HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: April, 16, 2026
Revised: July, 06, 2026
Available online: July, 10, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Efektivitas *mind-body exercise* terhadap fungsi seksual wanita: Sebuah tinjauan sistematis

Wikan Swadesi Arum Perbani*, Faizah Abdullah Djawas

Program Studi Fisioterapi, Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Wikan Swadesi Arum Perbani. *Email: wikan.swadesi@ui.ac.id

Abstract

Background: Female sexual function is a multidimensional aspect of women's health. Mind-body practice is a non-pharmacological approach to supporting sexual well-being, including sexual function.
Purpose: To synthesize evidence regarding the effectiveness of mind-body practice on women's sexual function.
Method: This systematic review was conducted in accordance with the PRISMA 2020 guidelines. A literature search was conducted in Scopus, PubMed, ProQuest, EBSCO, and Google Scholar using relevant keywords and Boolean operators. Study screening and selection were performed using Rayyan software, based on inclusion criteria developed using the PICOS framework. Included studies included randomized controlled trials (RCTs) and quasi-experimental designs in adult women receiving mind-body practice. Risk of bias was assessed using the JBI critical appraisal tool.
Results: Thirteen studies involving women with various clinical conditions were included. Results indicate that mind-body practice can improve women's sexual function, specifically arousal, lubrication, orgasm, and satisfaction, and can reduce pain symptoms in certain conditions. Pilates tended to show more consistent improvements, while yoga and mindfulness practice showed more variable results.
Conclusion: Mind-body exercises can be considered a complementary therapy for improving female sexual function. However, findings are heterogeneous across exercise types and study characteristics. More robust studies with better methodological quality and reporting are needed to confirm these findings.

Keywords: Complementary Therapy; Female Sexual Function; Mind-Body Exercises; Women's Sexual Health.

PENDAHULUAN

Kesehatan seksual wanita menjadi bagian penting dari kesehatan reproduksi dan kesejahteraan secara keseluruhan sepanjang siklus hidup yang mencakup aspek biologis, psikologis, emosional, dan sosial (World Health Organization, 2022). Kesehatan seksual mencerminkan kemampuan individu untuk terlibat dalam aktivitas seksual yang aman, memuaskan, dan tidak semata-mata berdasarkan ketiadaan penyakit atau disfungsi (Dehlendorf, Desai, Danaux, Green, Sarnaik, Crear-Perry, & Hart, 2025). Pengalaman dan respons seksual bukan fenomena statis karena terbentuk melalui interaksi berkelanjutan antara faktor biologis, keadaan emosional, dan kognitif, kualitas hubungan intim, serta norma sosial budaya (Schlegel, Pickler, Tate, Alexander, Williams, & Smith., 2023).

Fungsi seksual wanita saling terkoordinasi meliputi organ reproduksi, otot dasar panggul, otot inti, jalur neuroendokrin, dan regulasi sistem saraf otonom (Mbiydzenyuy, Hemmings, Shabangu, & Qulu, 2024). Faktor psikologis seperti stres, regulasi emosi, *mind-body connection*, dan *awareness* memodulasi respons seksual melalui sistem saraf pusat dan mekanisme hormonal (Simetinger, 2023).

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2985

Ketidakseimbangan pada sistem-sistem tersebut dapat terjadi pada berbagai tahap kehidupan perempuan akibat perubahan hormonal, lingkungan kerja, dan tekanan mental (Habibi, Khani, & Ahmadi, 2023). Sebuah *systematic review* dan meta-analisis terbaru yang melibatkan 21 studi menemukan bahwa prevalensi disfungsi seksual pada wanita diperkirakan mencapai 50.75%, dengan prevalensi tinggi nyeri (39.08%) dan gangguan dalam rangsangan seksual (48.21%), hasrat seksual (50.70%), pelumasan (3.60%), orgasme (40.16%), dan kepuasan seksual (35.02%) (Alidost, Pakzad, Dolatian, & Abdi, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang efektif perlu mencakup kedua dimensi tidak hanya fokus pada satu aspek secara terpisah.

Pendekatan non-farmakologis dapat digunakan sebagai latihan untuk kesehatan seksual wanita. Salah satunya *mind-body exercise* yang mengintegrasikan gerakan, pernapasan terkontrol, perhatian terfokus, dan *mind-body connection,* seperti yoga, *pilates, mat pilates*, qigong, *tai chi*, dan program latihan berbasis *mindfulness* (Stephenson, Toorabally, Lyons, & Meston, 2016; Jaderek & Lew-Starowicz, 2019). *Mind-body exercise* memengaruhi fungsi seksual melalui mekanisme yang beragam seperti kesadaran *interoceptive*, peningkatan regulasi emosi, penurunan gangguan psikologis, peningkatan keterlibatan otot dasar panggul, dan modulasi aktivitas sistem saraf otonom (Carcelén-Fraile Carcelén-Fraile, Aibar-Almazán, Martínez-Amat, Cruz-Díaz, Díaz-Mohedo, Redecillas-Peiró, & Hita-Contreras, 2020). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa *mind-body exercise* memiliki dampak positif pada berbagai aspek fungsi seksual wanita, termasuk gairah seksual, rangsangan, lubrikasi, orgasme, kepuasan, dan pengurangan nyeri (Degirmentepe, Gul, Akça, Cimen, & Saglam, 2025). Penelitian lain juga menunjukkan peningkatan dalam kesejahteraan psikologis, citra tubuh, efektivitas seksual, dan kualitas hidup seksual secara keseluruhan (Brotto & Atlas, 2024). Penelitian telah dilakukan pada berbagai kelompok populasi, mulai dari wanita sehat hingga wanita pascamenopause, wanita hamil, dan wanita yang hidup dengan kondisi kronis, seperti kanker, sindrom ovarium polikistik, hipertensi, dan gangguan neurologis (Mosalanejad, Afrasiabifar, & Zoladl, 2018; Karaahmet, Bilgic, Yilmaz, & Kaya, 2022).

Literatur yang ada masih terdapat heterogenitas, seperti perbedaan dalam jenis latihan, durasi, frekuensi, ukuran hasil, dan variasi kondisi pembanding. Mekanisme fisiologis, psikologis, dan efektivitas keseluruhan latihan *mind-body exercise* serta konsistensi efeknya di berbagai domain fungsi seksual dan kelompok populasi belum disintesis secara menyeluruh (Banbury, Lusher, Snuggs, & Chandler, 2023). Sebagian besar penelitian s*ystematic review* berfokus pada satu jenis latihan, sehingga belum memberikan gambaran lintas latihan (Koochakzai, Moghadam, Siahkal, Arbabi, & Ebrahimi, 2025). Oleh karena itu, *systematic review* ini bertujuan untuk mensintesis literatur mengenai efek latihan *mind-body exercise* terhadap domain fungsi seksual wanita.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan *systematic review* sesuai pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* 2020 (PRISMA) untuk mengkaji artikel mengenai efek *mind-body exercise* dan fungsi seksual wanita. Studi ini telah didaftarkan sebelumnya, pada 19 Januari 2026 di *International Prospective Register of Systematic Reviews* PROSPERO (CRD420261285948).

Pencarian literatur dilakukan di Scopus, PubMed, ProQuest, EBSCO, dan Google Scholar menggunakan strategi pencarian *Boolean* yaitu (*female OR women OR woman) AND ("mind-body exercise" OR "mind body exercise" OR pilates OR "mat pilates" OR yoga OR "tai chi" OR taichi OR qigong OR "mindfulness-based exercise" OR "mindfulness movement") AND ("female sexual function" OR "sexual function" OR "sexual satisfaction" OR "sexual well-being" OR "sexual health" OR FSFI OR "Female Sexual Function Index").* Semua dokumen diekspor dengan format RIS lalu diunggah perangkat lunak Rayyan untuk proses seleksi dan identifikasi.

Systematic review ini menggunakan *framework Population, Intervention, Comparison, Outcome, dan Study design (PICOS)* untuk memandu dalam pencarian literatur serta merumuskan kriteria dan pertanyaan studi. Population: wanita berusia ≥ 18 tahun dengan atau tanpa kondisi klinis penyerta; intervention: mind-body exercise termasuk yoga, *mat pilates, pilates*, qigong, dan *tai chi*; comparison: kelompok kontrol atau tidak ada kelompok kontrol untuk studi dengan desain *pre-post*; outcome: fungsi seksual wanita; dan study design: randomized controlled trials (rcts), quasi-experimental studies.

Wikan Swadesi Arum Perbani*, Faizah Abdullah Djawas

Program Studi Fisioterapi, Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Wikan Swadesi Arum Perbani. *Email: wikan.swadesi@ui.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2985

Kriteria inklusi yang tetapkan meliputi: wanita berusia berusia ≥ 18 tahun dengan atau tanpa kondisi klinis penyerta, Mind-body exercise seperti pilates, mat pilates, yoga, tai chi, dan qigong, Mengukur fungsi seksual, Randomized Controlled Trials (RCTs), Quasi-experimental studies, Bahasa Inggris atau Indonesia, diterbitkan pada tahun 2016-2026. Sementara kriteria eksklusi meliputi: Laki-laki saja atau sampel campuran tanpa analisis terpisah pada wanita dan penggunaan hewan, latihan farmakologis atau latihan *non mind-body*, tidak mengukur fungsi seksual, *cohort studies, case-control studies, cross-sectional studies, case series and case reports, reviews and meta-analyses, editorials and commentaries, conference abstracts without full data, animal studies, in vitro (laboratory-based) studies,* dan *books,* selain bahasa inggris atau Indonesia, serta tahun publikasi di luar rentang 2016–2026.

Semua artikel yang diperoleh dari hasil pencarian kemudian melalui proses seleksi bertahap termasuk penghapusan duplikat, penyaringan judul dan abstrak, serta penilaian teks lengkap berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Penilaian risiko bias dilakukan untuk menghindari penyimpangan dari latihan yang direncanakan, data yang hilang, pengukuran hasil, dan pemilihan hasil yang dilaporkan dalam artikel. Penilaian ini menggunakan *JBI's critical appraisal tools*.

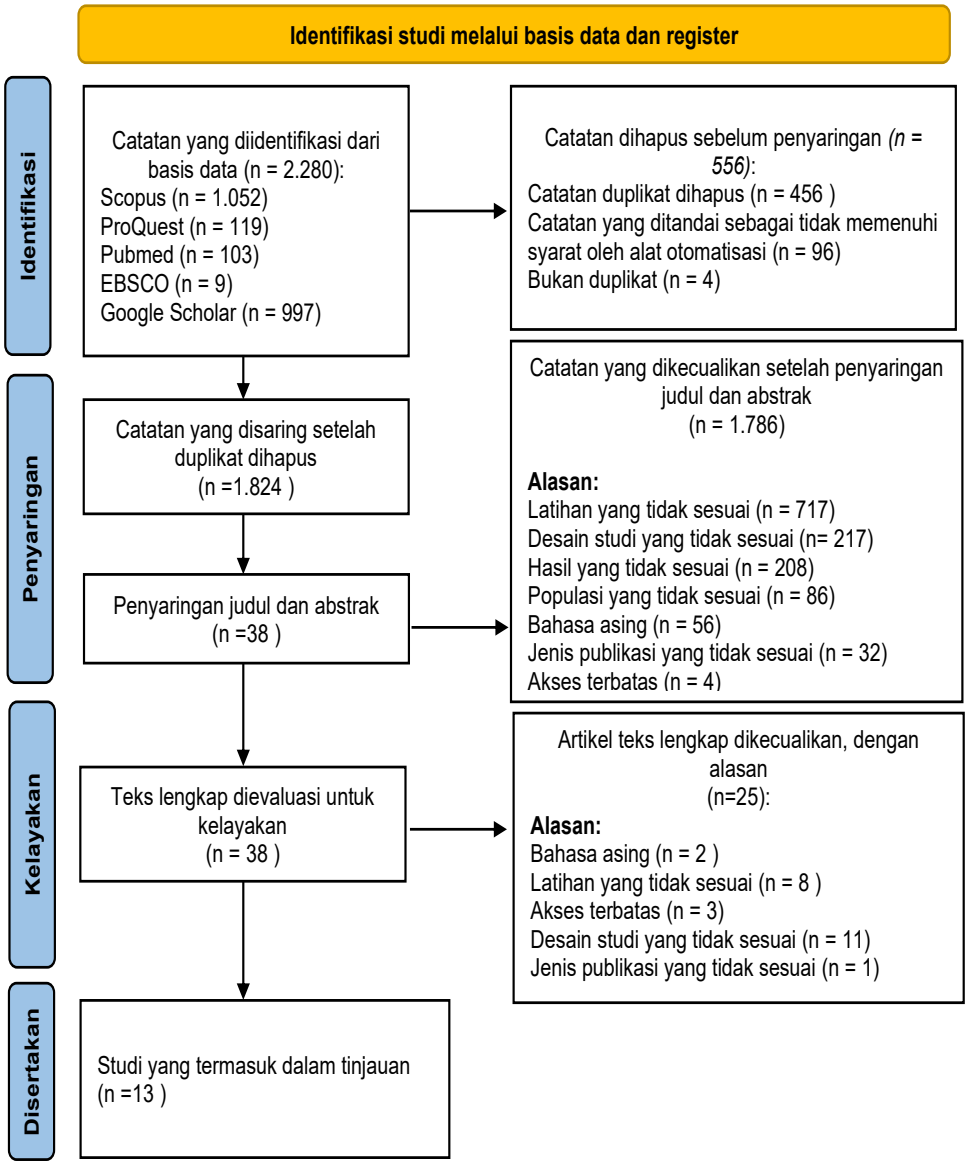
Hasil seleksi literatur mengidentifikasi 2,280 artikel yang berasal dari Scopus (n = 1.052), ProQuest (n = 119), PubMed (n = 103), EBSCO (n = 9), dan Google Scholar (n = 997). Sebanyak 556 artikel dieliminasi sebelum penyaringan, termasuk duplikat (n = 456), catatan yang ditandai tidak memenuhi syarat oleh alat otomatisasi (n=96), dan alasan lain (n=4), sehingga tersisa 1,824 artikel untuk penyaringan. Setelah penyaringan judul dan abstrak, 1,786 artikel dikecualikan karena tidak memenuhi kriteria kelayakan, dan 38 artikel teks lengkap dievaluasi. Dari hasil penilaian *full-text,* sebanyak 25 artikel dikecualikan dengan alasan desain studi yang tidak sesuai (n = 11), latihan yang tidak sesuai (n = 8), akses terbatas (n = 3), bahasa asing (n = 2), dan jenis publikasi yang tidak sesuai (n = 1). Akhirnya, sebanyak 13 studi dimasukkan dalam *systematic review* ini.

Wikan Swadesi Arum Perbani*, Faizah Abdullah Djawas

Program Studi Fisioterapi, Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Wikan Swadesi Arum Perbani. *Email: wikan.swadesi@ui.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2985

HASIL



Gambar Diagram Alir PRISMA

Wikan Swadesi Arum Perbani*, Faizah Abdullah Djawas

Program Studi Fisioterapi, Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Wikan Swadesi Arum Perbani. *Email: wikan.swadesi@ui.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2985

Tabel 1. Penilaian Risiko Bias untuk *Randomised Controlled Trials* dan *Quasi-experimental studies*

Jenis Analisis	Pertanyaan													Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Randomised Controlled Trials														
(Carcelén-Fraile et al., 2020)	Y	Y	Y	T	T	UN	UN	Y	Y	Y	Y	Y	Y	9
(Boing et al., 2023)	Y	UN	Y	T	T	T	UN	Y	Y	Y	Y	Y	Y	9
(Solmaz, 2025)	Y	UN	Y	T	T	UN	UN	Y	Y	Y	Y	Y	Y	8
(Mosalanejad et al., 2018)	Y	UN	Y	T	T	UN	UN	Y	Y	Y	Y	Y	Y	8
(Kocamer & Atilgan., 2025)	Y	UN	Y	T	T	UN	UN	Y	Y	Y	Y	Y	Y	8
(Tabatabaie et al., 2022)	Y	UN	Y	T	T	UN	UN	Y	Y	Y	Y	Y	Y	9
(Karaahmet et al., 2022)	Y	UN	Y	T	T	UN	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	9
(Pehlivan & Eyi, 2025)	Y	Y	Y	T	T	UN	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	10
(Dülger et al., 2022)	Y	UN	Y	T	T	UN	UN	Y	Y	Y	Y	Y	Y	8
Quasi-experimental studies														
(Belir et al., 2022)	Y	Y	UN	UN	Y	Y	Y	UN	Y	-	-	-	-	6
(Afrasiabifar et al., 2025)	Y	Y	UN	UN	Y	Y	Y	UN	Y	-	-	-	-	6
(Halis et al., 2016)	Y	Y	UN	UN	Y	Y	Y	UN	Y	-	-	-	-	6
(Degirmentepe et al., 2025)	Y	Y	UN	UN	Y	Y	Y	UN	Y	-	-	-	-	6

Catatan: Y=Ya (1), T=Tidak (0), UN=*Unclear* (0)

Wikan Swadesi Arum Perbani*, Faizah Abdullah Djawas

Program Studi Fisioterapi, Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Wikan Swadesi Arum Perbani. *Email: wikan.swadesi@ui.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2985

Tabel 3. Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)(Negara)	Metode	Jenis Latihan	Durasi & Frekuensi	Hasil
(Mosalanejad et al., 2018) (Iran)	**Desain (D):** Three-arm randomized clinical trial **SAMPEL (S):** 70 wanita dengan multiple sclerosis **Variabel (V):** PFMT, mindfulness, fungsi seksual **Intervensi (I):** *Female Sexual Function Index* (FSFI)	PFMT/*Mindfulness/Combined*	8 minggu; PFME dua kali sehari + *mindfulness* 90 menit/sesi, sekali seminggu	Fungsi seksual total menunjukkan hasil tidak signifikan antar kelompok, tetapi domain hasrat, gairah, lubrikasi, orgasme, dan kepuasan meningkat serta nyeri/dispareunia menurun.
(Kocamer & Atilgan, 2025) (Turki)	**D:** *Randomized controlled trial* S: 30 wanita pascamenopause **V:** *Pilates,* gejala menopause, fungsi seksual **I:** FSFI, *Menopause Rating Scale* (MRS), MENQOL	*Pilates*	8 minggu; 60 menit per sesi; dua kali seminggu	*Pilates* meningkatkan skor total fungsi seksual serta memperbaiki gejala menopause dan kualitas hidup wanita postmenopause
(Halis et al., 2016) (Turki)	**D:** *Quasi exeperimental* **S**: 34 wanita sehat premenopause aktif seksual **V**: *Pilates,* fungsi seksual, depresi **I**: FSFI, *Beck Depression Inventory* (BDI)	*Pilates*	12 minggu; 60 menit per sesi; dua kali seminggu	*Pilates* meningkatkan seluruh domain FSFI meliputi hasrat, gairah, lubrikasi, orgasme, dan kepuasan seksual serta menurunkan nyeri/dispareunia dan skor depresi.
(Boing et al., 2023) (Brasil)	**D**: *Randomized clinical trial (3-arm)* **S**: 74 survivor kanker payudara dengan terapi hormonal **V**: *Mat Pilates, belly dance, body image, self-esteem*, fungsi seksual	*Mat Pilates/ Belly Dance*	16 minggu; 60 menit per sesi; 3 kali seminggu	*Belly dance* lebih efektif dibanding *mat Pilates* dalam memperbaiki *body image* dan mengurangi ketidaknyamanan seksual. Fungsi seksual total tidak menunjukkan perubahan

Wikan Swadesi Arum Perbani*, Faizah Abdullah Djawas

Program Studi Fisioterapi, Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Wikan Swadesi Arum Perbani. *Email: wikan.swadesi@ui.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2985

	I: FSFI, *Rosenberg Self-esteem Scale*			konsisten, sedangkan domain orgasme menurun.
(Solmaz, 2025) (Turki)	**D**: *Randomized controlled trial* **S**: 70 wanita hipertensi **V**: Yoga, tekanan darah, fungsi seksual **I**: *Arizona Sexual Experience Scale* (ASEX), pengukuran tekanan darah	Yoga	12 minggu; 60 menit per sesi; 3 kali seminggu	Yoga meningkatkan fungsi seksual total, gairah, orgasme, lubrikasi, dan aktivitas seksual serta menurunkan tekanan darah secara signifikan.
(Karaahmet et al., 2022) (Turki)	**D**: *Randomized controlled single-blind study* **S**: 140 wanita hamil primipara **V**: Yoga, fungsi seksual, body image **I**: FSFI, BESAQ	Yoga	4 minggu; 40 menit per sesi; 3 kali seminggu (12 sesi)	Yoga meningkatkan skor total fungsi seksual selama kehamilan terutama pada domain hasrat, lubrikasi, dan orgasme, tetapi tidak memberikan perubahan signifikan pada *body image.*
(Pehlivan & Eyi, 2025) (Turki)	**D**: *Randomized controlled trial* **S**: 39 pasien kanker payudara pasca mastektomi **V**: *Mindfulness meditation, yoga, stres, body image, self-esteem, sexual adjustment* **I**: *Stress Scale, Body Image Scale, Self-esteem Scale*	*Mindfulness* + Yoga	8 minggu; sekitar 90 menit per sesi; sekali seminggu	Intervensi *mindfulness* dan yoga menurunkan stres, meningkatkan *self-esteem* dan *body image*, tetapi tidak menunjukkan perubahan signifikan pada *sexual adjustment*.
(Dülger et al., 2022) (Turki)	**D**: *Randomized crossover study* **S**: 10 wanita pasca operasi adenoma hipofisis **V**: Yoga, aerobic-strength training, kualitas hidup, fungsi seksual, fatigue **I**: FSFI, FACT-Br, HADS, MOCA	Yoga	6 minggu; 60 menit/sesi; 3 kali/minggu	Yoga meningkatkan kualitas hidup dan menunjukkan peningkatan FSFI meskipun tidak signifikan secara statistik.

Wikan Swadesi Arum Perbani*, Faizah Abdullah Djawas

Program Studi Fisioterapi, Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Wikan Swadesi Arum Perbani. *Email: wikan.swadesi@ui.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2985

(Carcelén-Fraile et al., 2020) (Spanyol)	**D**: *Randomized controlled trial* **S**: 49 wanita pascamenopause **V**:Qigong, *genital self-image*, fungsi seksual **I**: *Female Genital Self-Image Scale*, FSFI	Qigong (BaDuanJin)	12 minggu; 2 sesi/minggu; total 24 sesi	Qigong meningkatkan genital self-image dan domain hasrat, gairah, lubrikasi, kepuasan seksual serta menurunkan nyeri/dispareunia, tetapi domain orgasme tidak berubah signifikan.
(Degirmentepe et al., 2025) (Turki)	**D**: *Quasi-experimental* **S**: 93 wanita pramenopause aktif seksual **V**: *Pilates*, fungsi seksual, depresi I: FSFI, ASEX, BDI	*Pilates*	12 minggu; 60 menit/sesi; dua kali seminggu	*Pilates* meningkatkan seluruh domain FSFI, memperbaiki skor ASEX, dan menurunkan depresi secara signifikan dibanding kelompok kontrol.
(Afrasiabifar et al., 2025) (Iran)	**D**: *Quasi-experimental study* **S**: 136 wanita dengan PCOS **V**: Pilates, *mindfulness*, fungsi seksual **I**: FSFI	*Pilates / Mindfulness / Combined*	12 minggu; 45 menit per sesi; dua kali seminggu	*Pilates, mindfulness*, maupun kombinasi keduanya menunjukkan efek yang setara dan tidak terdapat perbedaan signifikan pada skor fungsi seksual maupun subdomain FSFI.
(Belir et al., 2022) (Iran)	**D**: *Quasi-experimental* **S**: 75 wanita infertil **V**: *Pilates, sexual function, general health* **I**: FSFI, GHQ-28	*Pilates*	2 bulan (±8 minggu); 60 menit per sesi; ±1 kali seminggu (total 10 sesi)	*Pilates* meningkatkan fungsi seksual dan kesehatan umum wanita infertil, walaupun *choice theory training* menunjukkan efek lebih besar.
(Tabatabaie et al., 2024) (Iran)	**D**: *Randomized clinical trial* **S**: 46 wanita usia reproduktif **V**: Yoga, *pelvic floor muscle exercise*, fungsi seksual, *sexual self-esteem* **I**: FSFI, *Sexual Self-esteem Inventory*	Yoga + PFME	6 minggu; PFME 3 kali/minggu + pengulangan 3 kali/hari; Yoga 2 kali/minggu (12 sesi; 45–75 menit/sesi)	Penambahan yoga pada PFME meningkatkan fungsi seksual dan *sexual self-esteem* secara signifikan segera setelah intervensi dibanding PFME saja.

Wikan Swadesi Arum Perbani*, Faizah Abdullah Djawas

Program Studi Fisioterapi, Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Wikan Swadesi Arum Perbani. *Email: wikan.swadesi@ui.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2985

PEMBAHASAN

Mind-body exercise menunjukkan efek yang bervariasi pada fungsi seksual wanita tergantung pada alat ukur dan aspek yang dievaluasi. Studi melaporkan setiap domain *Female Sexual Function Index* (FSFI) menunjukkan perbaikan yang lebih konsisten pada latihan *pilates* yakni peningkatan skor total FSFI dan perbaikan dalam hasrat, gairah, lubrikasi, orgasme, kepuasan, dan penurunan nyeri (Halis, Yildirim, Kocaaslan, Cecen, & Gokce, 2016; Degirmentepe et al., 2025). Namun, beberapa uji klinis hanya melaporkan efek *pilates* pada tingkat skor total FSFI tanpa menyajikan hasil per-domain sehingga interpretasi mengenai domain spesifik yang berkontribusi terhadap perbaikan menjadi terbatas (Belir, Goodarzi, Roozbahani, Ebrahimi, & Kakabraee, 2022; Kocamer & Atilgan, 2025). Bukti dari latihan *mindfulness* menunjukkan hasil yang beragam, salah satunya tidak menemukan perbedaan antar kelompok pada skor total FSFI maupun setiap domainnya dan studi lain yang menunjukkan perbaikan dari waktu ke waktu tanpa adanya keunggulan yang jelas dari salah satu lengan latihan (Afrasiabifar, Shaabanpour, Roustaei, Gorjizadeh, 2025; Mosalanejad et al., 2018).

Yoga memiliki hasil yang bervariasi tergantung pada alat ukur dan domain yang dievaluasi. Peningkatan diamati menggunakan *Arizona Sexual Experiences Scale* (ASEX), sementara perubahan pada subdomain FSFI tidak konsisten dan tidak menemukan perubahan signifikan pada FSFI setelah yoga (Solmaz, 2025; Karaahmet et al., 2022; Dülger, Mut, Erbas, Sahiner, Vardar Yağlı, & Bilgin, 2022). *Qigong* dapat meningkatkan skor total FSFI dan sebagian besar domain FSFI kecuali domain orgasme (Carcelén-Fraile et al., 2020). Variabilitas tambahan pada tingkat domain tercatat dalam studi *three-arm* di mana skor total FSFI tidak membaik secara signifikan skor orgasme menurun dan perbaikan pada nyeri (Boing, de Bem Fretta, Stein, Lyra, Moratelli, da Silveira, & de Azevedo Guimarães, 2023). Latihan gabungan yoga dan latihan otot dasar panggul (PFMT) menghasilkan perbaikan jangka pendek pada skor total FSFI yang tidak dipertahankan pada pemeriksaan lanjutan. Selain itu, meditasi berbasis *mindfulness* yang dikombinasikan dengan yoga tidak menghasilkan perubahan signifikan pada adaptasi seksual yang diukur dengan *Sexual Adjustment and Body Image Scale* (SABIS) (Tabatabaie, Rasti Borujeni, Tavakol, Raeisi, 2024; Pehlivan & Eyi, 2025).

Tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa *mind-body exercise* meliputi *pilates, mat pilates*, yoga, qigong, dan kombinasi latihan berbasis *mindfulness* memengaruhi fungsi seksual wanita. Namun, konsistensi dampak latihan ini bervariasi antar studi dan domain fungsi seksual. Beberapa studi menemukan peningkatan pada skor total atau subdomain spesifik, sementara yang lain melaporkan perubahan terbatas atau tidak ada perubahan. Hasil ini menyoroti bahwa respons terhadap *mind-body exercise* bergantung pada karakteristik populasi, kondisi klinis, dan protokol latihan (Afrasiabifar et al., 2025; Halis et al., 2016; Dülger et al., 2022).

Pilates memberikan perbaikan yang paling konsisten di berbagai aspek fungsi seksual, dengan beberapa studi juga melaporkan pengurangan nyeri atau *dyspareunia* (Degirmentepe et al., 2025, Halis et al., 2016; Kocamer & Atilgan, 2025). Dampak ini kemungkinan besar disebabkan oleh fokus *Pilates* pada kontrol postural, stabilitas *trunk*, pernapasan terkontrol, dan kesadaran tubuh yang relevan dengan kenyamanan fisik dan respons seksual. Selain itu, perbaikan pada faktor psikologis yang diamati dalam intervensi berbasis *Pilates* berkontribusi pada peningkatan hasrat seksual dan kepuasan (Tabatabaie et al., 2024).

Pengaruh yoga dipengaruhi oleh kondisi klinis dan karakteristik populasi. Wanita hamil mengalami perubahan yang tidak konsisten di berbagai domain fungsi seksual termasuk nyeri karena pengaruh faktor fisiologis dan psikososial yang terkait dengan kehamilan (Karaahmet et al., 2022). Pengaruh tidak signifikan pada wanita setelah operasi adenoma hipofisis mengindikasikan dominasi faktor endokrin dan neurofisiologis dibandingkan pengaruh latihan terhadap fungsi seksual (Dülger et al., 2022). Namun, yoga berbasis *online* pada wanita dengan hipertensi dapat meningkatkan fungsi seksual yang diukur dengan ASEX menunjukan pengaruh mekanisme relaksasi dan regulasi sistemik terhadap kesehatan seksual (Solmaz, 2025). Latihan *mindfulness* yang ditambahkan dalam yoga tidak secara konsisten lebih efektif dibandingkan dengan latihan fisik saja (Pehlivan & Eyi, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas *mindfulness* dipengaruhi oleh tingkat stres psikologis sebelum memulai latihan, kepatuhan terhadap program latihan, serta faktor relasional atau kontekstual (Afrasiabifar et al., 2025; Mosalanejad et al., 2018).

Mind-body exercise lainnya seperti qigong (BaDuanJin) memengaruhi dimensi seksual dan psikososial, dengan perbaikan yang dilaporkan pada beberapa domain FSFI dan citra diri genital wanita. Hal ini menggambarkan peran penting kesadaran tubuh dan persepsi diri sebagai mediator fungsi seksual (Kocamer et al., 2025; Boing et al. 2023). Variasi yang signifikan dalam dosis latihan berkisar antara 4 hingga 16 minggu,

Wikan Swadesi Arum Perbani*, Faizah Abdullah Djawas

Program Studi Fisioterapi, Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Wikan Swadesi Arum Perbani. *Email: wikan.swadesi@ui.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2985

40-90 menit per sesi, dan 1-3 sesi per minggu dan alat pengukuran hasil seperti FSFI, ASEX, dan SABIS berkontribusi terhadap heterogenitas temuan. Oleh karena itu, *efek mind-body exercise* terhadap fungsi seksual wanita harus diinterpretasikan dalam konteks biopsikososial spesifik masing-masing populasi bukan digeneralisasi ke kelompok yang beragam.

Terdapat beberapa keterbatasan dalam tinjauan sistematis ini. Karakteristik partisipan seperti status kesehatan, kehamilan, hipertensi, nyeri panggul kronis, dan status pasca operasi, serta jenis dan dosis intervensi, bervariasi antar studi, sehingga membatasi perbandingan. Desain studi dan ukuran sampel yang kecil termasuk penggunaan pendekatan quasi-eksperimental, dapat meningkatkan bias dan mengurangi ketepatan estimasi efek. Perbedaan dalam pengukuran hasil dan pelaporan domain yang tidak konsisten menghambat sintesis kuantitatif. Kepatuhan terhadap latihan, status aktivitas seksual, dan faktor relasional atau emosional tidak dilaporkan secara konsisten, yang dapat menyebabkan *confounding residual*. Studi *randomised controlled trials* yang dirancang dengan tepat dengan ukuran sampel yang lebih besar, hasil yang terstandarisasi, dan pelaporan yang ketat diperlukan untuk meningkatkan dasar bukti mengenai efek *mind-body exercise* terhadap fungsi seksual wanita.

SIMPULAN

Mind-body exercise umumnya berhubungan dengan peningkatan fungsi seksual pada wanita, terutama terkait dengan gairah, lubrikasi, orgasme, kepuasan, dan pengurangan nyeri pada populasi tertentu. Namun, besarnya efek ini tidak konsisten dan terbatas karena dipengaruhi oleh karakteristik partisipan dan variasi dalam protokol latihan. Penelitian lebih lanjut dengan ketelitian metodologis yang ditingkatkan dan pelaporan yang komprehensif diperlukan untuk menguatkan temuan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Afrasiabifar, A., Shaabanpour, M., Roustaei, N., & Gorjizadeh, R. (2025). Effect of Pilates exercises with and without mindfulness on sexual function in females with polycystic ovary syndrome: A quasi-experimental study. *Journal of Nursing Advances in Clinical Sciences*, *2*(5), 223-230.

Alidost, F., Pakzad, R., Dolatian, M., & Abdi, F. (2021). Sexual dysfunction among women of reproductive age: A systematic review and meta-analysis. *International journal of reproductive biomedicine*, *19*(5), 421.

Banbury, S., Lusher, J., Snuggs, S., & Chandler, C. (2023). Mindfulness-based therapies for men and women with sexual dysfunction: A systematic review and meta-analysis. *Sexual and Relationship Therapy*, *38*(4), 533-555.

Belir, S., Goodarzi, K., Roozbahani, M., Ebrahimi, M. I., & Kakabraee, K. (2022). Comparison of the Effectiveness of Training based on Choice Theory and Pilates Exercises on Sexual Function and General Health of Infertile Women. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, *9*(2), 51-56.

Boing, L., de Bem Fretta, T., Stein, F., Lyra, V. B., Moratelli, J. A., da Silveira, J., & de Azevedo Guimarães, A. C. (2023). Can mat Pilates and belly dance be effective in improving body image, self-esteem, and sexual function in patients undergoing hormonal treatment for breast cancer? A randomized clinical trial. *Archives of women's mental health*, *26*(2), 141-151.

Brotto, L. A., & Altas, M. (2024). New management approaches for female sexual dysfunction. *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, *36*(5), 372-377.

Carcelén-Fraile, M. D. C., Aibar-Almazán, A., Martínez-Amat, A., Cruz-Díaz, D., Díaz-Mohedo, E., Redecillas-Peiró, M. T., & Hita-Contreras, F. (2020). Effects of physical exercise on sexual function and quality of sexual life related to menopausal symptoms in peri-and postmenopausal women: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, *17*(8), 2680.

Degirmentepe, R. B., Gul, D., Akca, Y. M., Cimen, H. I., & Saglam, H. S. (2025). The effects of pilates exercise on female sexual dysfunction in women: a controlled, prospective study. *BMC urology*, *25*(1), 67.

Wikan Swadesi Arum Perbani*, Faizah Abdullah Djawas

Program Studi Fisioterapi, Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Wikan Swadesi Arum Perbani. *Email: wikan.swadesi@ui.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2985

Dehlendorf, C., Desai, S., Danaux, J., Green, C., Sarnaik, S., Crear-Perry, J., & Hart, J. (2025). Advancing a measure of sexual and reproductive well-being aligned with core values of reproductive justice and human rights. *American Journal of Public Health*, *115*(9), 1463-1471.

Dülger, E., Mut, M., Erbas, T., Sahiner, L., Vardar Yağlı, N., & Bilgin, S. (2022). Effects of combined aerobic-strength training and yoga on quality of life and related parameters in women with pituitary adenoma after surgery: a randomized crossover study. *European Journal of Endocrinology*, *186*(6), 667-675.

Habibi, F., Khani, S., & Ahmadi, M. (2023). Social determinants of reproductive age women's sexual health: a scoping review.

Halis, F., Yildirim, P., Kocaaslan, R., Cecen, K., & Gokce, A. (2016). Pilates for better sex: changes in sexual functioning in healthy Turkish women after Pilates exercise. *Journal of sex & marital therapy*, *42*(4), 302-308.

Jaderek, I., & Lew-Starowicz, M. (2019). A systematic review on mindfulness meditation–based interventions for sexual dysfunctions. *The journal of sexual medicine*, *16*(10), 1581-1596.

Karaahmet, A. Y., Bilgic, F. S., Yilmaz, T., & Kaya, H. D. (2022). The effect of yoga on sexual function and body image in primiparous pregnant women: a randomized controlled single-blind study. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, *278*, 100-106.

Kocamer, M. Y., & Atilgan, E. (2025). Investigating the effects of Pilates exercises on menopausal symptoms and sexual dysfunction in postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Medicine*, *104*(23), e42689.

Koochakzai, M., Moghadam, Z. B., Siahkal, S. F., Arbabi, H., & Ebrahimi, E. (2025). Non-pharmacological interventions for female sexual dysfunction in low-and middle-income countries: A scoping review. *Medicine*, *104*(19), e42421.

Mbiydzenyuy, N. E., Hemmings, S. M. J., Shabangu, T. W., & Qulu-Appiah, L. (2024). Exploring the influence of stress on aggressive behavior and sexual function: Role of neuromodulator pathways and epigenetics. *Heliyon*, *10*(5).

Mosalanejad, F., Afrasiabifar, A., & Zoladl, M. (2018). Investigating the combined effect of pelvic floor muscle exercise and mindfulness on sexual function in women with multiple sclerosis: a randomized controlled trial. *Clinical rehabilitation*, *32*(10), 1340-1347.

Pehlivan, M., & Eyi, S. (2025). The Impact of Mindfulness-Based Meditation and Yoga on Stress, Body Image, Self-esteem, and Sexual Adjustment in Breast Cancer Patients Undergoing Modified Radical Mastectomy: A Randomized Controlled Trial. *Cancer Nursing*, *48*(3), 190-199.

Schlegel, E. C., Pickler, R. H., Tate, J. A., Alexander, K. A., Williams, K. P., & Smith, L. H. (2023). 'Taking Care': A qualitative study of emerging adult-aged women's sexual and reproductive health definitions. *Sexual & Reproductive Healthcare*, *37*, 100877.

Simetinger, G. (2023). Relevant Sexual Anatomy, Physiology and Endocrinology. In *Midwifery and Sexuality* (pp. 15-28). Cham: Springer International Publishing.

Solmaz, G. (2025). The effect of yoga on hypertensive women's blood pressure and sexual life: A randomized controlled trial. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, *41*(2), 501.

Stephenson, K. R., Toorabally, N., Lyons, L., & M. Meston, C. (2016). Further validation of the Female Sexual Function Index: Specificity and associations with clinical interview data. *Journal of sex & marital therapy*, *42*(5), 448-461.

Tabatabaie, N. S., Borujeni, F. R., Tavakol, Z., & Shahraki, H. R. (2024). The effect of yoga and pelvic floor muscle exercise on sexual function and sexual self-esteem of reproductive-age women: a randomized clinical trial. *International journal of community based nursing and midwifery*, *12*(3), 188.

World Health Organization. (2022). *Sexual and Reproductive Health*. Diakses dari: https://www.paho.org/en/topics/sexual-and-reproductive-health?page=6&utm_source=PANTHEON_STRIPPED

Wikan Swadesi Arum Perbani*, Faizah Abdullah Djawas

Program Studi Fisioterapi, Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Wikan Swadesi Arum Perbani. *Email: wikan.swadesi@ui.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2985