

BAB IV

PEMBAHASAN

4.1 Analisis Asuhan Keperawatan Maternitas pada Salah Satu Ibu Postmenopause dengan Masalah Kecemasan (Ansietas) Melalui Penerapan Yoga

Kasus Ny. A menunjukkan adanya masalah keperawatan kecemasan (ansietas) yang berkaitan dengan perubahan status kesehatan pada masa postmenopause. Berdasarkan data subjektif, pasien mengatakan merasa gelisah sejak mengalami menopause, sering khawatir terhadap kondisi kesehatannya seperti nyeri sendi meskipun hasil pemeriksaan di puskesmas normal, berat badan bertambah, perut membuncit, serta kulit keriput dan kering. Pasien juga takut mengalami penyakit berat karena tidak lagi mengalami menstruasi, jantung sering berdebar tanpa sebab, sulit memulai tidur pada malam hari, mudah terkejut, dan sulit memusatkan perhatian ketika merasa cemas. Data objektif menunjukkan pasien tampak gelisah dan tegang selama wawancara, frekuensi nadi 96 kali/menit, frekuensi napas 22 kali/menit, tekanan darah 138/86 mmHg, serta hasil pengukuran Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) berada pada kategori kecemasan parah dengan skor 16. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pasien mengalami masalah keperawatan Ansietas (D.0080) berhubungan dengan krisis situasional, yaitu perubahan status kesehatan akibat postmenopause.

Ansietas merupakan kondisi emosi dan pengalaman subjektif berupa perasaan khawatir yang tidak jelas terhadap sesuatu yang akan terjadi. Pada ibu postmenopause, kecemasan berawal dari penurunan kadar hormon estrogen akibat berhentinya fungsi ovarium. Penurunan estrogen memengaruhi keseimbangan zat penghantar saraf di susunan saraf pusat, khususnya serotonin, dopamin, dan norepinefrin, yang berperan mengatur suasana hati dan pola tidur, sehingga penurunannya turut memunculkan gangguan suasana hati termasuk kecemasan (Italia

& Lestari, 2021). Selain melalui jalur hormonal, kecemasan juga dipicu oleh aktivasi berlebih pada aksis hipotalamus-pituitari-adrenal dan sistem saraf simpatis yang menimbulkan gejala seperti peningkatan denyut jantung dan napas cepat (Aulia et al., 2024). Manifestasi tersebut sesuai dengan teori karena pada Ny. A ditemukan peningkatan frekuensi nadi dan frekuensi napas, jantung berdebar, gelisah, serta sulit tidur sebagai respons fisiologis dan psikologis terhadap kecemasan.

Intervensi keperawatan yang disusun untuk mengatasi masalah ansietas mengacu pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Luaran yang diharapkan adalah Tingkat Ansietas (L.09093) menurun, dengan kriteria hasil verbalisasi kekhawatiran menurun, perilaku gelisah dan tegang menurun, konsentrasi membaik, serta pola tidur membaik. Intervensi yang diberikan meliputi identifikasi saat tingkat kecemasan berubah, pemantauan tanda ansietas secara verbal dan nonverbal, penciptaan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan, edukasi mengenai penyebab kecemasan, serta penerapan yoga sebagai intervensi unggulan berupa terapi relaksasi nonfarmakologis (Reduksi Ansietas I.09314 dan Terapi Relaksasi I.09326). Pemilihan yoga didasarkan pada sifatnya yang aman, sederhana, tanpa biaya, dan tanpa efek samping bagi pasien postmenopause.

Hasil implementasi keperawatan menunjukkan adanya perbaikan kondisi pasien secara bertahap setelah dilakukan penerapan yoga. Tekanan darah pasien menurun dari 138/86 mmHg menjadi 128/80 mmHg, frekuensi nadi menurun dari 96 kali/menit menjadi 90 kali/menit, dan frekuensi napas menurun dari 22 kali/menit menjadi 20 kali/menit. Keluhan cemas dan gelisah berkurang, pasien tampak lebih tenang, pola tidur membaik, serta pasien mulai menerima perubahan fisik akibat menopause sebagai proses alami. Dengan tercapainya seluruh kriteria hasil yang ditetapkan dalam SLKI, masalah keperawatan Ansietas pada Ny. A dinyatakan teratasi.

4.2 Analisis Penerapan Asuhan Keperawatan Maternitas pada Salah Satu Ibu Postmenopause dengan Masalah Kecemasan (Ansietas) Melalui Penerapan Yoga

Penerapan yoga pada Ny. A dilakukan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengatasi masalah kecemasan akibat perubahan status kesehatan pada masa postmenopause. Intervensi dilaksanakan sebanyak tiga sesi, yaitu pada tanggal 7, 9, dan 11 Juli 2026, atau tiga kali dalam satu minggu dengan jeda dua hari pada setiap sesi, sedangkan pada tanggal 6 Juli 2026 dilakukan tahap identifikasi awal sehingga latihan yoga belum diberikan. Setiap sesi berlangsung kurang lebih 35 menit yang memadukan pengaturan pernapasan (pranayama), postur tubuh (asana), dan relaksasi. Sebelum dilakukan intervensi, hasil pengukuran menunjukkan tingkat kecemasan pasien berada pada kategori parah dengan skor DASS-42 sebesar 16, tekanan darah 138/86 mmHg, frekuensi nadi 96 kali/menit, dan frekuensi napas 22 kali/menit, disertai keluhan gelisah dan sulit tidur.

Yoga bekerja melalui mekanisme relaksasi yang memadukan pengaturan pernapasan, postur tubuh, dan meditasi. Latihan tersebut meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga menyeimbangkan sistem saraf otonom yang pada pasien cemas cenderung didominasi aktivitas simpatis. Peningkatan aktivitas parasimpatis ini menurunkan frekuensi nadi, tekanan darah, dan ketegangan otot, sekaligus menekan produksi hormon kortisol dan adrenalin serta merangsang pelepasan hormon endorfin yang menimbulkan efek tenang dan rileks (Yulinda & Fitriarningsih, 2017). Mekanisme tersebut sejalan dengan kondisi pasien, yaitu penurunan tekanan darah, frekuensi nadi, dan frekuensi napas yang terjadi sebelum dan sesudah setiap sesi latihan.

Hasil penerapan yoga menunjukkan penurunan tingkat kecemasan secara bertahap. Pada sesi pertama, pasien tampak lebih tenang setelah latihan dan menyatakan dirinya merasa lebih rileks, dengan tekanan darah menurun dari 138/88 mmHg menjadi 135/85

mmHg dan frekuensi nadi dari 98 kali/menit menjadi 94 kali/menit. Pada sesi kedua, pasien melaporkan rasa gelisah mulai berkurang dan tidurnya menjadi lebih nyenyak, dengan tekanan darah menurun dari 134/86 mmHg menjadi 130/85 mmHg dan frekuensi nadi dari 92 kali/menit menjadi 90 kali/menit. Pada sesi ketiga, pasien tampak lebih rileks, mampu melakukan gerakan yoga secara mandiri dengan arahan minimal, serta mulai menerima perubahan fisik akibat menopause, dengan tekanan darah menurun dari 130/85 mmHg menjadi 128/80 mmHg. Suami pasien turut dilibatkan sebagai sistem pendukung agar dapat mendampingi pasien melanjutkan latihan di rumah.

Penerapan yoga yang dilakukan secara teratur selama satu minggu terbukti membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien. Hal ini ditunjukkan oleh berkurangnya keluhan cemas dan gelisah, membaiknya pola tidur, perbaikan tanda vital, serta kesediaan pasien untuk melanjutkan latihan yoga secara mandiri. Dengan demikian, penerapan yoga dapat dijadikan intervensi keperawatan mandiri yang efektif dan aman untuk menurunkan kecemasan pada ibu postmenopause serta meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis pasien (Faturochman & Junaidi, 2020).

4.3 Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada ibu postmenopause memberikan implikasi yang berarti terhadap intervensi klinis serta manajemen pelayanan keperawatan di fasilitas kesehatan. Berdasarkan hasil pengamatan, terjadi penurunan keluhan kecemasan yang disertai perbaikan tanda vital setelah intervensi diberikan, yang menunjukkan bahwa yoga memiliki kontribusi nyata dalam membantu menstabilkan kondisi psikologis pasien. Temuan ini memperkuat bahwa penatalaksanaan ibu postmenopause dengan kecemasan tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan nonfarmakologis sebagai terapi pendamping untuk mengoptimalkan hasil asuhan.

Keberhasilan penurunan tingkat kecemasan tersebut

mengindikasikan bahwa yoga dapat meningkatkan kondisi relaksasi melalui mekanisme peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis serta penurunan hormon kortisol dan adrenalin. Perpaduan antara pengaturan pernapasan, postur tubuh, dan meditasi membantu menyeimbangkan sistem saraf otonom sehingga menurunkan frekuensi nadi, tekanan darah, dan ketegangan otot, sekaligus merangsang pelepasan hormon endorfin yang menimbulkan rasa tenang. Dengan demikian, yoga memberikan efek relaksasi yang menyeluruh dalam membantu pengendalian kecemasan pada ibu postmenopause.

Selanjutnya, hasil ini memiliki implikasi terhadap peran tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam menerapkan intervensi berbasis evidence based practice secara lebih luas di pelayanan keperawatan maternitas. Yoga dapat diintegrasikan sebagai tindakan keperawatan mandiri yang diberikan secara terstruktur pada ibu postmenopause dengan keluhan kecemasan, terutama pada tahap pemantauan dan pembinaan berkelanjutan di masyarakat. Perawat juga berperan sebagai edukator yang mengajarkan teknik yoga kepada pasien dan keluarga agar latihan dapat dilanjutkan secara mandiri di rumah.

Implikasi lain juga terlihat pada aspek manajemen pelayanan kesehatan, di mana hasil ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan standar operasional prosedur (SOP) terkait penggunaan terapi komplementer pada kasus kecemasan ibu postmenopause. Integrasi terapi ini dalam pelayanan keperawatan maternitas maupun program kesehatan di puskesmas, seperti kelas yoga bagi wanita menopause, berpotensi meningkatkan kualitas pelayanan yang lebih komprehensif. Selain memberikan dampak pada penurunan kecemasan, intervensi ini juga dapat meningkatkan kenyamanan pasien, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan partisipasi pasien dan keluarga dalam proses perawatan.

Dengan demikian, penerapan yoga tidak hanya memberikan dampak klinis berupa penurunan tingkat kecemasan, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan mutu pelayanan keperawatan.

Meskipun demikian, terapi ini tetap bersifat komplementer dan tidak dapat menggantikan terapi farmakologis maupun pemantauan medis apabila kecemasan berkembang menjadi gangguan yang lebih berat, sehingga pelaksanaannya harus tetap berada dalam pengawasan tenaga kesehatan.

