

PENGARUH PELATIHAN OLAHRAGA SENAM SEKS TERHADAP WANITA BERUMAHTANGGA

I Nyoman Kanca

*Jurusan Penjaskesrek Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
nyoman.kanca@undiksha.ac.id*

Abstrak

Pelatihan olahraga penting untuk meningkatkan kualitas seksual seseorang. Pasangan suami-istri yang memiliki kebugaran seksual yang baik akan memiliki kualitas seksual yang lebih baik bila dibandingkan dengan pasangan suami istri yang memiliki kebugaran seksual yang lebih jelek pada kondisi yang sama.

Agar lebih berhasil dalam melakukan hubungan seks suami-istri berbagai bentuk olahraga yang dapat dilakukan adalah latihan olahraga kebugaran seks dan atau latihan olahraga senam seks. Latihan kebugaran seks dan senam seks bermanfaat untuk: (1) meningkatkan perasaan dan respons seksual pada otot panggul (*pelvis*), (2) meningkatkan kuantitas dan kualitas seks, (3) meningkatkan kuantitas orgasme secara teratur, (4) meningkatkan tonus otot vagina, (5) meningkatkan vaskularisasi sehingga meningkatkan potensi orgasme, (6) terjadi proses pembentukan dan perbaikan jaringan otot vagina, (7) menolong wanita agar lebih siap dalam melahirkan, (8) mengurangi sakit belakang dan menambah kenikmatan bagi pasangan suami-istri.

Pelatihan olahraga senam seks yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan berpengaruh positif terhadap peningkatan kondisi fisik, psikis dan sosial, sebab dengan melakukan senam seks kebugaran tetap terjaga dan bahkan kebugaran lebih meningkat serta terhindar dari berbagai penyakit dan stres yang dapat mengganggu dalam melakukan aktivitas seksual.

Kata-kata Kunci: senam, wanita, kebugaran seks

PENDAHULUAN

Salah satu penyebab terjadinya disfungsi seksual adalah kurangnya

kebugaran seksual seseorang. Potensi seks yang prima berawal dari kondisi fisik yang prima. Untuk mendapatkan

kondisi fisik yang prima salah satunya dapat dilakukan dengan latihan olahraga senam. Hanya dari fisik yang sehat muncul seks yang sehat dan fisik yang sehat sangat tergantung pada kesehatan fisik, mental dan sosial (Boyke, 1996). Selain menjaga kesehatan tubuh, latihan olahraga senam berperan menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu serta bayi yang dilahirkan dan juga mampu meningkatkan kemampuan seks secara alami (Seputra, 2005). Latihan fisik yang rutin, teratur dan berkesinambungan seseorang akan mendapatkan kemampuan seksnya kembali setelah sebelumnya mengalami penurunan gairah seks (Sadoso, 2002).

Para pakar kesehatan merekomendasikan bahwa untuk mengatasi masalah seksual dalam keluarga adalah dengan berolahraga secara teratur (Orakas, 1999). Kehidupan seksual yang sehat biasanya terdapat pada pasangan yang

sehat baik secara fisik dan psikis (Ratnawati, 2001). Salah satu bentuk olahraga yang dibutuhkan wanita berkeluarga untuk dapat mengatasi masalah seksualitasnya adalah latihan olahraga yang bertujuan menguatkan otot vagina yang dikenal dengan latihan otot vagina, pelatihan otot dasar panggul, paha, pantat, perut dan punggung (Kuntaraf, 1992; Pangkahila A, 2004).

Olahraga senam banyak digemari oleh wanita dewasa dan atau wanita yang sudah berkeluarga atau berumahtangga. Hal ini dapat dilihat dengan semakin banyak muncul klub sanggar senam yang diikuti oleh wanita berkeluarga. Banyak ragam senam yang dilatihkan di klub sanggar senam, hal ini tergantung dari tujuan dan jenis latihan senam yang dilatihkan.

Olahraga senam seks sebagai salah satu jenis senam yang tergolong baru banyak ditawarkan oleh klub-klub sanggar senam dewasa ini.

Senam seks bertujuan menormalkan dan memperkuat potensi seks, baik bagi pria maupun wanita berkeluarga dalam menstabilkan atau meningkatkan kemampuan bersenggama (*coitus*), meningkatkan daya tahan dalam *coitus*, kemampuan berereksi dan orgasme yang sempurna (Orakas, 1999).

Permasalahan yang dikaji dalam tulisan ini adalah bagaimanakah pengaruh pelatihan olahraga senam seks terhadap wanita dewasa atau wanita berumahtangga?

PEMBAHASAN

Wanita dalam Keluarga

Terwujudnya keluarga diawali oleh perkawinan yang sah menurut agama dan undang-undang perkawinan (Pitil, 2001). Keluarga merupakan bentuk kehidupan sosial yang paling kecil dari suatu masyarakat yang terdiri dari suami, istri dan anak, dimana anggotanya saling memupuk rasa cinta dan kasih

sayang serta berusaha mensukseskan tujuan keluarga yang bahagia dan sejahtera.

Wanita dalam keluarga idealnya sebagai seorang istri yang mampu berperilaku jujur, setia, kreatif, terampil mengatur rumah tangga, selalu mendampingi suami dan mampu memberikan dorongan kepada suami untuk kemajuan dan peningkatan taraf hidup. Istri juga harus selalu menanamkan serta menumbuhkan kembangkan rasa cinta kasih, saling menghormati, saling percaya, baik terhadap suami, anak, ipar, mertua maupun masyarakat lingkungannya.

Wanita sebagai seorang istri harus selalu menjaga kehormatan dan kebahagiaan rumah tangga, menjaga kebersihan dan merias diri dengan penampilan yang pantas, di samping itu juga wajib mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan suami. Hal tersebut bertujuan agar suami merasa senang dan bahagia di sampingnya,

serta menghindarkan pasangan dari perselingkuhan dan hal-hal yang tidak diinginkan (Rustandi, 2001).

Wanita dalam keluarga berperan sebagai: (a) istri, (b) pasangan (*patnert*) seks, (c) ibu dan pendidik, (d) pengatur rumah tangga, (e) pasangan (*patnert*) atau hidup (Kartono, 1992). Wanita sebagai istri, peran wanita sebagai istri mencakup sikap hidup yang mantap, bisa mendampingi suami dalam situasi yang bagaimanapun disertai rasa kasih sayang, kecintaan, loyalitas dan kesetiaan pada suami. Mendorong suami untuk bekerja dan berkarier dengan cara-cara yang sehat.

Wanita sebagai pasangan (*patnert*) seks, terdapat hubungan hetero-seksual yang memuaskan tanpa disfungsi seks (gangguan fungsi seks). Ada relasi seksual yang tidak berlebihan, tidak hiperseksual, dan juga tidak kurang gairah seks. Kehidupan seks yang mantap (mapan) disebabkan oleh kehidupan fisik dan

psikis yang stabil,imbang, tanpa konflik bathin yang serius dan ada kesediaan untuk memahami patner serta rela berkorban.

Wanita sebagai ibu dan pendidik, peran wanita sebagai ibu bagi anak-anak harus bisa dipenuhi dengan baik, bila ibu tersebut mampu menciptakan iklim psikis yang gembira, bahagia dan bebas, sehingga suasana rumah tangga menjadi semarak dan bisa memberikan rasa aman, bebas, hangat, menyenangkan serta penuh kasih sayang. Dengan demikian anak-anak dan suami akan betah tinggal di rumah.

Wanita sebagai pengatur rumah tangga, peran ini cukup berat, dimana dalam hal ini terdapat pembagian kerja (*devition of labour*) dimana suami bertindak sebagai pencari nafkah dan istri bertindak sebagai pengurus rumah tangga. Dalam mengurus rumah tangga yang sangat penting adalah faktor kemampuan membagi waktu dan

tenaga untuk melakukan berbagai tugas pekerjaan rumah.

Wanita sebagai pasangan (*partnert*) hidup, peran wanita sebagai patner hidup bagi suami yang memerlukan kebijaksanaan, mampu berpikir luas dan sanggup mengikuti gerak langkah dan karier suaminya. Dengan demikian akan terdapat kesamaan pandangan dan perasaan sehingga bisa mengurangi segala macam salah paham serta jurang pemisah, sehingga semakin kecil resiko timbulnya perselisihan dan terjadinya perceraian.

Jika ditinjau secara lebih luas peran wanita dalam keluarga, dimana wanita sebagai istri dan ibu rumah tangga sudah menunjukkan dan memberikan peranan yang sangat penting bagi terciptanya keluarga yang bahagia dan sejahtera, sehingga keluarga tetap utuh dan terhindar dari perselisihan serta perceraian.

Kebugaran Seksual

Kebugaran seksual adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan hubungan seksual dengan sempurna dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti (Magazine, 1984; Pangkahila A, 2004). Pelatihan kebugaran seksual adalah suatu paket pelatihan yang terdiri dari pelatihan kebugaran jasmani, pelatihan otot dasar panggul, paha, pantat, perut dan punggung (Donatelle, dkk., 1991; Pangkahila A, 2004).

Ada berbagai jenis gerakan yang dapat dilakukan untuk melatih kebugaran seksual (Pangkahila A, 2004), antara lain:

Quat set, yaitu berbaring dengan terlentang, tekan lutut kearah bawah tempat tidur/lantai dan tahan selama 8-10 detik, maka akan terasa terjadinya peningkatan tonus otot paha bagian atas. Duduk, tungkai dibiarkan tergantung kebawah, kemudian luruskan tungkai bagian bawah 180

derajat dan tahan selama 8-10 detik kemudian kembali kearah semula secara perlahan-lahan.

Abductor squeeze, yaitu berbaring dengan terlentang, tekuk kedua lutut dan letakkan bola atau lipatan handuk diantara kedua lutut, kemudian istirahat. Lakukan latihan ini juga dengan posisi duduk di atas kursi.

Bridging, yaitu berbaring dengan terlentang, lutut ditekuk kemudian angkat bokong ke atas sampai paha dan tubuh diluruskan 180 derajat, kemudian tahan selama 8-9 detik.

Leg raises, berbaring dengan terlentang, lipat lutut pada satu kaki, luruskan kaki yang satunya dan tahan selama 8-10 detik, kemudian letakkan kearah semula dengan perlahan-lahan, lakukan latihan ini 10 kali, kemudian ganti dengan kaki lainnya. Duduk, biarkan kaki tergantung kebawah kemudian angkat satu kaki keatas mulai dari pangkal paha dengan tungkai bawah tetapi mengarah kebawah dan tahan selama 8-10 detik,

kemudian kembalikan kearah semula dengan perlahan-lahan. Lakukan latihan ini bergantian dengan kaki lainnya.

Senam Seks

Senam seks merupakan suatu rangkaian gerak dalam senam pembentukan, khususnya pada bagian panggul, paha serta perut (Listyarini, 1997). Orakas (1999) mendefinisikan bahwa senam seks adalah latihan gerak untuk menormalkan atau memperkuat potensi seks bagi pria maupun wanita dalam menstabilkan, melakukan ataupun meningkatkan kemampuan bersenggama (*coitus*), meningkatkan daya tahan dalam aksi *coitus*, kemampuan berereksi dan orgasme yang sempurna, serta mengurangi kelelahan yang ditimbulkan oleh *coitus* yang mengurangi kekuatan tubuh, sehingga kehidupan yang terasa semakin lama semakin layu akan segar kembali, dengan demikian akan menunjang

kebahagiaan dan kemesraan serta kerukunan rumah tangga.

Dari kedua pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa senam seks adalah suatu bentuk latihan fisik yang tersusun secara sistematis yang berguna untuk membentuk potensi seks yang baik, khususnya memperbaiki dan membentuk panggul, paha, perut, dan kelenturan sikap sehingga tercipta kesehatan dan kebugaran jasmani-rohani yang pada akhirnya akan menunjang kebagian, kemesraan dan kerukunan pasangan suami istri (pasutri).

Ada beberapa bentuk senam seks, antara lain: (1) latihan otot vagina, (2) senam otot paha dalam, (3) latihan otot panggul, (4) senam tantrik, dan (5) senam Cina (Kuntaraf, 1992). Latihan otot vagina, latihan ini dilakukan untuk melatih kontraksi otot vagina 6-8 minggu. Setiap latihan dilakukan dengan mengkontraksi otot vagina sebanyak 10 kontraksi dan

harus dilakukan sebanyak 6 kali latihan perhari. Oleh karena otot vagina (*pubococcygeus*) juga mengontrol air seni, maka kontraksi yang dilakukan dapat dilakukan dengan cara seperti mengontrol pengeluaran air seni. Latihan ini dapat dilakukan kapan saja dengan mengontrol pengeluaran air seni sedikit demi sedikit, misalnya setelah air seni dikeluarkan kurang lebih satu sendok teh, kemudian air seni ditahan lagi dan seterusnya. Latihan ini sudah menolong banyak wanita berkeluarga yang memiliki otot vagina lemah.

Senam otot paha dalam, bertujuan untuk mengencangkan otot-otot paha bagian dalam dengan menggunakan alat-alat kebugaran jasmani (*physical fitness*) maupun tanpa menggunakan alat-alat kebugaran jasmani, seperti: berbaring lurus, naikkan lutut dengan kaki tetap menapak lantai kemudian buka paha hingga lutut menghadap keluar. Pertahankan posisi ini sambil bernafas selama 1-3 menit. Variasi ini

bisa dilakukan sambil duduk dengan punggung tegak, kemudian satukan kedua telapak kaki hingga lutut menghadap keluar. Kemudian gunakan tangan untuk menyentuh kedua lutut secara perlahan hingga menyentuh lantai.

Senam tantrik, latihan ini menitik beratkan pada pengaturan napas. Seks dengan pengaturan napas tak hanya membawa kepuasan fisik tetapi juga penyatuan jiwa. Latihan senam tantrik dimulai dengan penyesuaian pernafasan antara pasangan suami-istri, caranya: tempatkan tubuh berdekatan dengan suami, kemudian letakkan tangan di dada suami, demikian pula sebaliknya, selanjutnya tarik nafas dan hembuskan secara perlahan dan berirama sehingga tercapai sinkronisasi. Lakukan selama 1 (satu) menit atau lebih sehingga pasangan suami-istri mencapai kesatuan bernafas dan merasakan nada intim mulai bergema. Berbaring lurus naikkan lutut dengan kaki tetap

menapak lantai, kemudian buka paha hingga lutut menghadap keluar. Pertahankan posisi ini sambil bernafas dengan rileks selama 1-3 menit.

Latihan otot panggul, latihan ini cukup berat, olehkarenanya latihan ini diperuntukkan bagi mereka yang sudah mempunyai otot perut yang cukup kuat. Caranya: (a). Berbaring dengan kedua siku tangan menyangga badan. Pastikan kedua kaki rapat dengan arah yang tegak lurus, naikkan kedua kaki hingga 30 cm dari lantai. Kemudian perlahan-lahan turunkan hingga hampir menyentuh lantai. Ulangi dan beristirahatlah jika otot perut mulai merasa tegang. (b). Belajar bagaimana melakukan kontraksi dan relaksasi otot-otot dasar panggul secara efisien (dengan alat). (c). Belajar melakukan latihan spontan untuk mengembangkan otot-otot dasar panggul (tanpa alat). (d). Lakukan latihan berkesinambungan setiap waktu istirahat (setiap hari)(Kuntaraf, 1992; Pangkahila A, 2004). Latihan

otot panggul memperlancar aliran darah menuju daerah pelvis (rongga panggul) efek positif dari latihan ini yaitu orgasme dapat dicapai dengan mudah secepat yang diinginkan.

Senam Cina, senam ini membuat wanita dapat menahan selama mungkin energi seksualnya. Senam Cina dipercaya tidak hanya dapat mempertinggi hasrat seks tetapi juga membuat wanita awet muda. Senam Cina yang didasari oleh prinsip Yin dan Yang dari Taoisme itu terdiri dari dua macam, yaitu: gaya Li yang dilakukan sambil berdiri dan gaya Tang yang dilakukan sambil berbaring.

Cara melakukan Senam Cina Gaya Li, yaitu: 1) Ambil posisi berdiri dengan tubuh tegak dan kaki dibuka selebar 30 cm tanpa melengkukkan tulang belakang, tekuk kedua lutut sedikit saja, kemudian kontraksikan otot-otot anal dan vagina secara simultan. Tahan selama lima detik, kemudian lepaskan. Ulangi latihan ini

sebanyak 10 kali, 2) Masih pada posisi awal, kencangkan otot-otot perut, paha, pantat bagian depan. Saat otot-otot berkontraksi putar pinggang secara perlahan searah jarum jam sebanyak 10 kali lalu kembali ke posisi semula. Ulangi gerakan ini dengan arah putar sebaliknya. Latihan ini dilakukan sebanyak 5 kali, 3) Tetap pada posisi awal, ayunkan kaki kanan kearah luar hingga membentuk sudut 90° kemudian kembali keposisi awal. Ulangi gerakan ini untuk kaki kanan, lakukan masing-masing lima kali.

Cara melakukan gaya Tang, yaitu:

1) Berbaring dengan kedua tangan diletakkan di sisi badan tekuk kedua lutut hingga jarak kaki dan pantat sekitar 30 cm, kemudian perlahan naikkan paha dan pantat setinggi-tingginya, tahan selama 5 detik kemudian kembali keposisi awal, 2) Gerakan diulangi 20-50 kali.

Adapun teknik melakukan latihan adalah: 1) Gerakan bersifat dinamis dan melibatkan minimal

sebagian besar otot-otot tubuh yang digerakkan bersamaan, 2) Intensitas latihan harus cukup tinggi sehingga dapat menaikkan denyut jantung 72%-87% dari denyut nadi maksimal dan tidak boleh melebihi denyut nadi maksimal (220-umur), 3) Frekuensi latihan minimal 3-4 kali perminggu dengan waktu istirahat tidak lebih dari 2 hari, 4) Lama latihan minimal sekitar 30-60 menit, dan 5) Setiap latihan terdiri dari 3 (tiga) fase latihan, yaitu: (a) fase pemanasan (*stretching+warming-up*), (b) fase latihan dan (c) fase pendinginan (*cooling down + stretching*).

Senam Seks Bagi Wanita Berumahtangga

Olahraga merupakan perilaku aktif yang dapat meningkatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh

dari gangguan penyakit dan stres. Satiadarma (2001) mengatakan bahwa olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran.

Berolahraga yang teratur akan menjadikan seseorang lebih bersemangat dan terlihat muda, dan berolahraga juga dapat menghilangkan ketegangan, stres dan ketakutan yang berlebihan yang mungkin dapat mengganggu kenikmatan dalam berhubungan *coitus*. Olahraga juga membuat sirkulasi darah menjadi lebih lancar (Fox, 1988), termasuk aliran darah yang menuju titik-titik peka yang mampu meningkatkan gairah seks.

Kesehatan fisik dan psikis merupakan modal utama untuk dapat melakukan aktivitas seksual dengan optimal, dengan demikian kesehatan fisik dan psikis harus dijaga dengan baik melalui latihan olahraga. Boyke (1996) mengatakan bahwa seseorang tidak dapat melakukan aktivitas

seksual bila keadaan tubuh dan pikiran orang tersebut terganggu.

Jadi kehidupan seksual yang sehat biasanya terdapat pada pasangan yang sehat pula baik secara fisik maupun psikis. Jika salah satu merasa tidak bugar (fit), loyo dan staminanya menurun bahkan merasa sakit, maka aktivitas seksual tidak akan optimal, demikian pula dengan keadaan psikisnya, bila ada masalah dan banyak pikiran maka aktivitas seksualnya tidak akan berjalan dengan optimal.

Gairah seks bertambah berkat aktivitas olahraga yang teratur, sebab olahraga terbukti mampu meningkatkan kadar hormon testosteron bagi laki-laki dan hormon estrogen bagi perempuan dimana kedua hormon tersebut memberi pengaruh langsung terhadap kemauan dan kepuasan seksual. Dengan melakukan olahraga sesuai dengan takaran yang benar akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani

seseorang (Kanca, 2006). Dengan meningkatkan kebugaran jasmani, maka semua fungsi alat tubuh akan membaik, tidak terkecuali fungsi alat-alat kelamin baik pria maupun wanita, dengan demikian kemauan dan aktivitas seksual akan meningkat serta frekuensi bermain akan menjadi lebih baik (Nala, 1992).

Dari berbagai pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa latihan olahraga termasuk senam seks merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kondisi fisik dan psikis seseorang, sebab dengan melakukan olahraga kebugaran seseorang tetap terjaga dan terhindar dari berbagai penyakit dan stres yang dapat mengganggu seseorang dalam melakukan aktivitas seksual.

Salah satu jenis olahraga yang dibutuhkan untuk dapat melakukan aktivitas seksual adalah senam seks (*kegel exercise*). Senam seks adalah suatu cara melatih untuk menguatkan

otot vagina (Pangkahila A, 1996). Tujuan semula dari latihan senam seks adalah untuk memperbaiki kelemahan otot vagina yang disebabkan oleh kerusakan-kerusakan akibat melahirkan dan mengatasi *incontinentria urinae*, tetapi latihan senam seks berkembang dan memberikan keuntungan-keuntungan, seperti: meningkatkan perasaan seksual pada otot-otot panggul (*pelvis*), meningkatkan respons seksual pada otot-otot panggul dan meningkatkan kualitas dan kuantitas orgasme secara teratur. Kuntaraf (1992) mengatakan bahwa latihan otot vagina akan memperbaiki tubuh seorang wanita untuk: (1) lebih siap dalam melahirkan, (2) mengontrol pengeluaran air seni, (3) mengurangi sakit belakang, (4) menambah kenikmatan bagi pasangan suami-istri.

Latihan senam Cina membuat wanita dapat selama mungkin menahan energi seksualnya dan dapat

mempertinggi hasrat seks dan membuat wanita awet muda. Dengan melakukan senam seks secara rutin dan teratur sesuai petunjuk teknisnya, maka akan terjadi proses pembentukan, perbaikan jaringan otot pada vagina dan meningkatkan elastisitas jaringan otot vagina serta bermanfaat untuk membantu proses melahirkan seorang bayi (Listyarini, 1997).

Latihan senam seks secara fisiologis memberi pengaruh pada terjadinya peningkatan tonus otot dan meningkatkan vaskularisasi, sehingga meningkatkan potensi orgasme (Pangkahila A, 1996). Latihan senam seks memperkuat bagian pinggul wanita sehingga kuat melakukan *coitus* dan menambah potensi seks wanita berkeluarga (Nugroho, 2001). Orakas (1999) mengatakan bahwa senam seks berguna untuk menyehatkan sehingga kebahagiaan dan kenikmatan rumah tangga bisa

dinikmati dengan keadaan fisik dan psikis yang sehat.

SIMPULAN

Agar lebih berhasil dalam melakukan hubungan seks suami-istri bentuk latihan yang dapat dilakukan adalah latihan kebugaran seks dan atau latihan senam seks. Latihan kebugaran seks dan senam seks bermanfaat untuk: (1) meningkatkan perasaan dan respons seksual pada otot panggul (*pelvis*), (2) meningkatkan kuantitas dan kualitas seks, (3) meningkatkan kuantitas orgasme secara teratur, (4) meningkatkan tonus otot vagina, (5) meningkatkan vaskularisasi sehingga meningkatkan potensi orgasme, (6) terjadi proses pembentukan dan perbaikan jaringan otot vagina, (7) menolong wanita agar lebih siap dalam melahirkan, (8) mengurangi sakit belakang dan menambah kenikmatan bagi pasangan suami-istri.

Pasangan suami-istri yang memiliki kebugaran seksual yang baik akan memiliki kualitas seksual yang lebih baik.

Palatihan olahraga senam seks yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan berpengaruh positif terhadap peningkatan kondisi fisik, psikis dan sosial, sebab dengan melakukan senam seks kebugaran tetap terjaga dan bahkan kebugaran lebih meningkat serta terhindar dari berbagai penyakit dan stres yang dapat mengganggu dalam melakukan aktivitas seksual.

DAFTAR PUSTAKA

- Boyke DN. 1996. Cara Efektif Untuk Menjaga Kesehatan dan Kebugaran. Makalah, Jakarta.
- Donatelle RB, Davis LG dan Hoover CF. 1991. Access To Health. Second Edition, Prentice Hall, Englewood Cliffs, New Jersey.
- Fox EL, Bowers RW, dan Foss ML. 1988. The Physiological Basis of Physical Education and

- Athletics, USA: Saunders College Publishing.
- Kanca I Nyoman. 2006. Pencegahan Penyakit Usia Dini Melalui Pelatihan Olahraga (Suatu Kajian Fisiobiologis). Orasi Pengenalan Jabatan Guru Besar Tetap Dalam Bidang Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Senin 30 Januari 2006, IKIP Negeri Singaraja
- Kartono dan Kartini. 1992. Psikologi Wanita. Penerbit Mandar Maju, Bandung.
- Kuntaraf J dan Liwijaya K. 1992. Olahraga Sumber Kesehatan. Percetakan Advent Indonesia, Bandung.
- Listyarini M. 1997. Panduan Olah Tubuh Pria dan Wanita. CV. Gunung Mas, Pekalongan.
- Magazine. 1984. Fitness For Everyone. Rodale Press Inc, Emmaus, Pennsylvania.
- Nala N. 1992. Kumpulan Tulisan Olahraga. Koni Propinsi Bali, Denpasar.
- Nugroho A. 2001. Seksualitas Dalam Perkawinan. Penerbit Maju Jaya, Yogyakarta.
- Orakas S. 1999. Senam Seks. CV. Bahagia, Pekalongan
- Pangkahila A. 1986. Senam dan Aktivitas Seksual. Klub Senam Karya Angga, Denpasar.
- Pitil Made. 2001. Keluarga Menurut Pandangan Umat Hindu. Dalam Kartika Kencana, Edisi Khusus
- Pangkahila A. 1996. Pengembangan Pola Prilaku Seksual Sehat Dalam Rangka Menciptakan Ketahanan Budaya Pada Masyarakat Di Kawasan Padat Wisata Di Bali. Universitas Udayana, Denpasar.
- Pangkahila A. 2004. Pelatihan Kebugaran Seksual, Malakah, Pusat Studi Andrologi dan Seksologi, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Denpasar.
- Rustandi D. 2001. Peranan Istri Prajurit Sebagai Pendamping Suami. Dalam Kartika Kencana Edisi Khusus. Sadoso S. 2002. Meningkatkan Kemampuan Seks Secara Alamiah. Tokoh, Jakarta.
- Satiadarma M. 2001. Menyikapi Perselingkuhan. Populer Obor, Jakarta.

Seputra A. 2005. Senam Hamil
Turunkan Angka Kesakitan
Ibu. Makalah Seminar dan
Workshop, Bali Post,
Denpasar.