

ABSTRAK

Analisis Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Ibu Postmenopause Dengan Masalah Kecemasan Melalui Penerapan Yoga Di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo

Nama : Tri Ajeng Julia Rohmawati

Program Studi : Profesi Ners

Pembimbing : Catur Prasastia LD, S.kep.Ns.,M.Kes

Masa postmenopause merupakan fase alami yang ditandai dengan penurunan kadar hormon estrogen yang dapat menyebabkan berbagai perubahan fisik dan psikologis, salah satunya kecemasan. Kecemasan pada ibu postmenopause dapat memengaruhi kualitas hidup sehingga memerlukan penatalaksanaan yang tepat, salah satunya melalui penerapan yoga sebagai terapi nonfarmakologis. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis asuhan keperawatan maternitas pada ibu postmenopause dengan masalah kecemasan melalui penerapan yoga di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada satu pasien dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Tingkat kecemasan dikaji menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42), sedangkan intervensi utama yang diberikan adalah penerapan yoga sebagai terapi relaksasi sesuai Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Hasil analisis asuhan keperawatan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan yoga pasien mengalami penurunan tanda dan gejala kecemasan yang ditandai dengan berkurangnya rasa gelisah dan khawatir, kualitas tidur membaik, pasien tampak lebih rileks, serta mampu mengikuti latihan yoga dengan baik. Penerapan yoga dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam membantu mengurangi kecemasan pada ibu postmenopause.

Kata kunci: postmenopause, kecemasan, yoga, asuhan keperawatan maternitas.

ABSTRACT

Analysis of Maternity Nursing Care for a Postmenopausal Woman with Anxiety Through the Implementation of Yoga in Jogosatru Village, Sukodono District, Sidoarjo Regency

Name : Tri Ajeng Julia Rohmawati

Study Program: Profesi Ners

Mentor : Catur Prasastia LD, S.kep.Ns.,M.Kes

The postmenopausal period is a natural phase characterized by decreased estrogen levels, which may lead to various physical and psychological changes, particularly anxiety. Anxiety in postmenopausal women can affect their quality of life and requires appropriate management, including yoga as a non-pharmacological intervention. This study aimed to analyze maternity nursing care for a postmenopausal woman with anxiety through the implementation of yoga in Jogosatru Village, Sukodono District, Sidoarjo Regency. This study employed a case study design involving one patient using the nursing process, including assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. Anxiety was assessed using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42), while the main intervention was yoga as a relaxation therapy based on the Indonesian Nursing Intervention Standards (SIKI). The results of the nursing care analysis showed that after the implementation of yoga, the patient experienced a reduction in signs and symptoms of anxiety, as indicated by decreased feelings of worry and restlessness, improved sleep quality, a more relaxed condition, and good participation in yoga exercises. Yoga can be used as a non-pharmacological nursing intervention to help reduce anxiety in postmenopausal women.

Keywords: *postmenopause, anxiety, yoga, maternity nursing care.*

BINA SEHAT PPNI