

INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 15, 2025

Revised: April, 29, 2025

Available online: May, 01, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk>

Efektivitas latihan otot dasar panggul terhadap kepuasan seksual pada pasangan usia subur

Djudju Sriwenda^{1*}, Elih Sudiapermana¹, Joni Rahmat Pramudia¹, Yulidar Yanti², Ira Purnamasari¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bandung

Korespondensi penulis: Djudju Sriwenda. *Email: sriw3nda@gmail.com

Abstract

Background: Obesity is associated with decreased sexual satisfaction, loss of sexual desire, impaired sexual performance, and reluctance to engage in sexual contact. These things will affect household harmony if not addressed. Overcoming sexual dissatisfaction can be done with pharmacological and non-pharmacological techniques. Performing pelvic floor muscle exercises is one non-pharmacological method that can be done as an alternative to improve sexual dissatisfaction.

Purpose: To determine the effect of the effectiveness of pelvic floor muscle exercises on sexual satisfaction in fertile couples.

Method: Quasi-experimental design with a pre-test and post-test approach using a control group. Sampling was carried out by purposive sampling and obtained 54 respondents with inclusion criteria aged 35-45 years, married > 10 years, and number of children ≥ 2 . The sexual satisfaction instrument used was the Sexual Satisfaction Index Form (SSIF) and data analysis used the Wilcoxon and Mann-Whitney tests.

Results: Based on the Mann-Whitney Test, it shows that the median rating of sexual satisfaction in normal BMI obtained a score of 29.63 and in excessive BMI obtained a score of 25.80 with a p-score of 0.378. Meanwhile, the median rating of increased sexual satisfaction in normal BMI obtained a score of 29.10 and in excessive BMI obtained a score of 26.22 with a p-score of 0.502. Based on the Wilcoxon Test, the comparison of pre-post test between normal and excessive BMI obtained a p-score <0.001 .

Conclusion: Fertile couples with normal and excessive BMI had increased levels of sexual satisfaction before and after doing pelvic floor muscle exercises for 20 minutes every day for 4 weeks ($p < 0.001$). In addition, between normal BMI and excessive BMI there was no significant effect on increasing sexual satisfaction ($p > 0.005$).

Suggestion: Pelvic floor muscle exercises are recommended to be done routinely as a non-pharmacological therapy to increase sexual satisfaction.

Keywords: Obesity; Pelvic Floor Muscle Exercises; Sexual Satisfaction.

Pendahuluan: Obesitas dikaitkan dengan penurunan kepuasan seksual, hilangnya hasrat seksual, gangguan kinerja seksual, dan keengganan untuk melakukan kontak seksual. Hal-hal tersebut akan berdampak pada keharmonisan rumah tangga jika tidak diatasi. Mengatasi ketidakpuasan seksual dapat dilakukan dengan teknik farmakologi dan non farmakologi. Melakukan latihan otot dasar panggul merupakan salah satu cara non farmakologi yang dapat dilakukan sebagai alternatif dalam memperbaiki ketidakpuasan seksual.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh efektivitas latihan otot dasar panggul terhadap kepuasan seksual pada pasangan usia subur.

Metode: Desain quasi eksperimen dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test* menggunakan kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dan didapatkan sebanyak 54 responden dengan kriteria

Efektivitas latihan otot dasar panggul terhadap kepuasan seksual pada pasangan usia subur

inklusi adalah usia 35-45 tahun, lama menikah > 10 tahun, dan jumlah anak ≥ 2 . Instrumen kepuasan seksual yang digunakan adalah *Sexual Satisfaction Index Form* (SSIF) dan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*.

Hasil: Berdasarkan *Mann-Whitney Test* menunjukkan bahwa *median rank* kepuasan seksual pada IMT normal mendapatkan skor 29.63 dan pada IMT berlebih mendapatkan skor 25.80 dengan p-skor 0.378. Sementara itu, *median rank* peningkatan kepuasan seksual pada IMT normal mendapatkan skor 29.10 dan pada IMT berlebih mendapatkan skor 26.22 dengan p-skor 0.502. Berdasarkan *Wilcoxon Test* perbandingan *pre-post-test* antara IMT normal dan berlebih mendapatkan p-skor < 0.001 .

Simpulan: Pasangan usia subur dengan IMT normal dan berlebih memiliki tingkat kepuasan seksual yang meningkat sebelum dan setelah melakukan latihan otot dasar panggul durasi 20 menit setiap hari selama 4 minggu ($p < 0.001$). Selain itu, antara IMT normal dan berlebih tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepuasan seksual ($p > 0.005$).

Saran: Latihan otot dasar panggul direkomendasikan dilakukan secara rutin sebagai terapi non farmakologis untuk meningkatkan kepuasan seksual.

Kata Kunci: Kepuasan Seksual; Latihan Otot Dasar Panggul; Obesitas.

PENDAHULUAN

Seksualitas adalah bagian terpenting dari kesehatan dan kualitas hidup perempuan (Li, Liu, Li, Huang, Wang, Wu, & Wang, 2019). Seksualitas pada perempuan merupakan salah satu bagian dari kebutuhan dasar manusia yang memiliki porsi yang sama dengan pemenuhan kebutuhan dasar lainnya (Ghorbanzadeh, Sarani, Janabadi, & Dahmarde, 2019). Kepuasan seksual merupakan bentuk kedekatan seksual yang dirasakan oleh pasangan suami istri pada area interpersonal, yaitu kualitas komunikasi seksual, pengungkapan hubungan seksual, dan keseimbangan hubungan seksual. Kepuasan seksual merupakan suatu bentuk perasaan yang dirasakan oleh pasangan terhadap kualitas hubungan seksualnya yang dapat berupa sentuhan fisik dan psikologis (Stec, König, & Hajek, 2021). Faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan seksual adalah demografi (usia), hubungan interpersonal/keintiman dengan pasangan, dan intrapersonal (religiusitas dan kondisi fisik). Kondisi fisik wanita dalam melakukan hubungan seksual ditentukan oleh indeks massa tubuh dan kekuatan otot panggul (Starc, Enea, Racz, Palatin, Gabrovec, Đido, & Rotim, 2022; Li et al., 2019).

Terdapat 43% (2.5 miliar) orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan 16% mengalami obesitas. Obesitas pada orang dewasa di seluruh dunia telah meningkat lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1990 dan obesitas pada remaja meningkat empat kali lipat. Diagnosis kelebihan berat badan dan obesitas dibuat dengan

mengukur berat dan tinggi badan seseorang dan dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT): berat badan (kg)/tinggi badan (m^2). IMT adalah penanda pengganti kegemukan dan pengukuran tambahan, seperti lingkaran pinggang dapat membantu diagnosis obesitas. Kelebihan berat badan adalah BMI lebih besar atau sama dengan 25, sedangkan obesitas adalah BMI lebih besar atau sama dengan 30 (World Health Organization, 2024).

Obesitas terutama disebabkan oleh asupan dan pengeluaran energi yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik dengan kelebihan gizi. Kelebihan nutrisi disimpan dalam jaringan adiposa (AT) dalam bentuk trigliserida, yang akan digunakan sebagai nutrisi oleh jaringan lain melalui lipolisis dalam kondisi defisit nutrisi.⁶ AT adalah jaringan heterogen yang terdiri dari tidak hanya adiposit, tetapi juga populasi sel nondeposit, termasuk fibroblas, serta sel prekursor endotel, darah, stroma, dan adiposit (Ruan, 2020).

Pilihan gaya hidup, terutama kebiasaan makan dan tingkat aktivitas fisik merupakan kontributor yang signifikan terhadap kelebihan berat badan. Ketidakseimbangan energi ketika asupan kalori melebihi pengeluaran adalah penyebab utama kelebihan berat badan dan obesitas (Jia & Liu, 2021). Banyaknya pilihan makanan yang tidak sehat, ditambah dengan gaya hidup yang kurang gerak dapat memperparah masalah ini. Lebih banyak menggunakan waktu di depan layar (menggunakan handphone/laptop) dan mengurangi kegiatan fisik sebagai faktor penting yang berkontribusi terhadap

Djudju Sriwenda^{1*}, Elih Sudiapermana¹, Joni Rahmat Pramudia¹, Yulidar Yanti², Ira Purnamasari¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bandung
Korespondensi penulis: Djudju Sriwenda. *Email: sriw3nda@gmail.com

kelebihan berat badan di kalangan remaja (Tong, Mohammadnezhad, Alqahtani, & Salusalu, 2022).

Faktor lingkungan juga memainkan peran penting dalam prevalensi kelebihan berat badan. Urbanisasi dan perubahan pasokan makanan telah dikaitkan dengan meningkatnya angka kelebihan berat badan, terutama di negara-negara berkembang (Biadgilign, Mgutshini, Haile, Gebremichael, Moges, & Tilahun, 2017). Gradien sosio-ekonomi dalam prevalensi kelebihan berat badan menunjukkan bahwa tingkat pendapatan yang lebih rendah dikaitkan dengan tingkat kelebihan berat badan dan obesitas yang lebih tinggi, sebagian besar disebabkan oleh terbatasnya akses ke pilihan makanan sehat dan fasilitas rekreasi (Oyer, Murillo, LaVoy, O'Connor, Liu, & Hernandez, 2021). Efek dari kelebihan berat badan sangat besar dan beragam. Secara fisik, orang yang kelebihan berat badan menghadapi peningkatan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan kanker tertentu (Biadgilign et al., 2017).

Secara psikologis, stigma yang terkait dengan kelebihan berat badan dapat menyebabkan tantangan kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan. Selain itu, implikasi sosial dari kelebihan berat badan dapat memengaruhi hubungan interpersonal dan kualitas hidup secara keseluruhan, menciptakan interaksi yang kompleks antara kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologis (García, Núñez, Fuentes, & Núñez, 2020). Obesitas tidak hanya berkontribusi pada beberapa komplikasi kesehatan termasuk diabetes melitus tipe 2 dan penyakit kardiovaskular, tetapi kondisi ini juga dikaitkan dengan disfungsi seksual baik pada perempuan maupun laki-laki (McNabney, 2022). Indeks massa tubuh (IMT) dan obesitas dapat memengaruhi fungsi seksual pada wanita. Efek ini dapat dilihat pada semua parameter fungsi seksual (libido, gairah, lubrikasi, kepuasan, dan orgasme) yang menurun seiring dengan meningkatnya BMI (Gaber & Farrag, 2022; Parchomiuk, & Kirenko, 2021).

Obesitas dapat berdampak negatif pada kepuasan seksual, terutama di kalangan wanita. Sebagai contoh, ditemukan bahwa penurunan berat badan pada wanita obesitas menghasilkan peningkatan kepuasan seksual, yang menyoroti korelasi langsung antara BMI dan fungsi seksual (Al-Badri, Kapoor, Faubion, & Kling, 2022; Bag &

Akbas, 2020). Wanita gemuk menunjukkan tingkat kepuasan seksual yang rendah dengan sejumlah besar menghindari hubungan seksual karena persepsi tubuh yang negatif (Ahmedov & Ahmedov, 2021; Parchomiuk & Kirenko, 2021). Wanita gemuk memiliki indeks gairah dan kepuasan seksual yang lebih rendah dibandingkan dengan wanita dengan berat badan normal (Al-Badri et al., 2022; Vowels, 2023). Wanita obesitas melaporkan fungsi seksual yang lebih rendah dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang memiliki berat badan normal dengan prevalensi disfungsi seksual mencapai 60% diantara pasien bedah bariatrik (Çaynak, Boyacıoğlu, & Temel, 2021). Penurunan fungsi seksual ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk citra tubuh yang negatif dan masalah harga diri, yang lazim terjadi pada individu yang mengalami obesitas (Polat & Serin, 2021; Karimi, Miri, Salehi, Saghooni, Anbaran, & Farahani, 2020).

Latihan otot dasar panggul pada wanita primi atau multipara dapat meningkatkan fungsi seksual dan kualitas hidup pascapersalinan (Talasaz, Sadeghi, & Khadivzadeh, 2019). Latihan otot dasar panggul meningkatkan gairah (1.49), orgasme (1.55), kepuasan (1.46), dan skor keseluruhan indeks fungsi seksual wanita (7.67; interval kepercayaan 95%, 0.77-14.57) (Jorge, Bø, Catai, Brito, Driusso, & Tennfjord, 2024; Ortega, Garcia, Sabater, Sierra, & Tarín, 2023).

Latihan otot dasar panggul selama dua belas minggu, terdapat peningkatan yang signifikan secara statistik pada hampir semua domain indeks fungsi seksual wanita (FSFI) dan skala tekanan seksual wanita yang direvisi (FSDS-R) pada kelompok intervensi (A), dibandingkan dengan Kelompok Kontrol (B). Wanita dengan PFMT (Kelompok A), menunjukkan hasil yang lebih tinggi secara statistik ($p < 0.05$) pada hasrat, gairah, orgasme, kepuasan, dan lubrikasi dengan total skor FSFI (27.14 ± 1.17 vs 22.71 ± 0.91) dan skor FSDS-R (7.35 ± 4.51 vs 9.23 ± 4.62) (Athanasios, Vagia, Ioannis, Aris, Fotios, Athanasios, & Nikolaos, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan membandingkan 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Subjek penelitian adalah wanita usia subur di Wilayah Kota Bandung yang sesuai dengan kriteria

Djudju Sriwenda^{1*}, Elih Sudiapermana¹, Joni Rahmat Pramudia¹, Yulidar Yanti², Ira Purnamasari¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bandung
Korespondensi penulis: Djudju Sriwenda. *Email: sriw3nda@gmail.com

inklusi. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan besar sampel yang dibutuhkan adalah 20 sampel untuk masing-masing kelompok.

Sebagai antisipasi jika terdapat data yang tidak dapat digunakan, klien *drop-out*, atau tidak mematuhi protokol, maka dilakukan penambahan subjek sebanyak 20% dari total subjek agar jumlah sampel tetap terpenuhi. Jumlah total sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 48 subjek. Kami mendapatkan 54 sampel yang terdiri dari 24 untuk IMT normal dan 30 sampel untuk IMT berlebih. Kelompok intervensi (IMT berlebih) adalah wanita usia subur dengan IMT ≥ 23 sedangkan kelompok kontrol (IMT normal) adalah wanita usia subur dengan IMT 18.6-22.9. Kriteria Inklusi adalah usia responden 35-45 tahun, lama usia pernikahan > 10 tahun dan jumlah anak ≥ 2 . Kriteria Eksklusi adalah responden yang sedang sakit pada pertengahan penelitian. Kriteria *drop-out* adalah responden yang tidak hadir pada saat evaluasi dan menghilang atau tidak dapat dihubungi selama penelitian berlangsung.

Intervensi berupa latihan otot dasar panggul dilakukan dengan durasi 20 menit setiap hari selama 4 minggu. Sebelum intervensi dilakukan pengukuran IMT kemudian dilakukan pengukuran kepuasan seksual dengan menggunakan *Sexual Satisfaction Index Form* (SSIF) sebagai data *pre-test*. Selanjutnya diberikan intervensi berupa perlakuan latihan otot dasar panggul yang terdiri dari jongkok

depan sebanyak 25 kali, *bird dog/ quadruped changing arm and leg* (merangkak dengan beban inti tubuh) sebanyak 25 kali pada kaki kanan dan kiri, *bridge* (kayang) dilakukan sebanyak 25 kali, dan *side leg raises* (mengangkat kaki ke samping) sebanyak 25 kali. Perlakuan diberikan dengan pendampingan dan panduan media video visual. Setelah durasi intervensi yang diberikan yaitu selama 4 minggu, dilakukan pengukuran kepuasan seksual dengan menggunakan *Sexual Satisfaction Index Form* (SSIF) sebagai data *post-test*. Nilai skor dari kuesioner *Sexual Satisfaction Index Form* (SSIF) berupa 16 pernyataan dengan memberikan checklist pada kolom pilihan 1=tidak pernah, 2=kadang-kadang, 3=sering, dan 4=selalu.

Kepuasan seksual berperan sebagai variabel dependen sementara latihan otot dasar panggul dan IMT sebagai variabel independen. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dan *Uji Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan antara latihan otot dasar panggul pada IMT normal dan IMT berlebih (obesitas). Uji *Mann-Whitney* digunakan untuk membandingkan efek latihan otot dasar panggul terhadap kepuasan seksual di antara wanita dengan IMT normal dan IMT berlebih (obesitas). Analisis statistik dinyatakan signifikan dengan menggunakan α sebesar 0.05.

Penelitian ini telah mendapatkan Izin Etik berupa Kelaikan etik yang telah disertifikasi oleh komite etik Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung dengan nomor surat: 05/KEPK/EC/X/2022.

Djudju Sriwenda^{1*}, Elih Sudiapermana¹, Joni Rahmat Pramudia¹, Yulidar Yanti², Ira Purnamasari¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bandung
Korespondensi penulis: Djudju Sriwenda. *Email: sriw3nda@gmail.com

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (N=54)

Variabel	Hasil	
	IMT Normal (n=24)	IMT Berlebih(n=30)
Umur (n/%) (Mean±SD) (Rentang) Tahun	(39.13±3.11)(35-50)	(40.27±4.00)(35-50)
35-40 Tahun	17/70.8	18/60.0
≥41 Tahun	7/29.2	12/40.0
Paritas (n/%)		
2	15/62.5	10/33.3
≥ 3	9/27.5	20/66.7
Pekerjaan (n/%)		
Bekerja di Luar Rumah	7/29.2	4/13.3
Ibu RumahTangga	17/70.8	26/86.7
Lama Pernikahan (n/%)		
10-15 Tahun	18/75.0	15/50.0
≥16 Tahun	6/25.0	15/50.0
Melakukan Olahraga (n/%)		
Ya	16/66.7	26/86.7
Tidak	8/33.7	4/13.3

Pada Tabel 1. karakteristik responden IMT normal menunjukkan usia rata-rata adalah 39.13 dan standar deviasi 3.11 dengan rentang usia 35–50 tahun dan mayoritas responden berusia 35–40 tahun sebanyak 17 (70.8%). Sebagian besar responden IMT normal dalam paritas 2 anak sebanyak 15 (62.5%), mayoritas responden IMT normal memiliki status pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 17 (70.8%) dengan lama pernikahan responden IMT normal mayoritas 10-15 tahun sebanyak 18 (75.0%), sedangkan responden IMT normal melakukan kegiatan olahraga yaitu sebanyak 16 (6.78%).

Selanjutnya untuk karakteristik responden IMT berlebih menunjukkan usia rata-rata adalah 40.27 dan standar deviasi 4.00 dengan rentang usia 35–50 tahun, mayoritas responden berusia 35 – 40 tahun sebanyak 18 (60.0%). Sebagian besar responden IMT berlebih dalam paritas ≥ 3 anak sebanyak 20 (66.7%), mayoritas responden IMT berlebih memiliki status pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 26 (86.7%) dengan lama pernikahan responden IMT berlebih adalah 10-15 tahun sebanyak 15 (50.0%) dan lama pernikahan responden IMT berlebih adalah ≥16 Tahun sebanyak 15 (50.0%), sedangkan responden IMT berlebih melakukan kegiatan olahraga yaitu sebanyak 26 (86.7%).

Tabel 2. Kepuasan Dan Peningkatan Kepuasan Seksual (N=54)

Variabel	Median Rank		P Score
	IMT normal(n=24)	IMT berlebih(n=30)	
Kepuasan seksual	29.63	25.80	0.378*
Peningkatan kepuasan seksual	29.10	26.22	0.502*

Pada Tabel 2. *Mann-Whitney Test* menunjukkan bahwa median rank kepuasan seksual pada IMT normal mendapatkan skor 29.63 dan pada IMT berlebih mendapatkan skor 25.80 dengan p-Skor=0.378. Sementara itu, *median rank* peningkatan kepuasan seksual pada IMT normal mendapatkan skor 29.10 dan pada IMT berlebih

Djudju Sriwenda^{1*}, Elih Sudiapermana¹, Joni Rahmat Pramudia¹, Yulidar Yanti², Ira Purnamasari¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bandung

Korespondensi penulis: Djudju Sriwenda. *Email: sriw3nda@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.638>

mendapatkan skor 26.22 dengan p-skor 0.502.

Tabel 3. Pre-Test dan Post-Test Kepuasan Seksual (N=54)

Variabel	Pre-test			Post-test			P Score
	Mean±SD	Median	Range	Mean±SD	Median	Range	
IMT normal	91.17±7.57	91	(70-108)	99.00±5.22	98	(88-112)	<0.001
IMT berlebih	90.47±9.88	89	(71-116)	97.13±10.94	97	(63-117)	<0.001

Pada Tabel 3. berdasarkan *Wilcoxon Test*, menunjukkan data *pre-test* IMT normal mendapatkan nilai *mean* 91.17, standar deviasi 7.57, nilai *median* 91 dalam rentang nilai=70-108, sedangkan data *pot-test* IMT normal mendapatkan nilai *mean*=99.00, standar deviasi=5.22, nilai *median*=98 dalam rentang nilai=88-112 dan perbandingan *pre-test* – *post-test* mendapatkan p-Skor <0.001. Selanjutnya data *pre-test* IMT berlebih mendapatkan nilai *mean*=90.47, standar deviasi=9.88, nilai *median*=89 dalam rentang nilai=71-116, sedangkan data *pot-test* IMT berlebih mendapatkan nilai *mean*=97.13, standar deviasi=10.94, nilai *median*=97 dalam rentang nilai=63-117 dan perbandingan *pre-test* – *post-test* mendapatkan p-Skor <0.001.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden sebagian besar berada pada usia 30-40 tahun. kelompok IMT normal, lebih dari 60% memiliki 2 orang anak, sedangkan kelompok IMT berlebih memiliki lebih dari 3 orang anak. Sekitar dua pertiga responden bekerja sebagai ibu rumah tangga. Lama menikah sebagian besar pada usia 10-15 tahun, sedangkan hanya sepertiga responden yang biasa melakukan olahraga.

Seksualitas merupakan faktor penting yang memengaruhi kualitas hidup banyak wanita seiring bertambahnya usia mereka (Li et al., 2019). Sebagian besar wanita berusia antara 40-60 tahun aktif secara seksual dan seks tetap penting bagi mereka (Thomas, Hamm, Borrero, Hess, & Thurston, 2019; Zhang, Yang, Li, & Wang, 2023). Penelitian tersebut menunjukkan, wanita di usia dewasa lanjut biasanya mengalami penurunan fungsi seksual. Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa factor, antara lain biologis, karena penurunan hormon seksual, faktor psikologis (perubahan suasana hati), faktor interpersonal (disfungsi seksual), dan faktor sosiokultural (stigma negatif) terhadap seksualitas di sekitarnya pada wanita dewasa madya (Stec et al., 2021). Selain itu, banyak wanita yang mengalami

perubahan pada tubuh mereka, termasuk penambahan berat badan, perubahan organ seksual seperti payudara yang mengendur, perubahan vagina, dan perubahan pada wajah dan rambut. Perubahan-perubahan ini berpotensi memengaruhi citra tubuh wanita dan pada akhirnya memengaruhi fungsi seksual dan kepuasan seksualnya. Citra tubuh yang negatif berkorelasi dengan masalah seksual, disfungsi seksual, dan ketidakpuasan seksual (Snani, Snani, Tannoubi, Chortane, & Azaiez, 2024; Talebi, Heidari, Elyasi, Jahanfar, & Shahhosseini, 2022).

Usia merupakan salah satu faktor yang berpengaruh penting terhadap kepuasan seksual wanita. Seiring bertambahnya usia, muncul tugas-tugas baru seperti bekerja, mengurus anak, dan berbagai aktivitas lain dalam keluarga dan kelompok masyarakat yang dapat memengaruhi kualitas hubungan seksual dengan pasangannya (Bien, Rzonca, Chrusciel, Luka, & Palus, 2020). Semakin tua usia, semakin rendah skor fungsi seksual (Nikbina, & Afshari, 2019). Seseorang yang memiliki usia lebih dari 40 tahun, usia lebih banyak memengaruhi fungsi seksual dibandingkan mereka yang berusia kurang dari 40 tahun. Semakin besar risiko penurunan fungsi seksual seorang wanita, yaitu 3 kali lebih besar untuk wanita yang berusia lebih tua. Hal ini ditandai dengan kerutan, penipisan dinding vagina, serta hilangnya elastisitas, dan kurangnya pelumasan vagina (Vasconcelos, Ramos, Paúl, & Nobre, 2021).

Lama pernikahan adalah salah satu komponen penting dari pemenuhan seksual pada wanita. Secara rinci dijelaskan bahwa ada penurunan terkait usia dalam pemenuhan seksual dalam populasi umum dengan bertambahnya usia, hubungan seksual akan dipengaruhi oleh tugas-tugas yang muncul dalam kehidupan wanita, seperti pekerjaan atau keterlibatan mereka dalam merawat anak-anak mereka serta kewajiban lain dalam keluarga dan masyarakat (Ellsadayna, 2022).

Wanita yang bekerja melaporkan tingkat kepuasan seksual yang lebih tinggi daripada ibu rumah tangga.

Djudju Sriwenda^{1*}, Elih Sudiapermana¹, Joni Rahmat Pramudia¹, Yulidar Yanti², Ira Purnamasari¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bandung
Korespondensi penulis: Djudju Sriwenda. *Email: sriw3nda@gmail.com

Efektivitas latihan otot dasar panggul terhadap kepuasan seksual pada pasangan usia subur

Wanita yang berpenghasilan cenderung merasa lebih seksi dan terlibat dalam aktivitas seksual dibandingkan mereka yang tidak berpenghasilan, sedangkan wanita yang berpenghasilan sedikit atau tidak berpenghasilan cenderung merasa kurang seksi dan kurang terlibat dalam aktivitas seksual dan ketidakpuasan seksual. Wanita dengan status sebagai ibu rumah tangga sebenarnya menikmati kualitas kehidupan seks yang lebih tinggi daripada wanita yang bekerja (Romero & Calvillo, 2023; Bahrami, Hosseini, Griffiths, & Alimoradi, 2023). Wanita yang bekerja secara profesional mencapai hasil yang signifikan lebih tinggi dalam kategori kepuasan pada skala kepuasan seksual (Danel, Zaręba, Ciebia, & Jakiel, 2023).

Implikasi psikologis dari memiliki lebih banyak anak dapat menyebabkan perasaan tidak mampu secara seksual atau menurunnya harga diri. Wanita mungkin merasa tidak mampu secara seksual karena tantangan infertilitas dan ekspektasi masyarakat seputar peran sebagai ibu, yang selanjutnya dapat mengurangi kepuasan seksual (Ozturk, Sut, & Kucuk, 2019). Hal ini sangat relevan dalam budaya di mana terdapat penekanan kuat pada peran sebagai ibu, yang mengarah pada peningkatan stres dan penurunan kesejahteraan seksual di antara para wanita yang mungkin merasa bahwa mereka gagal memenuhi harapan-harapan ini (Bakhtiar, Ardalan, Ebrahimzadeh, Bastami, & Almasian, 2020).

Kepuasan seksual memainkan peran penting bagi kebahagiaan pernikahan. Jika kurang terpenuhi, hal ini terkait dengan perilaku seksual berisiko, penyakit mental yang parah, kejahatan sosial, dan pada akhirnya perceraian. Kepuasan seksual adalah komponen penting dari kesejahteraan seksual, yang pada gilirannya memengaruhi kepuasan hidup. Misalnya, menyoroti bahwa kepuasan seksual berfungsi sebagai indikator kualitas hidup secara keseluruhan, terutama dalam penelitian yang melibatkan wanita hamil, di mana penelitian tersebut menemukan hubungan langsung antara kepuasan seksual dan kepuasan hidup (Woźniak, Wójcik, Jaśkowiak, & Kurzawa, 2020). Tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup seksual di kalangan wanita, yang menekankan bahwa hubungan seksual yang sehat, akan meningkatkan ikatan emosional dan kepuasan hidup secara keseluruhan (Güteryüz & Altay, 2023). Hubungan ini lebih lanjut didukung oleh, yang mencatat bahwa kesenangan dan kecocokan timbal balik dalam pengalaman seksual secara signifikan berkontribusi pada kepuasan seksual dan kualitas hidup secara

keseluruhan (Mamuk, Çelik, & Sekizler, 2023). Kualitas hubungan seksual seseorang, baik kepuasan seksual diri sendiri maupun pasangannya, menjadi hal yang menarik bagi banyak orang karena pentingnya kepuasan seksual bagi pasangan (Danel et al., 2023).

Efek obesitas pada kesehatan mental dan seksual seseorang secara langsung memiliki efek pada kesehatan fisik. Disfungsi seksual dianggap sebagai faktor risiko bagi mereka yang kelebihan berat badan atau obesitas, terutama mereka yang mengalami obesitas visceral (Bag & Akbas, 2020). Gairah seksual, lubrikasi, kepuasan, dan bahkan kemampuan untuk mendapatkan pengalaman orgasme semuanya dipengaruhi secara negatif oleh obesitas pada wanita yang sehat. Obesitas telah diidentifikasi dalam penelitian lain sebagai faktor yang berdampak negatif pada fungsi seksual wanita (Syed, Chandnani, Khan, Bhutto, Tahir, Iqbal, & Aakash, 2021). Pelumasan dan eksitasi (secara langsung atau tidak langsung) secara dramatis mengurangi seksual, dan obesitas mengurangi orgasme. Obesitas mengurangi kepuasan seksual pada lansia karena mengubah harga diri wanita dan menumbuhkan citra negatif tentang tubuh seseorang (Danel et al., 2023).

Wanita dengan IMT yang berlebih memiliki pandangan yang lebih negatif tentang tubuh mereka, yang membuat mereka cenderung menempatkan dirinya dalam situasi yang membuat mereka merasa tidak percaya diri dengan penampilan mereka. Kecemasan dan depresi dapat berkembang dari anggapan yang sudah terbentuk sebelumnya tentang tubuh seseorang, apakah itu penampilan fisik, kesehatan, kemampuan untuk berfungsi secara normal, kehilangan kewanitaan, atau kurangnya daya tarik seksual. Disfungsi seksual lebih sering terjadi pada wanita yang kelebihan berat badan dan obesitas (Deniz & Okuyucu, 2022; Thomas et al., 2019). Wanita yang memiliki nilai IMT berlebih memiliki skor fungsi seksual yang lebih rendah daripada wanita yang memiliki IMT normal. Perubahan bentuk tubuh dan faktor psikologis yang dialami akan mengurangi minat seksual, sehingga mengurangi frekuensi hubungan seksual.

Beberapa aspek fungsi seksual, termasuk gairah, lubrikasi, orgasme, dan kepuasan, berkorelasi negatif dengan indeks massa tubuh. Obesitas berhubungan dengan kesehatan seksual yang buruk dan perilaku seksual yang berisiko (Bakhtiar et al., 2023; Mahmood & Lim, 2023). Wanita yang kelebihan berat badan dan obesitas lebih mungkin mengalami disfungsi seksual. Namun, aktivitas seksual di kalangan wanita tidak berkorelasi dengan indeks massa tubuh. Kepuasan

Djudju Sriwenda^{1*}, Elih Sudiapermana¹, Joni Rahmat Pramudia¹, Yulidar Yanti², Ira Purnamasari¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bandung
Korespondensi penulis: Djudju Sriwenda. *Email: sriw3nda@gmail.com

Efektivitas latihan otot dasar panggul terhadap kepuasan seksual pada pasangan usia subur

seksual paling rendah di antara mereka yang memiliki indeks massa tubuh tertinggi. Latihan otot dasar panggul pada wanita berhubungan positif dengan kepuasan dan gairah seksual (Fuchs, Czech, Dulksa, & Cop, 2021).

Latihan otot-otot dasar panggul telah dikaitkan secara anatomis oleh penelitian lain dengan peningkatan fungsi seksual, termasuk peningkatan tonus vagina, terutama di daerah vagina anterior (titik Grafenberg), akan meningkatkan kontak dengan penis selama hubungan seksual, meningkatkan orgasme wanita (Sobhgol, Priddis, Smith, & Dahlen, 2019). Wanita yang aktif secara seksual dan pernah mengalami orgasme memiliki daya tahan otot dasar panggul yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak aktif secara seksual, yang menunjukkan adanya korelasi antara aktivitas seksual dan olahraga (Sartori, Kawano, Yamamoto, Guerra, Pajolli, & Amaro, 2020). Penelitian ini menunjukkan keefektifan memulai latihan otot dasar panggul segera setelah melahirkan, sebuah pendekatan yang sederhana dan hemat biaya memiliki pengaruh yang menguntungkan terhadap fungsi seksual wanita yang diukur dengan FSFI (Ortega et al., 2023).

Fungsi seksual pada wanita nulipara dapat ditingkatkan dengan menggunakan latihan otot dasar panggul yang dimulai antara 17 dan 20 minggu kehamilan. Latihan kegel memiliki efek pada hasrat seksual, latihan yang menargetkan otot dasar panggul membantu wanita pascamenopause mendapatkan kembali fungsi seksualnya (Franco, Pena, de Freitas, Antônio, Lara, & Ferreira, 2021). Wanita primipara yang melatih otot dasar panggul mereka selama enam minggu mengalami peningkatan yang signifikan dalam efikasi diri seksual mereka. Efikasi diri seksual meningkat secara signifikan setelah melakukan latihan otot dasar panggul, ada peningkatan tingkat kepuasan seksual [hasrat $p < .001$, gairah seksual $p < .001$, orgasme $p < .001$], setelah 6 minggu latihan panggul (Celenay, Karaaslan, & Ozdemir, 2022).

SIMPULAN

Pasangan usia subur dengan IMT normal dan berlebih memiliki tingkat kepuasan seksual yang meningkat sebelum dan setelah melakukan latihan otot dasar panggul dengan durasi 20 menit setiap hari selama 4 minggu ($p < .001$). Antara IMT normal dan berlebih tidak memiliki pengaruh yang signifikan

terhadap peningkatan kepuasan seksual ($p > .005$).

SARAN

Latihan otot dasar panggul direkomendasikan untuk dilakukan secara rutin sebagai terapi non farmakologis untuk meningkatkan kepuasan seksual. Selain itu, jumlah sampel yang kecil pada penelitian ini, sehingga kurang mewakili hasil penelitian. Diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan jumlah sampel yang besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmedov, A., & Ahmedov, Y. (2021). The Effect of High Body Mass Index on Self-Esteem and Sexual Functions in Obese Females Admitted to The Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgery Department. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 11(4), 683-688.
- Al-Badri, M., Kapoor, E., Faubion, S. S., & Kling, J. M. (2022). The Relationship Between Sleep and Sexual Function in Women. *Current Sexual Health Reports*, 14(4), 231-238.
- Athanasios, Z., Vagia, S., Ioannis, G., Aris, K., Fotios, D., Athanasios, P., & Nikolaos, S. (2023). (112) Pelvic Floor Muscle Training Improves Sexual Function And Diminishes Sexual Distress In Women With Multiple Sclerosis. *The Journal of Sexual Medicine*, 20(Supplement_4), qdad062-040.
- Bag, S., & Akbas, F. (2020). The impact of obesity on sexual functions and dyadic consensus in patients with obesity. *Metabolic Syndrome and Related Disorders*, 18(6), 308-312.
- Bahrami, N., Hosseini, M., Griffiths, M. D., & Alimoradi, Z. (2023). Sexual-related determinants of life satisfaction among married women: A cross-sectional study. *BMC women's health*, 23(1), 204.
- Bakhtiar, K., Ardalan, A., Ebrahimzadeh, F., Bastami, F., & Almasian, M. (2020). Comparison of Depression Severity and Sexual Satisfaction Between Fertile and Infertile Women in Iran: A Population Based Case-Control Study.
- Biadgilign, S., Mgtshini, T., Haile, D., Gebremichael, B., Moges, Y., & Tilahun, K. (2017). Epidemiology of obesity and overweight in sub-Saharan Africa: a protocol for a systematic review and meta-analysis. *BMJ open*, 7(11), e017666.

Djudju Sriwenda^{1*}, Elih Sudiapermana¹, Joni Rahmat Pramudia¹, Yulidar Yanti², Ira Purnamasari¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bandung
Korespondensi penulis: Djudju Sriwenda. *Email: sriw3nda@gmail.com

Efektivitas latihan otot dasar panggul terhadap kepuasan seksual pada pasangan usia subur

- Bien, A., Rzonca, E., Chrusciel, P., Luka, M., & Palus, G. J. I., (2020). Female sexuality at reproductive age as an indicator of satisfaction with life-descriptive cross-sectional survey. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 27(4).
- Çaynak, S., Boyacıoğlu, N. E., & Temel, M. (2021). Body perception and sexuality of bariatric surgery patients. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1266-1272.
- Celenay, S. T., Karaaslan, Y., & Ozdemir, E. (2022). Effects of pelvic floor muscle training on sexual dysfunction, sexual satisfaction of partners, urinary symptoms, and pelvic floor muscle strength in women with overactive bladder: a randomized controlled study. *The Journal of Sexual Medicine*, 19(9), 1421-1430.
- Danel, M. F., Zaręba, K., Ciebia, M., & Jakiel, G. (2023). Quality of Life and Sexual Satisfaction in the Early Period of Motherhood—A Cross-Sectional Preliminary Study. *Journal of Clinical Medicine*, 12(24), 7597.
- Deniz, A., & Okuyucu, M. (2022). The impact of obesity on fertility and sexual function in women of child bearing age. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 42(7), 3129-3133.
- Ellsadayna, T. N. (2022). Sociological Analysis of Sexual Satisfaction in Individuals with Marriage Age Under Ten Years Old. *Jurnal Sosiologi Reflektif*, 16(2), 445-474.
- Franco, M. M., Pena, C. C., de Freitas, L. M., Antônio, F. I., Lara, L. A., & Ferreira, C. H. J. (2021). Pelvic floor muscle training effect in sexual function in postmenopausal women: a randomized controlled trial. *The journal of sexual medicine*, 18(7), 1236-1244.
- Fuchs, A., Czech, I., Dulaska, A., & Cop, A. D., (2021). The impact of motherhood on sexuality. *Ginekologia polska*, 92(1), 1-6.
- Gaber, M. A. W., & Farrag, F. M. G. (2022). Obesity and Sexual Dysfunction in Women. *International journal of health sciences*, 6(S6), 8415-8423.
- García, D. A., Núñez, A., Fuentes, M. D. C. P., & Núñez, J. C. (2020). Peer victimization in overweight adolescents and its effect on their self-esteem and peer difficulties. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 16.
- Ghorbanzadeh, M., Sarani, A., Janabadi, M., & Dahmarde, Y. (2019). The Effect of Education of Sexual Health with Pelvic Floor Muscle Exercises on the Performance and Sexual Satisfaction of Pregnant Women. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 7(3), 1-7.
- Güleriüz, A., & Altay, B. (2023). Relationship between sexual quality of life and life satisfaction in women with urinary incontinence: A cross-sectional survey. *Urologia Journal*, 90(4), 741-747.
- Jia, W., & Liu, F. (2021). Obesity: causes, consequences, treatments, and challenges. *Journal of molecular cell biology*, 13(7), 463-465.
- Jorge, C. H., Bø, K., Catai, C. C., Brito, L. G. O., Driusso, P., & Tennfjord, M. K. (2024). Pelvic floor muscle training as treatment for female sexual dysfunction: a systematic review and meta-analysis. *American journal of obstetrics and gynecology*.
- Karimi, F. Z., Miri, H. H., Salehi, F., Saghooni, N. M., Anbaran, Z. K., & Farahani, L. A. (2020). The relationship between obesity and sexual function in Iranian women. *Zahedan J. Res. Med. Sci*, 22, e77180.
- Li, B., Liu, N., Li, B., Huang, L., Wang, X., Wu, X., & Wang, P. (2019). Sexuality-related factors and quality of life among reproductive-aged married female migrant workers: A cross-sectional study in Southern China. *Sexual Medicine*, 7(4), 384-395.
- Mahmood, T., & Lim, C. C. (2023). Obesity and sexual health. *Handbook of Obesity in Obstetrics and Gynecology*, 61-70.
- Mamuk, R., Çelik, S. Y., & Sekizler, E. T. (2023). Evaluation of sexual function and sexual quality of life in women during the COVID-19 Pandemic: the Turkish case. *African health sciences*, 23(1), 349-61.

Djudju Sriwenda^{1*}, Elih Sudiapermana¹, Joni Rahmat Pramudia¹, Yulidar Yanti², Ira Purnamasari¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bandung
Korespondensi penulis: Djudju Sriwenda. *Email: sriw3nda@gmail.com

Efektivitas latihan otot dasar panggul terhadap kepuasan seksual pada pasangan usia subur

- McNabney, S. M. (2022). Obesity, body image dissatisfaction, and sexual dysfunction: A narrative review. *Sexes*, 3(1), 20-39.
- Nikbina, M., & Afshari, P. (2019). The sexual satisfaction and related factors in ahvazi women in 2015.
- Ortega, C. S., Garcia, E. S., Sabater, A. M., Sierra, E. C. & Tarín, M. L.B., (2023). Effect of pelvic floor muscle training on female sexual function: A systematic review protocol and meta-analysis. *Nursing Open*, 10(9), 5790-5796.
- Oyer, L. R., Murillo, R., LaVoy, E. C., O'Connor, D. P., Liu, Y., & Hernandez, D. C. (2021). Evaluation of the role of leisure time physical activity and sedentary behavior simultaneously on the income-overweight/obesity relationship. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 3127.
- Ozturk, S., Sut, H. K., & Kucuk, L. (2019). Examination of sexual functions and depressive symptoms among infertile and fertile women. *Pakistan journal of medical sciences*, 35(5), 1355.
- Parchomiuk, M., & Kirenko, J. (2021). Sexual satisfaction in obese people. *Sexuality & Culture*, 25(5), 1588-1604.
- Polat, H. T., & Serin, E. K., (2021). Self-esteem and sexual quality of life among obese women. *Perspectives in psychiatric care*, 57(3).
- Romero, A. I. A., & Calvillo, C. (2023, November). Sexual health and psychological well-being of women: a systematic review. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 23, p. 3025). MDPI.
- Ruan, H. B. (2020). Developmental and functional heterogeneity of thermogenic adipose tissue. *Journal of Molecular Cell Biology*, 12(10), 775-784.
- Sartori, D. V. B., Kawano, P. R., Yamamoto, H. A., Guerra, R., Pajolli, P. R., & Amaro, J. L. (2020). Pelvic floor muscle strength is correlated with sexual function. *Investigative and Clinical Urology*, 62(1), 79.
- Snani, H., Snani, H., Tannoubi, A., Chortane, O. G., & Azaiez, F. (2024). Balance and deep connections: the impact of physical activity on body and sexual self-esteem, psychological distress, and marital satisfaction among adults. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1343951.
- Sobhgol, S. S., Priddis, H., Smith, C. A., & Dahlen, H. G. (2019). The effect of pelvic floor muscle exercise on female sexual function during pregnancy and postpartum: a systematic review. *Sexual Medicine Reviews*, 7(1), 13-28.
- Starc, A., Enea, V., Racz, A., Palatin, K., Gabrovec, B., Đido, V. & Rotim, K. (2022). Predictors of sexual satisfaction: An international study. *Acta clinica Croatica*, 61(3), 449-468.
- Stec, E. B., König, H. H., & Hajek, A. (2021). Sexual satisfaction of middle-aged and older adults: Longitudinal findings from a nationally representative sample. *Age and ageing*, 50(2), 559-564.
- Syed, A. H., Chandnani, A., Khan, A., Bhutto, N. S., Tahir, H., Iqbal, A., & Aakash, F. (2021). Association of weight loss with improved sexual function in females. *Cureus*, 13(8).
- Talasaz, Z. H., Sadeghi, R., & Khadivzadeh, T. (2019). Effect of pelvic floor muscle training on postpartum sexual function and quality of life: A systematic review and meta-analysis of clinical trials. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*, 58(6), 737-747.
- Talebi, E., Heidari, M., Elyasi, F., Jahanfar, S., & Shahhosseini, Z. (2022). Improving body image and sexual life among postpartum women: a single-blind-randomized controlled trial to evaluate a social network-based cognitive-behavioral intervention. *Obstetrics & gynecology science*, 65(6), 502-512.
- Thomas, H. N., Hamm, M., Borrero, S., Hess, R., & Thurston, R. C. (2019). Body image, attractiveness, and sexual satisfaction among midlife women: a qualitative study. *Journal of women's health*, 28(1), 100-106.

Djudju Sriwenda^{1*}, Elih Sudiapermana¹, Joni Rahmat Pramudia¹, Yulidar Yanti², Ira Purnamasari¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bandung
Korespondensi penulis: Djudju Sriwenda. *Email: sriw3nda@gmail.com

Efektivitas latihan otot dasar panggul terhadap kepuasan seksual pada pasangan usia subur

- Tong, T. J., Mohammadnezhad, M., Alqahtani, N. S., & Salusalu, M. (2022). Perception of School Committee Members (SCMs) on Factors Contributing to Overweight and Obesity Among High School Students in Kiribati: A Qualitative Study. *Frontiers in Public Health*, 10, 754111.
- Vasconcelos, P. A., Ramos, C., Paúl, C., & Nobre, P. J. (2021). Sexual conservatism and sexual satisfaction in older women: A cross-sectional mediation analysis. *Clinical Gerontologist*, 44(3), 249-258.
- Vowels, L. M. (2023). *Sexual satisfaction: Relationship satisfaction. In Encyclopedia of Sexual Psychology and Behavior* (pp. 1-5). Cham: Springer International Publishing.
- World Health Organization. (2024). Obesity and overweight. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Woźniak, D. B., Wójcik, A., Jaśkowiak, J. B., & Kurzawa, R. (2020). Sexual and life satisfaction of pregnant women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5894.
- Zhang, F., Yang, Z., Li, X., & Wang, A. (2023). Factors influencing the quality of sexual life in the older adults: A scoping review. *International Journal of Nursing Sciences*, 10(2), 167-173.

Djudju Sriwenda^{1*}, Elih Sudiapermana¹, Joni Rahmat Pramudia¹, Yulidar Yanti², Ira Purnamasari¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bandung

Korespondensi penulis: Djudju Sriwenda. *Email: sriw3nda@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i2.638>