan diagnosis stres menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik dengan libido seksual pada pria. Pria dengan tingkat aktivitas fisik yang

tinggi memiliki risiko mengalami penurunan libido seksual 1.21 kali lebih besar daripada pria dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah (OR = 1.23; CI 95% 0.21-7.25; p = 0.816), namun hasil ini tidak signifikan secara statistik karena p menunjukkan angka 0.816, hasil ini menyatakan bahwa dalam 1000 kejadian ada sebanyak 816 kasus yang didasarkan pada kebetulan. Hasil juga menunjukkan bahwa pria dengan diagnosis stres berat memiliki risiko 12.44 kali lebih besar untuk mengalami penurunan libido seksual dibandingkan dengan pria dengan diagnosis stres ringan (OR = 12.44; CI 95% 1.60-96.71; p = 0.016). Hal ini telah dibuktikan secara statistik dan hasilnya signifikan ditunjukkan dengan nilai p sebesar 0.016 yang berarti dalam 1000 kejadian hanya terdapat sebesar 16 kasus yang didasarkan pada kebetulan. Nagelkerke R² = 27.5% mengadung arti bahwa kedua variabel independen yang dimasukkan ke dalam model regresi logistik, yaitu tingkat aktivitas fisik serta diagnosis stres hanya mampu menjelaskan status libido seksual pada pria sebesar 27.5%.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan uji statistik antar variabel, selanjutnya dilakukan uji analisis

regresi logistik ganda untuk menganalisa hubungan antara variabel libido seksual dan aktivitas fisik dengan mengontrol variabel perancu yang ada yaitu stres. Dari hasil analisis pada tabel 2 menunjukkan adanya hubungan negatif antara tingkat aktivitas fisik dengan libido seksual pada pria, namun secara statistik hasilnya tidak signifikan.

Hasil yang telah didapat ini tidak sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki peran dalam kesehatan fungsional tubuh dan kebugaran jasmani sehingga memiliki peran dalam sekresi testosteron oleh sel Leydig yang menyebabkan timbulnya hasrat seksual pada pria seperti yang telah diuraikan pada kerangka pemikiran (WHO, 2010; Ginsberg, 2005).

Hal ini mungkin disebabkan karena adanya pengaruh dari kondisi fisik dari responden, dengan adanya aktivitas fisik yang terlalu tinggi memberikan dampak yang negatif pada kondisi fisik tubuh responden, sehingga kinerja fungsional tubuh tidak akan maksimal dan memungkinkan seseorang tersebut mengalami penurunan hasrat seksual karena kondisi tubuh yang terlalu letih. Hal lain yang mungkin berpengaruh adalah faktor usia, dikarenakan batasan

usia pada kriteria inklusi sampel yang terlalu kecil.

Selain hasil yang telah dijelaskan di atas, analisis pada tabel 2 juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara libido pada pria dengan stres. Hal ini ditandai dengan nilai p sebesar 0.016 dan dengan nilai OR sebesar 12.44. Hasil analisis menjelaskan bahwa pria dengan stres berat memiliki risiko mengalami penurunan libido seksual 12.44 kali lebih besar dibandingkan pria dengan stres ringan. Hasil ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Ravanipour (2013) bahwa penurunan libido seksual disebabkan oleh faktor sosial dan psikologis.

Meskipun secara statistik hasil penelitian yang diharapkan tidak bermakna, namun didapatkan 17 orang yang memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi tidak terdiagnosis mengalami penurunan libido seksual. Hal ini tentunya berkaitan dengan kemampuan setiap individu dalam menjaga kondisi tubuhnya agar tetap prima meskipun memiliki kesibukan dalam pekerjaannya. Selain faktor perancu, yaitu stres yang telah diteliti, masih perlu dipertimbangkan lagi faktor-faktor perancu yang lain seperti faktor usia, faktor lingkungan serta konflik perkawinan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara aktivitas fisik dengan libido seksual pada pria karyawan kantor di Kecamatan Grogol, Sukoharjo, namun secara statistik tidak signifikan.

Libido seksual pada pria yang menjadi subjek pada penelitian ini dipengaruhi oleh faktor psikologis. Kesimpulan ini sudah mengontrol faktor stres sebagai faktor perancu.. Kesimpulan ini sudah mengontrol faktor stres sebagai faktor perancu.

SARAN

1. Untuk penelitian lebih lanjut sebaiknya dilakukan penelitian mengenai faktor perancu di luar kendali peneliti seperti faktor usia, faktor lingkungan dan konflik perkawinan.
2. Sebaiknya untuk pemeriksaan *screening* penurunan libido seksual selain dengan kuesioner juga dilengkapi dengan pemeriksaan laboratorium testosteron.
3. Dalam melakukan pekerjaan kantor sebaiknya juga perlu diselingi dengan istirahat yang cukup agar mengurangi risiko mengalami stres pekerjaan.

4. Perlunya penyuluhan mengenai manfaat aktivitas fisik terhadap libido seksual kepada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Endang Gerilyawati Ies Dra., M.Sc. A.And, Alm. Yoseph Indrayanto, dr., MS., Sp.And., SH dan Slamet Riyadi, dr., M.Kes yang telah memberikan bimbingan, kritik, dan saran yang sangat membantu selama penelitian hingga penulisan naskah publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander J.L, Dennerstein L, Burger H, and Graziottin A (2006). Testosteron and Libido In Surgical and Naturally Menopausal Women. *Women's Health*. 2(3): 459-477.
- Baecke, J. A H., J. Burema, and J. E. R. Frijters (1982). A Short Questionnaire For the Measurement of Habitual Physical Activity In Epidemiological Studies. *Am. J. Clin. Nutr.* 36:936-942.
- Bansal, V.P (2013). Andropause A Clinical Entity. *Journal of Universal College Of Medical Sciences*.1(02): 54.

- Ginsberg, T.B., Pomerantz, S.C., Kramer-Feeley, V (2005). Sexuality in Older Adults: Behaviours and Preferences. *Age Ageing*. 34(5): 475–480.
- Goldberg, D. P. (1972). *The Detecting of Psychiatric Illness by Questionnaire*. London: Oxford University Press.
- Inegbenebor, U and Ebomoyi, M.I (2010). Andropause: Can it be properly diagnosed? *Journal of Medicine and Medical Sciences*. 1(12): 557.
- Leiblum S., Symonds T., Moore J., Soni P., Steinberg S., Sisson M (2006). A Methodology Study to Develop and Validate a Screener for Hypoactive Sexual Desire Disorder in Postmenopausal Women. *J Sex Med*. 3 : 455-465.
- Liu Te-Chi, Kuo Chia-Hua, and Wang P.S (2009). Exercise and Testosterone. *Adaptive Medicine*. 1(1): 26-31.
- Nicolosi A, Glasser D.B, Kim S.C, Marumo K and Laumann E.O (2004). Sexual Behaviour and Dysfunction and Help-Seeking Patterns In Adults Aged 40–80 Years In The Urban Population of Asian Countries. *BJU INTERNATIONAL*. 95: 609-614.
- Ravanipour M dan Gharibi T (2013). Elderly Women’s Views About Sexual Desire During Old Age: A Qualitative Study. *Sex Disabil*. 31:179–188.
- Taufiqurrahman M.A (2008). *Pengantar Metodologi Penelitian Untuk Ilmu Kesehatan*. Cetakan 1. Surakarta : LPP UNS dan UNS Press, p: 71.
- Travison T.G, Morley J.E, Araujo A.B, O’Donnell A.B, and McKinlay J.B (2006). The Relationship between Libido and Testosterone Levels in Aging Men. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 91(7):2509–2513.
- Verma P, Mahajan KK, Mittal S (2006). Andropause - A Debatable Physiological Process. *Department of Physiology Himalayan Institute of Medical Sciences,, Jolly Grant, Dehradun-248140, (UA)*. 8(2): 68-69.
- WHO (2011). *Global physical activity surveillance*. <http://www.who.int/chp/steps/GPAQ/en/index.html> Diakses Maret 2014.