



EFEKTIVITAS TERAPI MINDFULNESS TERHADAP KESEHATAN SEKSUAL DAN REPRODUKSI PADA PASANGAN USIA SUBUR: TINJAUAN SISTEMATIS

¹⁾ **Devi Hartati**

Sarjana dan Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah
Jl. Riau Ujung No. 73 Kota Pekanbaru, Riau 28291
E-mail: ¹⁾ devihartati40@gmail.com

Kata Kunci:

Pasangan Usia Subur; Mindfulness; Kesehatan Seksual dan Reproduksi

Keywords:

Reproductive-Age Couples; Mindfulness; Sexual and Reproductive Health

Info Artikel

Tanggal dikirim: 13 Juni 2025

Tanggal direvisi: 21 Juni 2025

Tanggal diterima: 26 Juni 2025

DOI: <https://doi.org/10.58794/jubida.v4i1.1483>

ABSTRAK

Kesehatan seksual dan reproduksi merupakan komponen penting dalam kesejahteraan individu dan pasangan usia subur. Pasangan usia subur menghadapi berbagai tantangan, termasuk infertilitas, disfungsi seksual, dan tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas hubungan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan dalam literatur dengan mengeksplorasi efek terapi komplementer berbasis mindfulness pada kesehatan seksual dan reproduksi pasangan usia subur. Penelitian menggunakan desain systematic review dengan ceklist PRISMA-SR 2020. Penelitian ini mengacu pada beberapa langkah berupa (1) Strategi pencarian, (2) Kriteria seleksi, (3) Ekstraksi data dan penilaian kualitas. Pencarian artikel menggunakan 3 database yaitu ScienceDirect, Pubmed, dan Wiley Online Library. Hasil penelitian dari 989 artikel terdapat 8 artikel yang signifikan bahwa terapi komplementer berbasis mindfulness terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan seksual dan reproduksi pada pasangan usia subur. Efektivitas ini terlihat dari peningkatan kepuasan seksual, penurunan kecemasan dan stres, serta peningkatan kualitas hubungan emosional pasangan. Sementara itu, 1 artikel menyatakan mindfulness tidak memberikan efek signifikan terhadap indikator kesehatan seksual maupun reproduksi. Mindfulness berpotensi memberikan manfaat positif terhadap kesehatan seksual dan reproduksi, meskipun efektivitasnya tetap perlu dipertimbangkan secara kontekstual dan berdasarkan pendekatan yang tepat dan terstandarisasi.

ABSTRACT

Sexual and reproductive health is a critical component of individual well-being and the quality of life reproductive-age couples. These couples face various challenges, including infertility, sexual dysfunction, and psychological stress, which may negatively affect relationship quality and overall well-being. This study aims to address gaps in the literature by exploring the effects of mindfulness-based complementary therapy on the sexual and reproductive health of couples of reproductive age in Indonesia. The research design employed a systematic review using the PRISMA-SR 2020 checklist. The study followed several key steps: (1) Search strategy, (2) Selection criteria, and (3) Data extraction and quality assessment. Relevant articles were retrieved from three major databases: ScienceDirect, PubMed, and Wiley Online Library. The results Of 989 articles reviewed, have 8 articles significant that mindfulness-based complementary therapy was effective in improving sexual and reproductive health among couples of reproductive age. The observed benefits included increased sexual satisfaction, reduced anxiety and stress, and enhanced emotional connection between partners. However, one article reported no significant effect of mindfulness on sexual or reproductive health indicators. Mindfulness has the potential to provide positive benefits for sexual and reproductive health. However, its effectiveness should be considered in context and requires a standardized and appropriate implementation approach.



PENDAHULUAN

Kesehatan seksual dan reproduksi merupakan komponen penting dalam kesejahteraan individu dan pasangan usia subur. Secara global, diperkirakan sekitar 48 juta pasangan mengalami infertilitas, yang berdampak signifikan pada kesehatan mental dan kualitas hidup mereka [1][2]. Di Indonesia, tantangan kesehatan seksual dan reproduksi masih menjadi perhatian utama. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2023), sekitar 12,4% pasangan usia subur mengalami gangguan kesuburan dan sekitar 25% melaporkan masalah dalam hubungan seksual, baik secara fisik maupun psikologis. Angka ini mencerminkan adanya kebutuhan mendesak akan pendekatan inovatif yang bersifat menyeluruh, termasuk yang mampu menjangkau dimensi mental dan emosional pasangan usia subur [3]. Berbagai tantangan kerap dialami oleh pasangan usia subur, seperti stres, kecemasan akan infertilitas, disfungsi seksual, hingga ketidakseimbangan relasi emosional dalam hubungan [4].

Dalam penelitian [5], menunjukkan bahwa tekanan psikologis menjadi salah satu faktor signifikan yang memengaruhi penurunan kualitas hubungan seksual dan kesehatan reproduksi secara keseluruhan. Kesehatan seksual dan reproduksi mencakup kemampuan individu dan pasangan untuk memiliki kehidupan seksual yang memuaskan dan aman, serta kemampuan untuk bereproduksi dan kebebasan untuk memutuskan kapan dan seberapa sering melakukannya.

Terapi berbasis mindfulness telah digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental dan fisik, termasuk stres, kecemasan, dan disfungsi seksual. Dalam

konteks kesehatan seksual dan reproduksi, terapi ini dapat membantu individu dan pasangan mengelola emosi, meningkatkan komunikasi, dan memperkuat koneksi emosional [6]. Mindfulness merupakan pendekatan terapi komplementer yang semakin banyak digunakan dalam meningkatkan kesehatan seksual dan reproduksi, terutama pada pasangan usia subur yang menghadapi tantangan seperti infertilitas dan stres psikologis. Terapi berbasis mindfulness, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi yang sering menyertai masalah infertilitas serta meningkatkan fungsi seksual dan kepuasan dalam hubungan [7].

Sebuah studi menunjukkan bahwa program MBSR dapat secara signifikan menurunkan stres terkait infertilitas pada wanita yang mengalami kesulitan memiliki anak [8]. Selain itu, terapi mindfulness juga berkontribusi pada peningkatan kepuasan seksual dan fungsi seksual. Terapi kognitif berbasis mindfulness secara signifikan meningkatkan kepuasan seksual pada wanita usia reproduktif. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan mindfulness dapat membantu pasangan dalam meningkatkan kualitas hubungan intim mereka [9].

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan dalam literatur dengan mengeksplorasi efek terapi komplementer berbasis mindfulness pada kesehatan seksual dan reproduksi pasangan usia subur. Pendekatan ini mempertimbangkan dinamika pasangan dan konteks budaya lokal, yang belum banyak diteliti sebelumnya.



TINJAUAN PUSTAKA

Mindfulness didefinisikan sebagai kesadaran yang muncul melalui pembubaran penilaian terhadap pengalaman saat ini (*non-judgmental awareness*) dan sejak itu berkembang menjadi pendekatan terapeutik efektif untuk berbagai kondisi psikosomatis dan emosional. Metode ini kini diasimilasikan dalam terapi komplementer yang memasukkan meditasi, pernapasan sadar, serta latihan kesadaran tubuh (*body scan*) dan sensori untuk meningkatkan kesadaran dan penerimaan diri secara menyeluruh [10].

Pendekatan non-farmakologis seperti terapi mindfulness mendapatkan perhatian besar dalam ranah kesehatan holistik. Mindfulness, yang didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap momen saat ini secara non-judgmental, terbukti mampu meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, serta memperbaiki kepuasan dan fungsi seksual dalam hubungan pasangan [11]. Latihan mindfulness secara rutin juga meningkatkan kualitas komunikasi intim, empati, dan kelekatan emosional yang merupakan komponen penting dalam keberhasilan reproduksi dan relasi seksual yang sehat [2].

Beberapa studi terkini menunjukkan bahwa intervensi mindfulness-based therapy (MBT), seperti Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan Mindfulness-Based Relationship Enhancement (MBRE), secara signifikan dapat meningkatkan kepuasan seksual, menurunkan kecemasan performatif, dan memperbaiki keseimbangan hormonal yang berkaitan dengan sistem reproduksi [12].

Mekanisme Psikofisiologis bekerja dengan memperkuat kesadaran interoseptif, individu menjadi lebih peka terhadap sensasi tubuh yang dapat menurunkan gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan pikiran negatif yang dapat merusak kesehatan seksual dan reproduksi. Dengan menurunkan reaktivitas terhadap stres, terapi ini membantu regulasi emosi dan memperbaiki respon seksual dan reproduktif. Meta-analisis terbaru pada 14 RCT yang melibatkan 1.784 perempuan infertil menunjukkan efek signifikan terapi mindfulness dalam mengurangi kecemasan (SMD 2,25), depresi, stres, serta meningkatkan kualitas hidup dan tidur (*physiological function* dan *mental health*). Studi RCT mengevaluasi kelompok mindfulness (bersama CBT) pada pasangan pasca kanker prostat. Terapi ini menurunkan tekanan seksual dan meningkatkan kepuasan seksual yang signifikan, yang bertahan hingga enam bulan setelah intervensi. Lebih lanjut, pilot RCT “*Mindfulness for Sex and Intimacy in Relationships* (MSIR)” menyediakan bukti awal bahwa program 8 minggu ini, sebagai tambahan terapi standar, mengurangi gangguan seksual pada pria dan wanita dengan tingkat efektivitas lebih besar dibandingkan TAU (*treatment-as-usual*) [13].

METODE

Studi ini menerapkan literature (systematic review) dengan proses mengidentifikasi suatu jenis perpaduan pengetahuan yang mengikuti pendekatan sistematis untuk memetakan bukti pada suatu topik dan mengidentifikasi konsep, teori, sumber, dan kesenjangan utama pada pengetahuan. Mengacu pada langkah-langkah



[14], berupa (1) Strategi pencarian, (2) Kriteria seleksi, (3) Ekstraksi data dan penilaian kualitas.

Step 1: Strategi pencarian

Kerangka yang digunakan dalam tinjauan ini adalah Population, Intervention, Comparison, Outcome (PICO), untuk membantu mencari artikel, menentukan

kriteria inklusi dan eksklusi, dan mengidentifikasi artikel. Pertanyaan ulasan dalam perlingkupan ini adalah “Apa bukti ilmiah kebidanan terbaru mengenai pengaruh terapi komplementer berbasis mindfulness terhadap kesehatan seksual dan reproduksi pada pasangan usia subur?”.

Tabel 1. PICO Framework

P opulation	I ntervention	C omparation	O utcome
Reproductive-Age Couples Couple Partner Married couple	Mindfulness-Based Complementary Therapy) Mindfulness Intervention Mindfulness Training	Plasebo/none	Sexual and Reproductive Health

Step 2: Kriteria seleksi

Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1. Publish tahun 2023-2024	1. Artikel yang di publis tidak di jurnal ilmiah
2. Publish Internasional and Nasional	2. Review, Artikel opini, Buku
3. Artikel menggunakan bahasa Indonesia dan Inggris	3. Makalah, Skripsi, Tesis dan Disertasi
4. Original research (RCT, kuantitatif)	

Pencarian artikel menerapkan beberapa strategi yaitu menggunakan keyword medical subject headings (MesH), truncation, operator Boolean (OR, AND, dan NOT) dan mencermati penggunaan kata kunci dalam bahasa British English dan American English. Systematic review ini menggunakan 3 database yaitu ScienceDirect, Pubmed, dan Wiley Online Library.

dan PRISMA-SR 2020 dipilih sebagai acuan penyusunan studi literatur karena memiliki checklist penyusunan yang lengkap dan terperinci, serta menggunakan *Mendeley* untuk seleksi duplikat dan penyusunan daftar pustaka.

Step 3: Ekstraksi data dan penilaian kualitas

Dalam melakukan penilaian kualitas terhadap artikel peneliti menggunakan *Critical Appraisal Tool Joanna Briggs Institute* (JBI)

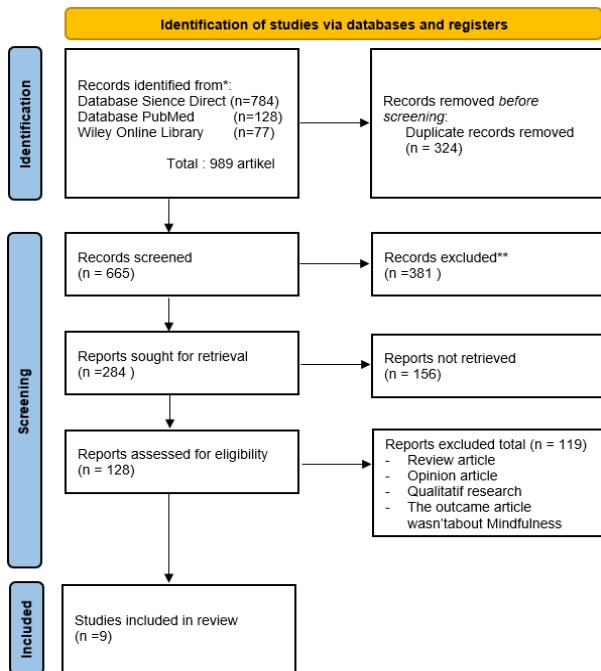


Diagram 1. PRISMA Flow Chart 2020

HASIL

Berdasarkan hasil pencarian dengan menerapkan kata kunci pada database, ditemukan total 989 artikel. Pada Sience Direct 784 artikel, PubMed 128 artikel dan

Wiley Online Library 77 artikel. Semua artikel di input dalam *Mendeley* dan 324 artikel dihapus melalui pemeriksaan duplikasi artikel. Selanjutnya, peneliti menseleksi judul dan abstrak dari 381 artikel penelitian secara manual, 156 artikel di eliminasi karena tidak sesuai dengan judul dan topik pembahasan. Kemudian didapatkan 128 artikel yang dinilai layak dengan artikel yang dieliminasi sebanyak 119 artikel karena tidak sesuai dengan kriteria inklusi. Sehingga dengan hasil akhir didapatkan 9 artikel yang memenuhi syarat.

Data Charting

Dilakukan penggabungan data artikel dengan menerapkan data charting yang di adopsi dari Joanna Briggs Institute berupa data penulis artikel, judul artikel, tahun, negara, metode pengumpulan data, jenis penelitian, jumlah partisipan/sampel, dan hasil penelitian [15].

Tabel 3. Data charting

No.	Judul Artikel/Penulis/Tahun	Desain Penelitian	Populasi	Hasil
1	The effect of mindfulness-based nursing support on the psychosocial status of women receiving infertility treatment: a randomized controlled trial/ [16]	RCT	Wanita menjalani IVF	Meningkatkan mindfulness, self-efficacy, dan penyesuaian terhadap infertilitas; mengurangi depresi dan kecemasan
2	The effect of mindfulness-based counselling on the anxiety levels and childbirth satisfaction among primiparous pregnant women: a randomized controlled trial/ [17]	RCT	Wanita hamil primipara	Mengurangi kecemasan terkait kehamilan dan meningkatkan kepuasan persalinan



No.	Judul Artikel/Penulis/Tahun	Desain Penelitian	Populasi	Hasil
3	Mindfulness-Based Islamic Spiritual Therapy on Enhancing Subjective Well-Being in Married Women with Infertility/ [18]	Quasi-eksperimental	Wanita menikah dengan infertilitas	Meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui terapi spiritual berbasis mindfulness
4	Effect of mindfulness on sexual self-efficacy and sexual satisfaction among Iranian postmenopausal women: a quasi-experimental study/ [19]	Quasi-eksperimental	Wanita pascamenopause	Meningkatkan efikasi diri seksual dan kepuasan seksual
5	The Effect of Mindfulness-Based Sexual Counseling on Sexual Distress, Attitude Toward Sexuality, and Body Image Concerns in Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial/ [20]	RCT	Wanita hamil	Mengurangi distress seksual dan kekhawatiran citra tubuh; meningkatkan sikap positif terhadap seksualitas
6	Effectiveness of sexual health counseling based on mindfulness approach on sexual satisfaction in women suffering from infertility: An RCT/ [21]	RCT	Wanita dengan infertilitas	Meningkatkan kepuasan seksual melalui konseling berbasis mindfulness
7	Investigation of the effect of mindfulness on sexual desire and sexual satisfaction in primigravida pregnant women/ [22]	Quasi-eksperimental	Wanita hamil primigravida	Meningkatkan hasrat dan kepuasan seksual
8	The Effect of Mindfulness-based Stress Reduction Group Counseling on Sexual Satisfaction of Pregnant Women/ [23]	RCT	Wanita hamil	Meningkatkan kepuasan seksual melalui konseling berbasis mindfulness
9	The effects of mindfulness-based stress reduction on psychological symptoms, quality of life, and marital satisfaction in infertile women undergoing IVF:	RCT	Wanita dengan infertilitas	Mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup dan kepuasan pernikahan pada wanita infertil



No.	Judul Artikel/ Penulis/ Tahun	Desain Penelitian	Populasi	Hasil
	A randomized clinical trial/ [24]			

PEMBAHASAN

1. Mindfulness Terhadap Depresi/ Kecemasan

Mindfulness merupakan strategi penanganan psikologis yang umum digunakan oleh pasien infertilitas. Studi di bidang infertilitas menunjukkan bahwa intervensi mindfulness merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kesehatan psikologis wanita (seperti kualitas hidup, stres, dan keharmonisan perkawinan) pada wanita [25]. Dalam penelitian [16], dukungan psikososial yang dibantu oleh mindfulness-base dengan aplikasi seluler terbukti dapat mengurangi masalah seperti depresi dan kecemasan pada wanita infertil dan meningkatkan tingkat kesadaran dan efikasi diri serta kepatuhan terhadap infertilitas. Hasilnya, diamati bahwa aplikasi seluler yang dikembangkan untuk mindfulness berkontribusi positif terhadap status psikososial wanita infertil selama proses perawatan. Aplikasi seluler berbasis kesadaran/Mindfulness berdampak positif pada status psikososial wanita yang menjalani perawatan infertilitas, menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kesadaran, efikasi diri, dan tingkat penyesuaian, bersama dengan penurunan signifikan dalam depresi dan kecemasan. Hasil ini menyoroti efektivitas intervensi berbasis mindfulness dalam mengatasi

tantangan psikologis yang terkait dengan infertilitas dan menunjukkan bahwa aplikasi seluler dapat menjadi alat yang berharga untuk mendukung kesehatan mental dalam konteks ini.

Pada penelitian [17], pelatihan kesadaran penuh bagi ibu hamil dapat secara efektif mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepuasan saat melahirkan. Program Persalinan dan Pengasuhan Berbasis Mindfulness Penuh selama 4 minggu bagi ibu hamil merupakan intervensi yang diterima dengan baik dan efektif untuk meningkatkan kesehatan mental ibu. Dampak konseling berbasis mindfulness pada tingkat kecemasan dan kepuasan persalinan di antara ibu hamil primipara diteliti. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis mindfulness menghasilkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan secara statistik dalam kelompok eksperimen.

2. Mindfulness Terhadap Efikasi Diri

Pada penelitian [19], yang menunjukkan adanya efektivitas mindfulness dalam meningkatkan efikasi diri seksual wanita pascamenopause. Mindfulness menciptakan persepsi tanpa menghakimi dalam diri seseorang yang mengarah pada perilaku yang efisien dan konsisten. Mindfulness juga dapat



mendorong seseorang untuk menerima situasi saat ini. Pengenalan ini mungkin efektif dalam meningkatkan efikasi diri dan membantu seseorang fokus pada perasaan dan pengalaman seksualnya. Pelatihan semacam ini mungkin akan membuat wanita menopause melihat hubungan antara pikiran, perasaan, dan emosi mereka. Sehingga hal tersebut membuat mereka menanggapi permasalahan pada periode kehidupan ini dengan lebih terampil dan percaya diri.

Pada penelitian [20], Mindfulness-Based Sexual Counseling (MBSC) merupakan strategi yang menjanjikan untuk membantu wanita yang mengalami tekanan seksual selama kehamilan guna mengurangi tingkat tekanan seksual mereka, meningkatkan sikap positif mereka terhadap seksualitas, dan mengurangi masalah citra tubuh mereka. Studi ini telah menemukan bahwa mindfulness berfungsi dengan mempertimbangkan psikologi. hambatan biologis terhadap pengalaman seksual yang memuaskan. Beberapa mekanisme yang teridentifikasi meliputi konsentrasi akan tubuh dan performa, peningkatan citra diri terhadap alat kelamin, kepuasan dalam berhubungan seksual, konsentrasi internal, rasa kasih sayang terhadap diri sendiri, dan penerimaan terhadap diri sendiri

Sejalan dengan penelitian [24], Penerapan MBSR tidak hanya mengurangi tekanan psikologis pada wanita infertil, tetapi juga meningkatkan hubungan keluarga, kepuasan perkawinan, dan kualitas hidup mereka. MBSR dan

komponen-komponennya seperti pemindaian tubuh, duduk dengan penuh perhatian, dan pernapasan terfokus telah terbukti meningkatkan mindfulness diri, meningkatkan komunikasi pikiran-tubuh, dan mengurangi kecemasan pada wanita dengan infertilitas

3. Mindfulness Terhadap Kepuasan Seksual

Adapun dalam penelitian [18], Konsep spiritual Islam juga merupakan psikoterapi alternatif untuk meningkatkan kesehatan mental wanita yang tidak subur. Adanya peningkatan skor kesejahteraan pada kelompok eksperimen setelah terapi spiritual Islam berbasis mindfulness. Terapi spiritual tersebut juga digunakan sebagai psikoterapi alternatif untuk meningkatkan kesejahteraan wanita yang sudah menikah dengan masalah infertilitas. Selain manfaat fisik dan psikologis, terapi spiritual Islam berbasis mindfulness juga bermanfaat secara spiritual dan berkontribusi pada kesehatan holistik.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa meditasi mindfulness mendukung wanita terhadap sikap negatif terhadap seksualitas dan memberikan kontribusi positif terhadap kehidupan seks mereka dengan membantu mereka mengatasi masalah dan tekanan seksual. Dengan demikian, akumulasi bukti menunjukkan bahwa MBSC dapat digunakan di antara metode nonmedis untuk wanita hamil yang mengalami tekanan seksual [26]. Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa setelah melakukan



meditasi kasih sayang terhadap diri sendiri yang dilakukan di kalangan wanita dengan masalah citra tubuh, ketidakpuasan terhadap tubuh dan masalah penampilan sosial menurun secara signifikan, dan wanita tersebut mengembangkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dan penghargaan terhadap tubuhnya yang tinggi [27].

Hasil penelitian [21], menunjukkan bahwa mindfulness memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kepuasan seksual wanita tersebut setelah periode intervensi dan tindak lanjut. Pasangan yang tidak subur menghadapi 4 tantangan dasar. Tantangan tersebut meliputi keterkejutan, reaksi, pemrosesan, dan reorientasi. Subtema tersebut adalah ketidakpercayaan dan penyangkalan, pemrosesan internal, penghindaran, pernikahan yang berisiko, pemrosesan eksternal, stigma, menyelamatkan pernikahan, dan persetujuan seksual.

Bentuk lain dari pelatihan pikiran didasarkan pada terapi kognitif. Pada tingkat terdalam, mereka dapat mengendalikan reaksi mereka sendiri dan mengubah respons mereka saat menghadapi situasi yang menegangkan, di mana mereka dapat memberikan respons positif daripada yang negatif. Dengan demikian Mindfulness dapat meningkatkan kualitas hidup dan efikasi diri emosional wanita yang menderita infertilitas. Selain itu, mindfulness meningkatkan kualitas hidup wanita yang menderita infertilitas dalam hal dimensi fisik, mental, sosial, dan lingkungan. Oleh karena itu, mengingat efektivitas jenis

konseling ini dan manfaatnya dalam meningkatkan kepuasan seksual, maka pelatihan mindfulness group dalam bentuk konseling tampaknya dapat meningkatkan kesadaran orang tentang bagaimana mereka menghadapi dampak psikologis infertilitas [28].

Berbeda dengan penelitian [22], Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi mindfulness tidak memiliki efek signifikan terhadap hasrat seksual pada wanita hamil. Dengan meningkatkan konsentrasi pada saat ini dan menghindari penilaian, mindfulness dapat meningkatkan kepuasan seksual. Namun, hasrat seksual dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti konteks budaya, kualitas hubungan perkawinan, dan perubahan hormon kehamilan yang dapat memengaruhi respons seksual.

Hasrat seksual merupakan pengalaman psikologis mental dan fenomena multifaktorial serta multidimensi yang dapat berbeda secara signifikan tergantung pada nilai-nilai budaya individu. Faktor utama dalam hubungan perkawinan adalah hasrat seksual, dan hal ini terkait erat dengan kualitas hubungan. Hasrat seksual yang rendah belum tentu disebabkan oleh masalah perkawinan dalam kehidupan pasangan. Penurunan hasrat untuk hubungan seksual selama kehamilan yang dapat berlangsung selama beberapa bulan setelah melahirkan dapat menyebabkan terjadinya atau meningkatnya gangguan seksual pada pasangan. Studi utama mengenai hubungan seksual selama kehamilan menunjukkan hasrat seksual



menurun seiring bertambahnya usia kehamilan [29].

Hasil penelitian [24], menunjukkan bahwa setelah intervensi, skor rata-rata kepuasan seksual meningkat secara signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan kata lain, konseling pengurangan stres berbasis mindfulness dapat memengaruhi kepuasan seksual ibu hamil. Pada kelompok kontrol, skor rata-rata kepuasan seksual ibu hamil juga meningkat secara signifikan. Meskipun terjadi peningkatan signifikan pada skor kepuasan seksual di kedua kelompok, hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaannya signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

KESIMPULAN

Mindfulness dapat memberikan manfaat positif terhadap pengurangan depresi dan kecemasan, meningkatkan efikasi diri, kepuasan seksual, dan keterampilan regulasi emosi pada wanita. Sehingga digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan hubungan pernikahan.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu sebagian besar penelitian berfokus pada individu, bukan pasangan sebagai unit. Hal tersebut jarang dilakukan di negara berkembang, termasuk Indonesia, yang memiliki konteks budaya dan sosial yang berbeda. Efektivitas mindfulness tetap perlu dipertimbangkan secara kontekstual dan berdasarkan pendekatan yang tepat dan terstandarisasi. Sehingga studi lanjutan dengan

metode dan sampel yang lebih beragam masih diperlukan

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO, "Sexual Health," *World Health Organization*, 2024. <https://www.who.int/health-topics/sexual-health>.
- [2] C. Amanda, M. Nyovani, M. Monika, R. Anita, V. Agnese, and Z. Rebecca, *The Real Fertility Crisis*, 1st ed. New York: United Nations Population Fund (UNFPA), 2025.
- [3] Kemenkes RI, *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023.
- [4] F. I. Kundarti, I. Titisari, D. E. Rahayu, Kiswati, and Jamhariyah, "Mindfulness improves the mental health of infertile women: A systematic review," *J. Public health Res.*, vol. 12, no. 3, 2023, doi: 10.1177/22799036231196693.
- [5] M. L. Chivers, B. Zdaniuk, M. Lalumière, and L. A. Brotto, "Effects of Group Mindfulness-Based Cognitive Therapy versus Supportive Sex Education on Sexual Concordance and Sexual Response Among Women with Sexual Interest/Arousal Disorder," *J. Sex Res.*, vol. 5, no. 6, pp. 1–15, 2024, doi: 10.1080/00224499.2024.2319695.
- [6] J. A. Bossio, R. Basson, M. Driscoll, S. Correia, and L. A. Brotto, "Mindfulness-Based Group Therapy for Men With Situational Erectile Dysfunction: A Mixed-Methods Feasibility Analysis and Pilot Study," *J. Sex. Med.*, vol. 15, no. 10, pp. 1478–1490, 2018, doi: 10.1016/j.jsxm.2018.08.013.
- [7] G. Eka and M. S. Tondok, "Evaluating the effectiveness of mindfulness-based sexual therapy for women with sexual dysfunction: A systematic literature review," *J. Ilm. Psikol. Terap.*, vol. 12,



- no. 2, pp. 140–149, 2024, doi: 10.22219/jipt.v12i2.29232.
- [8] D. Widiawati Retnoningtias and I. R. Hardika, “Menurunkan Infertility-Related Stres dengan Program Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR),” *J. Interv. Psikol.*, vol. 13, no. 1, pp. 63–82, 2021, doi: 10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss1.art6.
- [9] T. Farajkhoda, F. Sohran, M. Molaeinezhad, and H. Fallahzadeh, “The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy consultation on improving sexual satisfaction of women in reproductive age: A clinical trial study in Iran,” *J. Adv. Pharm. Educ. Res.*, vol. 9, pp. 151–160, 2019, doi: 10.1128/AEM.00342-20.
- [10] M. M. Peixoto, “Mindfulness, Self-Compassion, and Acceptance as Predictors of Sexual Satisfaction in Cisgender Heterosexual Men and Women,” *Healthc.*, vol. 11, no. 13, 2023, doi: 10.3390/healthcare11131839.
- [11] K. R. Stephenson, “Mindfulness-Based Therapies for Sexual Dysfunction: a Review of Potential Theory-Based Mechanisms of Change,” *Mindfulness (N. Y.)*, vol. 8, no. 3, pp. 527–543, 2017, doi: 10.1007/s12671-016-0652-3.
- [12] J. F. Krieger, E. Kristensen, M. Marquardsen, S. Ofer, E. L. Mortensen, and A. Giraldi, “Mindfulness in sex therapy and intimate relationships: a feasibility and randomized controlled pilot study in a cross-diagnostic group,” *Sex. Med.*, vol. 11, no. 3, pp. 1–11, 2023, doi: 10.1093/sexmed/qfad033.
- [13] Y. Wen, X. Li, W. Shu, H. Zhang, Z. Shen, and Z. Huang, “The effects of mindfulness therapy on infertile female patients: A meta-analysis,” *Technol. Heal. Care*, vol. 32, pp. 1–15, 2024, doi: 10.3233/thc-240174.
- [14] E. Domínguez-Solís, M. Lima-Serrano, and J. S. Lima-Rodríguez, “Non-Pharmacological Interventions to Reduce anxiety in Pregnancy, Labour and Postpartum: A Systematic Review,” *Midwifery*, vol. 102, no. August, 2021, doi: 10.1016/j.midw.2021.103126.
- [15] M. Z. (Editors) Aromataris E, *JBIManual for Evidence Synthesis*, no. April. 2021.
- [16] Ö. İnam and İ. G. Satılmış, “The effect of mindfulness-based nursing support on the psychosocial status of women receiving infertility treatment: a randomized controlled trial,” *BMC Womens. Health*, vol. 25, no. 1, p. 127, 2025, doi: 10.1186/s12905-025-03659-6.
- [17] R. Feli, S. Heydarpour, K. Yazdanbakhsh, and F. Heydarpour, “The effect of mindfulness-based counselling on the anxiety levels and childbirth satisfaction among primiparous pregnant women: a randomized controlled trial,” *BMC Psychiatry*, vol. 24, no. 1, 2024, doi: 10.1186/s12888-024-06442-3.
- [18] F. Cholisoh and Moordiningsih, “Mindfulness-Based Islamic Spiritual Therapy on Enhancing Subjective Well-Being in Married Women with Infertility Terapi Mindfulness Berbasis Spiritual Islam untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Wanita Menikah dengan Gangguan Infertilitas,” *Psikologika J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 29, pp. 59–74, 2024, doi: 10.20885/psikologika.vol29.iss1.art4.
- [19] S. Khazaeian, M. Rahimi-Nezhad, and A. Fathnezhad-Kazemi, “Effect of mindfulness on sexual self-efficacy and sexual satisfaction among Iranian postmenopausal women: a quasi-experimental study,” *J. Sex. Med.*, vol.



- 11, no. 3, pp. 542–548, 2023, doi: 10.1093/jsxmed/qdad023.
- [20] S. Ö. Cengizhan and T. Uçar, “The Effect of Mindfulness-Based Sexual Counseling on Sexual Distress, Attitude Toward Sexuality, and Body Image Concerns in Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial,” *J. Midwifery Women’s Heal.*, vol. 68, no. 5, pp. 611–618, 2023, doi: 10.1111/jmwh.13518.
- [21] S. H. Nejad, M. Bokaie, and S. M. Y. Ardekani, “Effectiveness of sexual health counseling based on mindfulness approach on sexual satisfaction in women suffering from infertility: An RCT,” *Int. J. Reprod. Biomed.*, vol. 21, no. 2, pp. 147–158, 2023, doi: 10.18502/ijrm.v21i2.12805.
- [22] S. Saniei, F. Fahami, R. Samouei, and H. G. Tehrani, “Investigation of the effect of mindfulness on sexual desire and sexual satisfaction in primigravida pregnant women,” *J. Educ. Health Promot.*, vol. 11, no. January, pp. 1–6, 2022, doi: 10.4103/jehp.jehp.
- [23] M. N. Abhary, M. Tafazloi, N. Asgharipour, and J. Jamali, “The Effect of Mindfulness-based Stress Reduction Group Counseling on Sexual Satisfaction of Pregnant Women,” *J. Midwifery Reprod. Heal.*, vol. 10, no. 3, pp. 3405–3416, 2022, doi: 10.22038/jmrh.2022.63817.1854.
- [24] S. A. Tavousi, Z. Zanjani, N. Mohammadi, and A. Omidi, “The effects of mindfulness-based stress reduction on psychological symptoms, quality of life, and marital satisfaction in infertile women undergoing IVF: A randomized clinical trial,” *Nurs. Midwifery Stud.*, vol. 13, no. 1, pp. 33–39, 2024, doi: 10.48307/nms.2024.435062.1332.
- [25] T. R. Fard, M. Kalantarkousheh, and M. Faramarzi, “Effect of mindfulness-based cognitive infertility stress therapy on psychological well-being of women with infertility,” *Middle East Fertil. Soc. J.*, vol. 23, no. 4, pp. 476–481, 2018, doi: <https://doi.org/10.1016/j.mefs.2018.06.001>.
- [26] I. Jaderek and M. Lew-Starowicz, “A Systematic Review on Mindfulness Meditation-Based Interventions for Sexual Dysfunctions,” *J. Sex. Med.*, vol. 16, no. 10, pp. 1581–1596, 2019, doi: 10.1016/j.jsxm.2019.07.019.
- [27] V. Seekis, G. L. Bradley, and A. Duffy, “The effectiveness of self-compassion and self-esteem writing tasks in reducing body image concerns,” *Body Image*, vol. 23, pp. 206–213, 2017, doi: 10.1016/j.bodyim.2017.09.003.
- [28] R. M. Moein, S. Saedi, and M. Razani, “Evaluating the Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Quality of Life and Emotional Self-Efficacy in Infertile Women,” *Iran. J. Psychiatry Behav. Sci.*, vol. 4, no. 3, pp. 16–24, 2018, doi: 10.5812/ijpbs.86525.
- [29] Y. Aksoy Derya, H. Gök Uğur, and Z. Özşahin, “Effects of demographic and obstetric variables with body image on sexual dysfunction in pregnancy: A cross-sectional and comparative study,” *Int. J. Nurs. Pract.*, vol. 26, no. 3, pp. 1–8, 2020, doi: 10.1111/ijn.12829.