

TERAPI *MINDFULNESS BODY SCAN* SEBAGAI PENATALAKSANAAN KECEMASAN DAN DISFUNGSI SEKSUAL SELAMA MASA KEHAMILAN

Adinda Putri Iswa Karina, Indarwati, Siti Fatmawati

Putriadinda104@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RANGKUMAN/INTISARI

Kecemasan pada ibu hamil dimulai sejak trimester pertama kehamilan. Pada trimester pertama atau awal kehamilan muncul rasa penolakan dan rasa kecewa serta rasa cemas dengan kehamilannya. Hal ini berlanjut pada trimester kedua, namun pada tahap ini keadaan psikologi sang ibu sudah mulai menerima keadaan yang dialami dengan mulai beradaptasi dan bersikap tenang. Pada trimester ketiga kehamilan perubahan psikologi yang meningkat dan lebih kompleks. Selain kecemasan, probematika lain disaat kehamilan yaitu aspek seksual. seiring bertambahnya usia kehamilan akan menyebabkan peningkatan kecenderungan terjadinya gangguan fungsi seksual pada ibu. Kebutuhan seksual saat kehamilan sering dikesampingkan oleh para pasangan dikarenakan kurangnya pengetahuan, Kurangnya sumber informasi tentang seksualitas selama kehamilan menjadi salah satu penyebab kurangnya pengetahuan tentang perilaku seksual selama kehamilan. Salah satu intervensi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dan disfungsi seksual adalah terapi *mindfulness body scan*.

Untuk memberikan informasi mengenai kehamilan, kecemasan dan terapi *mindfulness body scan* tentunya harus diperhatikan media yang dapat memuat informasi kesehatan yang dapat merangkum informasi secara detail. Booklet dipilih sebagai media komunikasi dalam memberikan informasi kesehatan. Booklet "Sehat Saat Hamil Dengan *Mindfulness*" memuat berbagai informasi mengenai kecemasan, disfungsi seksual, dan terapi *mindfulness body scan* yang berisi 24 halaman dilengkapi gambar yang menarik mengenai cara melakukan terapi *mindfulness*. Diharapkan booklet ini mampu meningkatkan pengetahuan pembaca sehingga dapat terhindar dari kecemasan dan disfungsi seksual selama kehamilan dengan mempraktikkan terapi *mindfulness body scan*.