

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil analisis asuhan keperawatan pada Ny. A dengan masalah ansietas akibat perubahan fisiologis postmenopause, diperoleh data subjektif berupa perasaan gelisah, khawatir terhadap kondisi kesehatan, sulit tidur, leher tegang, sulit berkonsentrasi dan jantung berdebar, sedangkan data objektif menunjukkan pasien tampak cemas dan mengalami gangguan pola tidur. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut ditegakkan diagnosis keperawatan Ansietas (D.0080), kemudian disusun intervensi, implementasi, dan evaluasi sesuai SDKI, SLKI, dan SIKI.
2. Penerapan yoga sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dapat dilaksanakan sesuai evidence-based practice dan menjadi bagian dari terapi relaksasi dalam mengatasi ansietas pada ibu postmenopause. Pelaksanaan yoga dilakukan secara bertahap sesuai kondisi pasien sehingga pasien mampu mengikuti setiap sesi latihan dengan baik.
3. Evaluasi menunjukkan bahwa penerapan yoga memberikan hasil yang positif terhadap penurunan ansietas pada pasien. Setelah dilakukan tindakan keperawatan, pasien mengalami penurunan rasa gelisah dan khawatir, kualitas tidur membaik, tampak lebih rileks, serta mampu mengontrol kecemasan dengan lebih baik. Dengan demikian, yoga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri untuk membantu menurunkan kecemasan pada ibu postmenopause.

5.2 Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pelaksanaan intervensi yoga hanya dilakukan dalam waktu satu minggu sehingga belum dapat menggambarkan efektivitas intervensi dalam jangka panjang serta keberlanjutan penerapan yoga secara mandiri oleh pasien. Selain itu, pelaksanaan asuhan keperawatan belum melibatkan kolaborasi secara langsung dengan bidan atau tenaga kesehatan lain

dalam memberikan edukasi dan penatalaksanaan komprehensif terkait perubahan pada masa postmenopause. Keterbatasan lainnya adalah edukasi yang diberikan belum sepenuhnya berfokus pada sumber kecemasan utama pasien, khususnya kekhawatiran terhadap perubahan fisik dan keluhan seksual berupa vagina kering yang berdampak pada kenyamanan hubungan dengan pasangan. Penelitian ini juga hanya dilakukan pada satu pasien sehingga hasil yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan pada seluruh ibu postmenopause dengan masalah kecemasan.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil analisis Karya Ilmiah Akhir Ners di atas, penulis mengemukakan beberapa saran terkait asuhan keperawatan maternitas pada ibu postmenopause dengan masalah kecemasan melalui penerapan yoga, adapun saran tersebut meliputi:

1. Bagi Pasien dan Keluarga

Pasien diharapkan dapat meningkatkan kemandirian dalam mengelola kecemasan dengan melanjutkan latihan yoga secara rutin di rumah serta menerapkan teknik relaksasi pernapasan ketika merasa cemas. Keluarga, khususnya suami, diharapkan berperan aktif dalam memberikan dukungan emosional dan mendampingi pasien selama latihan agar kecemasan dapat dikelola secara berkelanjutan.

2. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat mengintegrasikan penerapan yoga sebagai bagian dari intervensi keperawatan mandiri pada ibu postmenopause dengan masalah kecemasan. Perawat juga perlu berperan sebagai edukator dengan mengajarkan teknik yoga kepada pasien dan keluarga agar asuhan keperawatan bersifat holistik dan berorientasi pada kenyamanan pasien.

3. Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Fasilitas pelayanan kesehatan, khususnya puskesmas, disarankan untuk mendukung optimalisasi pelayanan keperawatan maternitas

dengan mempertimbangkan penyusunan program terapi komplementer nonfarmakologis, seperti kelas yoga bagi wanita menopause, serta memfasilitasi pelatihan bagi perawat mengenai terapi relaksasi yang aman dan efektif untuk meningkatkan mutu pelayanan.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat menjadikan hasil analisis asuhan keperawatan ini sebagai referensi pembelajaran pada mata kuliah Keperawatan Maternitas, khususnya mengenai perawatan wanita postmenopause, sehingga dapat memperkaya penerapan asuhan keperawatan berbasis bukti.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan serta memperdalam kajian mengenai penerapan yoga pada ibu postmenopause dengan masalah kecemasan, misalnya dengan menambah jumlah pasien, memperpanjang durasi intervensi, serta melakukan pengukuran tingkat kecemasan secara berkala menggunakan instrumen baku sebelum dan sesudah intervensi agar hasil yang diperoleh lebih lengkap dan dapat digeneralisasikan.

