

**Pengaruh *Mindfulness* terhadap Kualitas Hidup pada Wanita dengan Infertilitas**  
*The Effect of Mindfulness on Quality of Life in Women with Infertility*

**Nisa Amala Muntasya<sup>1</sup>, Finta Isti Kundarti<sup>1</sup>, Indah Rahmaningtyas<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Kediri, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
Jalan KH. Wachid Hasyim 64B, Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur  
E-mail Korespondensi: [fintaistikundarti@gmail.com](mailto:fintaistikundarti@gmail.com)

**ABSTRACT**

Infertility is one of the most significant global health problems affecting millions of people of reproductive age, both men and women worldwide. Infertility in women causes poor quality of life. The purpose of this study was to analyze the effect of mindfulness on the quality of life of women with infertility through a systematic review. The method used in the systematic review research is to search through the ProQuest, Wiley Library, Pubmed, Scopus, Science Direct, Sage journal, Cochrane library and Cambridge core databases with the publication year from January 2011 to December 2021. The results obtained are 9 articles that met the inclusion criteria, 5 studies were conducted in Iran, 3 study was conducted in China, 1 study was conducted in London. The use of mindfulness on women with infertility states that mindfulness interventions have an effect on improving the quality of life. Mindfulness in the future can be used as an effective intervention to improve the quality of life in women with infertility. For further studies, it can involve a larger number of samples and can represent the total population so that the results become more valid.

**Keywords: Infertility, mindfulness, quality of life**

**ABSTRAK**

Infertilitas adalah kondisi pada sistem reproduksi yang gagal dalam kehamilan setelah 12 bulan atau lebih menikah dan melakukan hubungan seksual secara teratur tanpa menggunakan alat kontrasepsi. Infertilitas merupakan salah satu masalah kesehatan global yang paling signifikan yang mempengaruhi jutaan orang usia reproduksi, baik pria maupun wanita di seluruh dunia. Infertilitas pada wanita menyebabkan kualitas hidup yang buruk. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh *mindfulness* terhadap kualitas hidup wanita dengan infertilitas melalui kajian *systematic review*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic review*. Data diidentifikasi mulai 2011 sampai Desember 2021 dengan 624 partisipan. Pencarian dilakukan melalui database *ProQuest*, *Wiley Library*, *Pubmed*, *Scopus*, *Science Direct*, *Sage journal*, *Cochrane library*, dan *Cambridge core* dengan menggunakan kata kunci *Mindfulness AND Quality of Life AND Women with infertility*. Hasil penelitian didapatkan 9 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi, 5 artikel dari Iran, 3 artikel dari China, dan 1 artikel dari London. Penggunaan *mindfulness* terhadap wanita dengan infertilitas menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* berpengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup. *Mindfulness* pada masa depan dapat digunakan sebagai salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pada wanita dengan infertilitas. Untuk studi selanjutnya, dapat melibatkan sejumlah sampel yang lebih besar dan dapat mewakili jumlah populasi sehingga hasilnya menjadi lebih valid.

**Kata kunci: Infertilitas, kualitas hidup, *mindfulness***

## PENDAHULUAN

Infertilitas adalah kondisi pada sistem reproduksi yang gagal dalam kehamilan setelah 12 bulan atau lebih menikah dan melakukan hubungan seksual secara teratur tanpa menggunakan alat kontrasepsi<sup>1</sup>. Infertilitas merupakan salah satu masalah kesehatan global yang paling signifikan yang mempengaruhi jutaan orang usia reproduksi, baik pria maupun wanita di seluruh dunia<sup>2</sup>.

Data dunia menunjukkan bahwa 48.000.000 pasangan dan 186.000.000 orang hidup dengan infertilitas. Selain itu, prevalensi infertilitas di negara maju satu tahun terakhir diperkirakan 3,5-16,7% dan 6,9%-9,3% di negara berkembang<sup>3</sup>. Infertilitas memiliki dampak negatif yang menyebabkan kualitas hidup menurun. Kualitas hidup adalah keadaan fisik yang lengkap, mental, kesejahteraan sosial, dan bukan hanya bebas dari penyakit dan kelemahan. Mengalami perkembangan menjadi kualitas hidup atau lebih dikenal dengan *Quality of Life* (QoL) didefinisikan sebagai persepsi individu tentang posisi dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai di tempat tinggal dan berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian<sup>4</sup>. Kualitas hidup dapat menurun karena kurangnya akses perawatan reproduksi, organisasi layanan kesehatan yang buruk, dan interaksi klinis yang kurang<sup>5</sup>.

Kualitas kehidupan dapat diartikan dalam tiga cara, yaitu definisi pertama berfokus tentang kesejahteraan dan ketenangan hidup, definisi kedua dari potensi ekonomi, sosial, gejala fisik atau penyakit tertentu, dan ketiga definisi berfokus pada kecacatan dan penyakit<sup>6</sup>. Indikator standar kualitas hidup meliputi kekayaan, pekerjaan, lingkungan, kesehatan fisik dan mental, pendidikan, rekreasi dan waktu luang, kepemilikan sosial, keyakinan agama, keselamatan, keamanan dan kebebasan.<sup>7</sup>

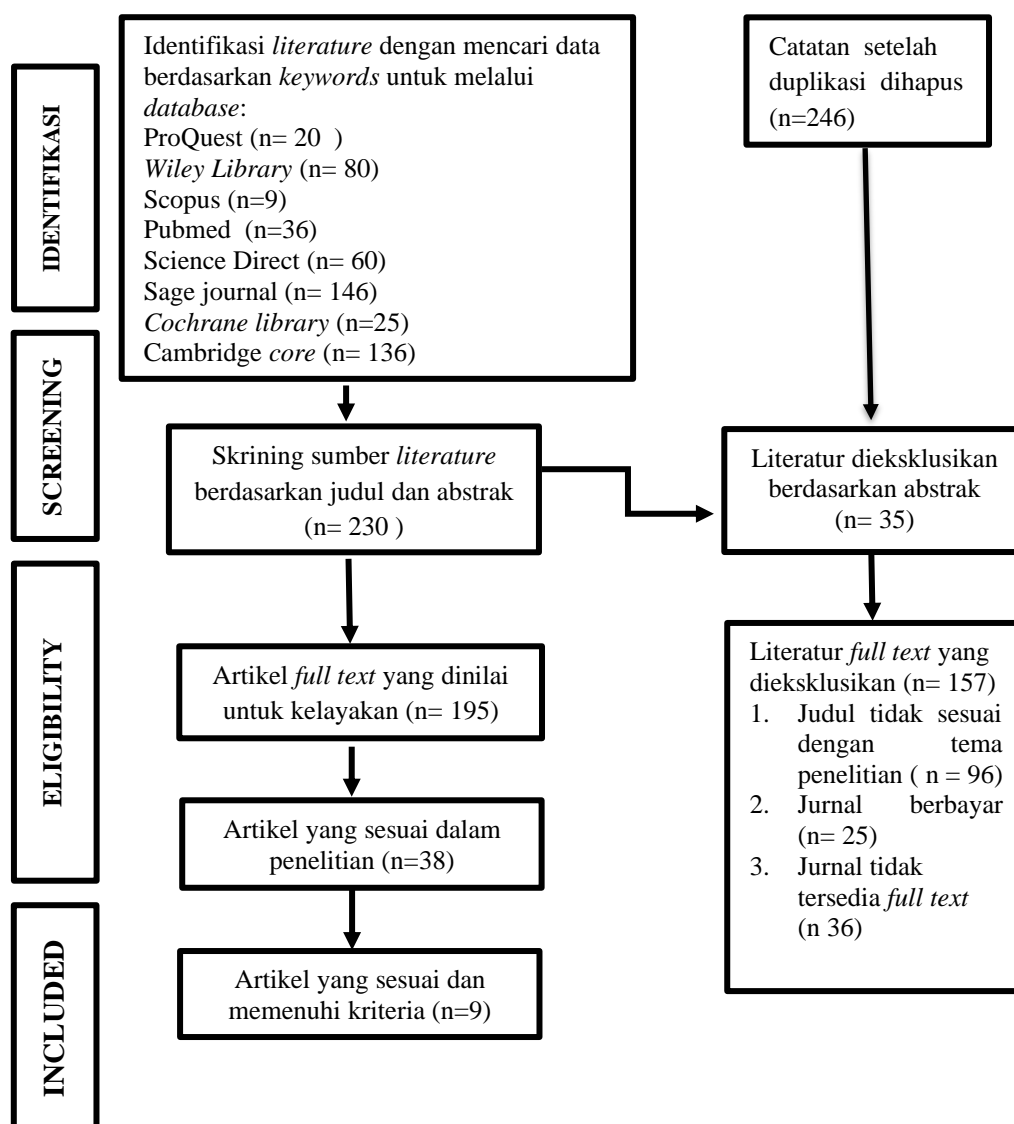
Ada beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup pada penderita infertilitas yaitu pelatihan yoga, terapi, dan konseling psikolog<sup>8,9</sup>. Namun, ada salah satu intervensi yang lebih efektif digunakan yaitu menggunakan *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan teknik yang digunakan untuk membantu memusatkan pada keadaan saat ini tanpa menghakimi atau menilai berbagai pemikiran dan reaksi emosional yang berkaitan dengan situasi atau stimulus. *Mindfulness* berbasis dalam filosofi timur, pertama kali dikembangkan untuk digunakan dalam konteks kesehatan oleh Jon Kabat-Zinn, yang mengajarkan perhatian kepada pasiennya sebagai program terstruktur dari delapan sesi kelompok mingguan dan praktik pribadi harian hingga 45 menit. Meditasi ini dapat didefinisikan sebagai kesadaran diri yang disengaja<sup>10,11</sup>. Jenis yang paling umum digunakan dalam intervensi *mindfulness* adalah pengurangan stres berbasis kesadaran atau *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) dan terapi kognitif berbasis kesadaran atau *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT)<sup>12</sup>.

*Mindfulness* ditemukan secara efektif untuk mengurangi tekanan psikologis pada pasien dengan penyakit somatik kronis, sakit kronis, gangguan kecemasan sosial, dan dapat membantu wanita tidak subur atau infertil untuk mengatasi masalahnya dengan cara yang adaptif<sup>13-16</sup>. *Mindfulness* juga dapat meningkatkan upaya kesehatan yang positif seperti spiritualitas<sup>17</sup>. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *mindfulness* terhadap kualitas hidup pada wanita dengan infertilitas melalui *systematic review*.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic review* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi *mindfulness* terhadap kualitas hidup pada wanita dengan infertilitas. Data diidentifikasi mulai 2011 sampai Desember 2021 dengan 624 partisipan. Pencarian dilakukan melalui database *ProQuest*, *Wiley Library*, *Pubmed*, *Scopus*, *Science Direct*, *Sage journal*, *Cochrane library*, dan *Cambridge core* dengan menggunakan kata kunci *Mindfulness AND Quality of Life AND Women with infertility*. Pemilihan studi dilakukan dengan cara memilih judul dan abstrak sesuai kriteria yang dilakukan langsung oleh peneliti.

Kemudian penyaringan dilakukan berdasar kriteria inklusi yaitu: jurnal *original research* pada tahun 2011-2021, populasi berupa wanita dengan infertilitas, menggunakan intervensi *mindfulness*, jurnal dalam bahasa Inggris, dan *full article*.



Gambar 1. Diagram Prisma *Flowchart* Pengaruh *Mindfulness* terhadap Kualitas Hidup pada Wanita dengan Infertilitas

## HASIL

Setelah pencarian melalui database *ProQuest*, *Wiley Library*, *Pubmed*, *Scopus*, *Science Direct*, *Sage journal*, *Cochrane library*, dan *Cambridge core* ditemukan total 9 artikel yang sesuai dengan kata kunci, 9 artikel yang bebas duplikasi, sesuai dengan tema judul dan artikel *full text*. Penyaringan dilakukan untuk menentukan artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan didapatkan 9 artikel yang memenuhi kriteria dengan jumlah responden 634 wanita dengan infertilitas. Studi menggunakan desain *Randomized controlled trial*, *Quasi experiment*, dan *Non-Randomized control trial*. Studi yang memenuhi kriteria membahas tentang penerapan *mindfulness* untuk meningkatkan kualitas hidup pada wanita dengan infertilitas. Dari 9 penelitian, 5 studi berasal dari Iran, 1 studi dari London, dan 3 studi berasal dari China.

**Tabel 1. Penyajian Hasil *Systematic Review***

No	Judul	Author (Tahun) Negara	Metode Penelitian	Populasi	Intervensi Mindfulness (Jenis, Durasi, Lama Sesi)	Instrumen Penelitian	Hasil
1	<i>Effects of a mindfulness-based intervention on fertility quality of life and pregnancy rates among women subjected to first in vitro fertilization treatment</i>	Jing Li et al., (2015) China	<i>Randomized Control Trial (RCT)</i>	N : 368 wanita infertil yang diundang n : 108 wanita infertil yang bersedia Kelompok Eksperimen : (n=58) Kelompok kontrol : (n=50)	<i>Mindfulness Based Infertility (MBI)</i> Durasi : 2,5 jam Lama sesi : 6 sesi	1. <i>Fertility Quality of Life (FertiQoL-24)</i> 2. <i>Self Compassion Scale (SCS)</i> 3. <i>Emotion Regulation Difficulties (DERS)</i> 4. <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</i>	<i>Mindfulness</i> terbukti meningkatkan total kualitas hidup wanita dengan infertil penerimaan diri, dan menurunkan regulasi emosi secara signifikan.
2	<i>Effects of a short-term mindfulness-based stress reduction program on the quality of life of women with infertility: A randomized controlled clinical trial</i>	Masoumeh Sadat et al., (2020) Iran	<i>Randomized Controlled Clinical trial</i>	N : 89 wanita dengan infertilitas n : 36 wanita dengan infertilitas yang memenuhi kriteria Kelompok Eksperimen : (n=18) Kelompok kontrol : (n=18)	<i>Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)</i> Durasi : 120 menit Sesi : 8 minggu	<i>Short Form Healty Survey (SF-36)</i>	Program MBSR jangka pendek efektif dalam meningkatkan skor kualitas hidup wanita infertil (p<0,001) <i>Pretest</i> : 38 <i>Posttest</i> : 62,9 Terjadi peningkatan kesehatan mental secara signifikan (p<0,001). <i>Pretest</i> : 22,7 <i>Posttest</i> : 58
3	<i>Evaluation of a group programme of mindfulness-based cognitive therapy for</i>	K. A. L. Sherratt & S. Lunn, (2013) London	<i>Randomized Control Trial (RCT)</i>	13 Wanita infertil usia 33-44 tahun	<i>Mindfulness Based Cognitive therapy (MBCT)</i> 120 menit/minggu 10 sesi	<i>World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)</i>	MBCT dapat menjadi intervensi yang efektif secara klinis untuk wanita yang menderita

No	Judul	Author (Tahun) Negara	Metode Penelitian	Populasi	Intervensi Mindfulness (Jenis, Durasi, Lama Sesi)	Instrumen Penelitian	Hasil
	<i>women with fertility problems</i>						masalah kesuburan. Perubahan signifikan diamati dalam dua ukuran hasil klinis yaitu kualitas hidup (WHOQOL)
4	<i>Effect of mindfulness-based cognitive therapy on psychological well-being of women with infertility</i>	Rahmani Tahera et al., (2018) Iran	<i>Randomized Control Trial (RCT)</i>	N = 60 wanita infertil, kelompok kontrol (n=30) Kelompok intervensi (n = 30)	Jenis : <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCIST)</i> Durasi : masing-masing 120 menit dalam delapan sesi kelompok Lama sesi : selama 8 minggu	Ryff Scale-84	MBCIST memiliki pengaruh dalam peningkatan kesejahteraan kesehatan psikologis wanita yaitu dengan skor <i>pretest</i> (15,56) dan skor <i>posttest</i> (47,61)
5	<i>Mindfulness and fertility quality of life in Chinese women with infertility: assessing the mediating roles of acceptance, autonomy and self-regulation</i>	Jing Li (2019), China	<i>Cross Sectional</i>	N = 282 wanita infertil n = 265 wanita infertil yang bersedia	<i>Mindfulness Based Intervention (MBI)</i>	1. <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</i> 2. <i>Self-Regulation Scale (SRS)</i> 3. <i>Scales of Psychological Well-Being-Autonomy (SPWB-A)</i> 4. <i>Fertility Quality of Life (FertiQol-24)</i>	<i>Mindfulness</i> berhubungan positif dengan <i>Core and Treatment FertiQoL. Mindfulness</i> yang lebih tinggi terkait dengan kemampuan otonomi dan pengaturan diri yang lebih tinggi, serta penghindaran pengalaman

No	Judul	Author (Tahun) Negara	Metode Penelitian	Populasi	Intervensi Mindfulness (Jenis, Durasi, Lama Sesi)	Instrumen Penelitian	Hasil
							yang lebih rendah, yang pada gilirannya menghasilkan Perawatan FertiQoL yang lebih baik.
6	<i>The effect of mindfulness-based cognitive psychotherapy on quality of life in infertile women</i>	Rahmani Tahera et al., (2017) Iran	<i>Randomized control trial (RCT)</i>	N = 60 wanita infertil n = 60 wanita infertil	<i>Mindfulness Based Cognitif Therapy (MBCT)</i> Durasi : 120 menit Sesi : 8 sesi	<i>Interview</i>	<i>Mindfulness</i> dapat meningkatkan kualitas hidup wanita infertil dalam empat dimensi yaitu kesehatan fisik, kesehatan mental, hubungan sosial, dan lingkungan hidup.
7	<i>A qualitative investigation of the experience of participation in Mindfulness-based Intervention for IVF-ET (MBII) with Chinese women undergoing first IVF-ET</i>	Jing Li et al., (2016) China	<i>Non-Randomized Control Trial</i>	N = 38 wanita infertil dalam pengobatan IVF-ET	<i>Mindfulness-Based Intervention for IVF-ET (MBII)</i>	<i>Fertility Quality of Life (FertiQOL)</i>	MBII dapat meningkatkan kualitas hidup wanita infertil yang sedang melakukan perawatan IVF-ET yaitu dengan meningkatnya kehidupan sosial, menurunkan masalah gangguan mental, meningkatkan konsentrasi, dan penerimaan.

No	Judul	Author (Tahun) Negara	Metode Penelitian	Populasi	Intervensi Mindfulness (Jenis, Durasi, Lama Sesi)	Instrumen Penelitian	Hasil
8	<i>Evaluating the Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Quality of Life and Emotional Self-Efficacy in Infertile Women</i>	Mirzaie Razih et al., (2018) Iran	<i>Quasi Experiment al Study</i>	N = 30 wanita infertil	<i>Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)</i> Durasi 120 menit / minggu Sesi : 8 sesi	<i>World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)</i>	MBCT efektif meningkatkan kualitas hidup wanita infertil, yaitu dengan meningkatkan indikator kualitas hidup. <i>Pretest : 159</i> <i>Posttest : 899</i>
9	<i>Examining the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Quality of Life in Primary Infertile Women</i>	Soheila Rahmani et al., (2018) Iran	<i>Randomized Control Trial (RCT)</i>	N = 24 wanita infertil Kelompok kontrol = 12 Kelompok eksperimen = 12	<i>Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)</i> Durasi 120 menit / minggu Sesi : 8 sesi	1. <i>Demographic Information Questionnaire</i> 2. <i>Structured Clinical Interview (SCID)</i> 3. <i>Infertile Couples' Quality of Life Questionnaire</i>	Program MBCT secara signifikan meningkatkan komponen kualitas hidup pada wanita infertil dibandingkan sebelum pengobatan dan setelah dua bulan masa tindak lanjut

## BAHASAN

Berdasarkan 9 artikel yang membahas tentang pengaruh *mindfulness* terhadap kualitas hidup pada wanita dengan infertilitas, terdiri dari beberapa negara yaitu Iran, London, dan China. Hasil analisis 9 artikel ini melaporkan bahwa *mindfulness* efektif dalam meningkatkan tingkat kualitas hidup wanita dengan infertilitas.

Kualitas hidup dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor individu dan masyarakat. Kualitas hidup dapat didefinisikan menjadi tiga bentuk, yaitu kesejahteraan dan ketenangan hidup, potensi ekonomi sosial, gejala fisik, penyakit tertentu, kecacatan, hingga penyakit yang diderita. Wanita yang memiliki masalah infertilitas, kualitas hidupnya cenderung menurun, lebih mudah terganggu kondisinya hingga berdampak pada kehidupan sehari-hari. Wanita infertil mengalami beberapa aspek kualitas hidup yang menurun, seperti halnya kesehatan fisik dan kesehatan mental. Wanita dengan infertilitas lebih mudah mengalami masalah kesehatan mental dikarenakan tekanan dan perbedaan kondisi tubuh yang membutuhkan penerimaan diri hingga penguasaan diri yang baik<sup>18</sup>. Mereka kurang memiliki kepercayaan diri dan kurangnya penguasaan tentang psikologis. Wanita infertil juga mengalami perubahan pada kehidupan

sosialnya. Dampak sosial ini akan berdampak pada tingkat ekonomi penderita tersebut. Hal ini membuat kesejahteraan dan kualitas hidup menurun.

Masalah infertilitas pada wanita akan sangat berdampak pada kelangsungan kehidupannya, oleh karena itu diperlukan suatu intervensi untuk mengurangi dampak negatif tersebut. Salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pada wanita infertil adalah *mindfulness*. *Mindfulness* terbukti dapat meningkatkan kualitas kehidupan wanita infertil secara efektif dengan meningkatkan kesehatan mental yang mulai menurun. Penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian lainnya di berbagai negara yang melaporkan *mindfulness* adalah intervensi yang efektif dan pilihan yang tepat untuk meningkatkan tingkat kualitas hidup pada wanita dengan infertilitas<sup>10,19</sup>. Kualitas hidup wanita dengan infertilitas akan meningkat jika tingkat kesehatan mental juga meningkat.

Jenis program *mindfulness* yang paling sering digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup adalah *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* dengan lama durasi 120 menit dalam 8 sesi, hal ini berdasarkan 5 dari 9 artikel yang diperoleh. MBCT adalah menggabungkan teknik perilaku kognitif dengan strategi perhatian untuk membantu individu untuk lebih memahami dan mengelola pikiran dan emosi mereka untuk mencapai ketenangan dan penerimaan dari perasaan tertekan. MBCT pertama kali dikembangkan oleh Zindel Segal, Mark Williams, dan John Teasdale, terutama berasal dari karya Teasdale, Jon Kabat-Zinn, dan Phillip Barnard sebelumnya<sup>20</sup>. Jenis *mindfulness* ini terdapat 8 sesi yang pada setiap sesi terdapat perlakuan yang berbeda. Selain MBCT, juga ada beberapa jenis yang digunakan seperti MBII, MBSR, dan MBCIST. Penelitian yang dilakukan di Iran terhadap kelompok wanita infertil yang mendapat terapi *mindfulness* menjelaskan bahwa dalam penggunaan intervensi *mindfulness* ini terdapat perbedaan signifikansi skor kualitas hidup pada setiap jenisnya<sup>21</sup>. Namun, tetap menghasilkan skor tinggi dalam meningkatkan kualitas hidup. Artinya semua jenis *mindfulness* dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup pada wanita dengan infertilitas.

## SIMPULAN

Penggunaan *mindfulness* berpengaruh terhadap kualitas hidup wanita dengan infertilitas. Intervensi *mindfulness* efektif dalam meningkatkan tingkat kualitas hidup dengan meningkatkan kesehatan mental wanita dengan infertilitas. Semakin tinggi tingkat kesehatan mental wanita dengan infertilitas, maka akan bertambah baik pula kualitas hidupnya.

## SARAN

*Mindfulness* pada masa depan dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan intervensi untuk meningkatkan kualitas hidup dan psikologi pada wanita dengan infertilitas. Studi selanjutnya, dapat melibatkan sejumlah sampel yang lebih besar dan dapat mewakili jumlah populasi sehingga hasilnya menjadi lebih valid. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan *follow up* dari penggunaan intervensi, sehingga dapat diketahui pengaruh untuk jangka panjang.

## RUJUKAN

1. WHO. World Health Organization Infertility [Internet]. WHO. 2021 [cited 2021 Dec 12]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infertility>
2. Mascarenhas MN, Flaxman SR, Boerma T, Vanderpoel S, Stevens GA. National, Regional, and Global Trends in Infertility Prevalence Since 1990: A Systematic Analysis of 277 Health Surveys. *PLoS Med*. 2012;9(12):1–12.
3. Boivin J, Bunting L, Collins JA, Nygren KG. Reply: International estimates on infertility prevalence and treatment seeking: Potential need and demand for medical care. *Hum Reprod*. 2009;24(9):2380–

- 3.
4. Vahedi S. World Health Organization Quality-of-Life Scale (WHOQOL-BREF): Analyses of Their Item Response Theory Properties Based on the Graded Responses Model. *Iran J Psychiatry [Internet]*. 2010;5(4):140–53. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22952508> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC3395923>
5. Fisher JRW, Hammarberg K. Psychological and social aspects of infertility in men: An overview of the evidence and implications for psychologically informed clinical care and future research. *Asian J Androl*. 2012;14(1):121–9.
6. Lortye SA, Will JP, Marquenie LA, Goudriaan AE, Arntz A, de Waal MM. Treating posttraumatic stress disorder in substance use disorder patients with co-occurring posttraumatic stress disorder: study protocol for a randomized controlled trial to compare the effectiveness of different types and timings of treatment. *BMC Psychiatry*. 2021;21(1):1–15.
7. Divyasree J. Adolescents' Hope and Quality of Life: A Comparative and Correlational Study. 2020;8(2). Available from: <http://www.ijip.in>
8. J P, J weikel wiliam, P BD. *Foundations of mental health*. 2011.
9. Olson C. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. *Hist Indian Philos*. 2017;561–8.
10. Sherratt KAL, Lunn S. Evaluation of a group programme of mindfulness-based cognitive therapy for women with fertility problems. *J Obstet Gynaecol (Lahore)*. 2013;33(5):499–501.
11. Tang YY. *THE NEUROSCIENCE OF MINDFULNESS* Yi-Yuan Tang. Department of Psychological Sciences. 2017.
12. Abbott RA, Whear R, Rodgers LR, Bethel A, Thompson Coon J, Kuyken W, et al. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *J Psychosom Res [Internet]*. 2014;76(5):341–51. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.02.012>
13. Bohlmeijer E, Klooster PM, Fledderus M, Veehof M, Baer R. Psychometric properties of the five facet mindfulness questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment*. 2011;18(3):308–20.
14. Hunt DP, Haidet P, Coverdale JH, Richards B. *Teaching and Learning in Medicine : An International The Effect of Using Team Learning in an Evidence- Based Medicine Course for Medical Students The Effect of Using Team Learning in an Evidence-Based Medicine Course for Medical Students*. *Teach Learn Med [Internet]*. 2003;15(2):131–9. Available from: [http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1207/S15328015TLM1502\\_11](http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1207/S15328015TLM1502_11)
15. Vibe M, Bjørndal A, Fattah S, Dyrdal GM, Halland E, Tanner-Smith EE. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults: a systematic review and meta-analysis. *Campbell Syst Rev*. 2017;13(1):1–264.
16. Li G, Jiang Z, Han X, Shang X, Tian W, Kang X, et al. A moderated mediation model of perceived stress, negative emotions and mindfulness on fertility quality of life in women with recurrent pregnancy loss. *Qual Life Res [Internet]*. 2020;29(7):1775–87. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11136-020-02460-2>
17. Mars TS, Abbey H. Mindfulness meditation practise as a healthcare intervention: A systematic review. *Int J Osteopath Med [Internet]*. 2010;13(2):56–66. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijosm.2009.07.005>
18. Direkvand-Moghadam A, Ali D, Azadeh DM. Effect of infertility on the quality of life, a cross-sectional study. *J Clin Diagnostic Res*. 2014;8(10):13–5.
19. Fard TR, Kalantarkousheh M, Faramarzi M. Effect of mindfulness-based cognitive infertility stress therapy on psychological well-being of women with infertility. *Middle East Fertil Soc J [Internet]*. 2018;23(4):476–81. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.mefs.2018.06.001>
20. Metcalf CA, Dimidjian S. Extensions and mechanisms of mindfulness-based cognitive therapy: A review of the evidence. *Aust Psychol*. 2014;49(5):271–9.
21. Hosseini MS, Mousavi P, Hekmat K, Haghhighyzadeh MH, Johari Fard R, Mohammad Jafari R. Effects of a short-term mindfulness-based stress reduction program on the quality of life of women with infertility: A randomized controlled clinical trial. *Complement Ther Med [Internet]*. 2020;50(April):102403. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102403>