

LAMPIRAN

Lampiran 1. Standar Operasional Prosedur (SOP) Yoga untuk Menurunkan Kecemasan

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

YOGA UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU POSTMENOPAUSE

No	Aspek	Uraian
1	Pengertian	Yoga merupakan bentuk latihan yang menggabungkan pengaturan pernapasan (pranayama), postur tubuh (asana), dan meditasi untuk menyatukan keseimbangan antara tubuh dan pikiran sebagai sarana menjaga kesehatan jasmani maupun rohani (Faturochman & Junaidi, 2020). Sebagai bentuk terapi relaksasi, yoga digunakan untuk menurunkan ketegangan otot dan kecemasan.
2	Tujuan	1) Memberikan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran. 2) Menyeimbangkan sistem saraf otonom dengan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. 3) Menurunkan frekuensi nadi, tekanan darah, dan ketegangan otot. 4) Menurunkan kadar hormon kortisol sehingga menurunkan tingkat kecemasan.
3	Indikasi	1) Ibu postmenopause yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang. 2) Individu dengan keluhan ketegangan otot, gelisah, dan gangguan tidur akibat kecemasan. 3) Individu yang secara fisik mampu melakukan gerakan yoga ringan.
4	Kontraindikasi	1) Individu dengan cedera atau gangguan muskuloskeletal berat. 2) Penderita penyakit jantung yang tidak terkontrol. 3) Penderita hipertensi berat yang tidak stabil. 4) Kondisi kesehatan lain yang tidak memungkinkan melakukan aktivitas fisik.
5	Persiapan Pasien	1) Berikan salam, perkenalkan diri, dan lakukan identifikasi pasien. 2) Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan, serta berikan kesempatan bertanya.

No	Aspek	Uraian
		3) Anjurkan pasien mengenakan pakaian yang longgar dan nyaman. 4) Atur posisi pasien senyaman mungkin di atas matras.
6	Persiapan Alat	1) Matras yoga yang tidak licin. 2) Bantal kecil atau guling (jika diperlukan). 3) Ruangan yang tenang, sejuk, dengan sirkulasi udara yang baik.
7	Cara Kerja	Tahap Persiapan (± 5 menit) 1. Ciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman dengan pencahayaan serta suhu ruang yang sesuai. 2. Ukur tanda-tanda vital (tekanan darah dan frekuensi nadi) 3. Instruksikan pasien untuk duduk bersila dengan punggung tegak dan mata terpejam, kemudian memusatkan perhatian pada pernapasan. Tahap Pemanasan (± 5 menit) Lakukan gerakan pemanasan ringan pada leher, bahu, dan pergelangan tangan untuk melemaskan otot. Tahap Inti (± 20 menit) 1. Latihan pernapasan (pranayama): anjurkan pasien menarik napas perlahan melalui hidung, menahan sejenak, lalu menghembuskan perlahan melalui mulut secara berirama dan berulang. 2. Gerakan postur (asana) dilakukan secara perlahan dan disesuaikan dengan kemampuan pasien, antara lain: a. sikap gunung (tadasana) untuk menguatkan otot dan melancarkan peredaran darah 1. Sikap Gunung (Tadasana) Untuk menguatkan otot dan melancarkan peredaran darah. 

No	Aspek	Uraian
		b. sikap pohon (vrksasana) untuk melatih keseimbangan 2. Sikap Pohon (Vrksasana) Untuk melatih keseimbangan.  c. sikap anak (balasana) untuk meredakan ketegangan pada punggung, bahu, dan leher serta menenangkan pikiran 3. Sikap Anak (Balasana) Untuk meredakan ketegangan pada punggung, bahu, dan leher serta menenangkan pikiran.  d. sikap kobra (bhujangasana) untuk melenturkan tulang belakang serta meredakan ketegangan punggung. 4. Sikap Kobra (Bhujangasana) Untuk melenturkan tulang belakang serta meredakan ketegangan punggung.  e. sikap mengangkat kaki (Uttanpadasana) untuk menguatkan otot perut, paha, dan panggul serta melancarkan pencernaan. 5. Sikap Mengangkat Kaki (Uttanpadasana) Untuk memperkuat otot perut dan melancarkan pencernaan. 

No	Aspek	Uraian
		f. Setiap gerakan dipadukan dengan pernapasan yang teratur dan ditahan selama beberapa kali tarikan napas. Tahap Pendinginan/Relaksasi ($\pm$ 5–10 menit) 1. Akhiri dengan sikap relaksasi total (savasana), yaitu berbaring telentang dengan mata terpejam sambil mengatur napas hingga tubuh benar-benar rileks. 2. Ukur kembali tanda-tanda vital dan tingkat kecemasan pasien setelah latihan.
8	Frekuensi dan Durasi	Latihan yoga dilakukan selama $\pm$ 30–45 menit setiap sesi, dengan frekuensi 2–3 kali dalam seminggu secara berkelanjutan. Seperti yang dibuktikan Faturachman dan Junaidi (2020) serta Hanafi dan Yasa (2021), latihan hatha yoga terbukti menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan apabila dilakukan secara teratur.
9	Evaluasi	1) Observasi respons pasien: tampak lebih tenang, rileks, dan verbalisasi kekhawatiran menurun. 2) Berikan penguatan positif (reinforcement) kepada pasien.
10	Dokumentasi	1) Catat tanda-tanda vital dan skor kecemasan sebelum dan sesudah tindakan. 2) Catat respons pasien selama dan setelah pelaksanaan yoga. 3) Dokumentasikan kontrak pertemuan berikutnya.
11	Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan	1) Perhatikan kondisi fisik pasien selama prosedur berlangsung. 2) Hentikan gerakan apabila pasien merasa nyeri atau pusing, kembalikan ke posisi netral (balasana). 3) Anjurkan pasien untuk tidak menahan napas saat melakukan gerakan. 4) Perhatikan kontraindikasi sebelum melakukan tindakan.

Sumber: Apriani dkk. (2025); Bistara Saputra (2016); Faturachman & Junaidi (2020); Hanafi & Yasa (2021); Kertapati dkk. (2025), dengan modifikasi.

Lampiran 2. Dokumentasi

1. Pengkajian



2. Implementasi Yoga hari ke-1



3. Implementasi Yoga hari ke-2



4. Implementasi Yoga hari ke-3



Lampiran 3. Kuisisioner

Kuesioner

Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)

Keterangan:

0: Tidak ada atau tidak pernah

1: Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang

2: Sering

3: Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

No	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2	Mulut terasa kering				
3	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
4	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)				
5	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
7	Kelemahan pada anggota tubuh				
8	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
9	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
10	Pesimis				
11	Mudah merasa kesal				
12	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13	Merasa sedih dan depresi				

14	Tidak sabaran				
No	Aspek Penilaian				
15	Kelelahan				
16	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, sosialisasi)				
17	Merasa diri tidak layak				
18	Mudah tersinggung				
19	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
20	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21	Merasa hidup tidak berharga				
22	Sulit untuk beristirahat				
23	Kesulitan dalam menelan				
24	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
26	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27	Mudah marah				
28	Mudah panik				
29	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan				
31	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
32	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
33	Berada pada keadaan tegang				
34	Merasa tidak berharga				

35	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
No	Aspek Penilaian				
36	Ketakutan				
37	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38	Merasa hidup tidak berarti				
39	Mudah gelisah				
40	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41	Gemetar				
42	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				

Hasil pengukuran dari kuisioner DASS – 42 memiliki beberapa kategori pada setiap skala :

1. Depresi

Normal: 0-9

Ringan: 10-13

Sedang: 14-20

Parah: 21-27

Sangat parah: >28

2. Kecemasan

Normal: 0-7

Ringan: 8-9

Sedang: 10-14

Parah: 15-19

Sangat parah: >20

3. Stress

Normal: 0-14

Ringan: 15-18

Sedang: 19-25

Parah: 26-33

Sangat parah: >34

Lampiran 4. Poster Edukasi

HUBUNGAN SEKSUALITAS YANG BAIK
untuk Ibu Postmenopause
TERUTAMA DENGAN KELUHAN VAGINA KERING

Seksualitas adalah bagian penting dari kehidupan yang memberi kehangatan, kedekatan, dan kebahagiaan dalam hubungan suami istri di setiap fase kehidupan.

MENGAPA VAGINA KERING BISA TERJADI SAAT POSTMENOPAUSE?

- Penurunan hormon estrogen menyebabkan dinding vagina menipis, kurang elastis, dan berkurang pelumas alami.
- Akibatnya dapat timbul: vagina kering, rasa tidak nyaman, nyeri saat berhubungan, dan penurunan hasrat.

CARA MENGATASI VAGINA KERING

- Gunakan pelumas berbasis air (water based lubricant) saat berhubungan untuk mengurangi rasa tidak nyaman.
- Perawatan rutin area keewanitaan (menjaga kebersihan, hindari sabun wangi berlebihan).
- Konsumsi makanan sehat kaya omega-3, vitamin E, dan fitoestrogen (kedelai, kacang-kacangan, sayuran hijau).
- Olahraga teratur (jalan kaki, yoga, senam) untuk meningkatkan hormon endorfin dan aliran darah ke organ intim.
- Konsultasi ke tenaga kesehatan bila perlu terapi hormon lokal atau obat sesuai anjuran dokter.

HUBUNGAN SEKSUAL YANG BAIK MEMBERI MANFAAT

- Meningkatkan keintiman dan kebahagiaan pasangan
- Mengurangi stres, cemas, dan depresi
- Melancarkan sirkulasi darah dan kesehatan organ intim
- Meningkatkan kualitas tidur
- Membantu menjaga kesehatan tubuh dan daya tahan

KOMUNIKASI ADALAH KUNCI !
Bicarakan dengan pasangan tentang perasaan, keluhan, dan kebutuhan Anda.

- Saling mendengarkan tanpa menghakimi.
- Bangun keintiman dengan sentuhan, pelukan, dan perhatian.
- Ciptakan suasana yang nyaman, tenang, dan penuh kasih sayang.

TIPS HUBUNGAN SEKSUAL YANG NYAMAN

- Lakukan foreplay lebih lama untuk mengangsang gairah dan pelumasan alami.
- Gunakan posisi yang nyaman dan tidak menimbulkan tekanan.
- Jangan terburu-buru, nikmati proses keintiman bersama.
- Fokus pada kedekatan emosional, bukan hanya pada hubungan fisik.
- Ciptakan suasana romantis yang membuat Anda rileks dan nyaman.

KAPAN HARUS KE DOKTER?

- Nyeri saat berhubungan tidak membaik
- Kepuahan tidak normal atau gatal
- Perdarahan setelah berhubungan
- Keluhan vagina kering mengganggu aktivitas sehari-hari

Ingat, setiap perempuan berhak merasa bahagia dan dicintai.
Dengan komunikasi yang baik, perawatan yang tepat, dan dukungan pasangan, hubungan seksual tetap bisa nyaman dan bermakna di masa postmenopause.

CINTA, KOMUNIKASI, DAN PERAWATAN DIRI ADALAH KUNCI HUBUNGAN SEKSUAL YANG HARMONIS
Sayangi diri Anda, jaga kesehatan, dan nikmati keintiman bersama pasangan.

Lampiran 5. Pengajuan Judul KIAN



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id>
fikes@ubs-ppni.ac.id

0321-390203
 Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

Lembar Pengajuan Judul KIAN

Judul KIAN ini telah disetujui untuk selanjutnya dilakukan penyusunan penelitian,

Judul Proposal : Analisis Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Ibu Postmenopause dengan Masalah Kecemasan Melalui Penerapan Terapi Relaksasi Yoga di Desa Japosatri Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo.

Nama Mahasiswa : Tri Ajeng Julia Rahmawati

NIM : 202503082

Disetujui oleh:

Pembimbing	Nama Pembimbing	Tanggal Disetujui	Tanda Tangan
I	Catur Prasastya LD, S.Kep.Ns., M.Kes. NIK. 162 601		

Acc Panitia Skrining Judul

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Lampiran 6 Lembar Bimbingan KIAN



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id>
fikes@ubs-ppni.ac.id

0321-390203
 Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

Lembar Bimbingan KIAN

Nama Mahasiswa : Tri Ageng Tulpa Pelnawati
 NIM : 200503082
 Judul KIAN : Analisis Analisis Keperawatan Maternitas Pada Ibu Postmenopausal dengan Masalah Keintimian Melalui Komunikasi Keperawatan dan Perawatan
 Pembimbing : Catur Pasastika LD, S.kep, Ns, M.Kes



No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
1.	4-05-2024	ace. Lem.	
2.	26-05-2024	Buat / cari jurnal ts b'kapan & masalah. Buat BAB 1 & 2.	
3.	8-07-2024	Buat BAB 3 & 4 Sementara & buku pedas	
4.	11-07-2024	penis Pembahasan. penis pembahasan. tub mt. - tdk menyuarika & buku pedas	

FAKULTAS ILMU KESEHATAN



Nama Mahasiswa : Tri Agung Tuli Rahmawati
NIM : 202803062
Judul KIAN : Analisis Aspek Geowisata Makinbas Raha
 Kawasan Pantai di Kota Makassar, Sulawesi Selatan
 Penerapan Teknik Pengkajian Geowisata
Pembimbing : Echar Prasasti ID, S.pd, M. S, S.H, K.



No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
5.	13-07-2024	acc. Sidan	

Lampiran 7 Lembar SIMILARITAS



YAYASAN KESAJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Website: <http://www.uib-s-ppni.ac.id>

Email: libkes@uib-s-ppni.ac.id

Telp: 0321-390203

Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

FORMULIR UJI KEMIRIPAN (SIMILARITAS)

Identitas

Nama : Tri Ajeng Julia Rohmawati
 NIM : 202503082
 Fakultas : FIKES
 Prodi : PROFESI NERS
 Email : triajeng833@gmail.com
 Telp/HP : 087854953778
 Pembimbing 1 : Catur Prasastia L.D, S.kep, Ns. M.Kes
 Pembimbing 2 : -

Materi Uji:

Jenis : a. TA b. Skripsi c. Tesis d. Disertasi
 e. KIAN f. CoC g. Lain – Lain

Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Ibu Postmenopause Dengan Masalah Kecemasan Melalui Penerapan Yoga Di Desa Ku

Mengetahui

Pembimbing 1

Catur Prasastia L.D, S.kep, Ns. M.Kes

NIK. 162 601 097

Mojokerto, 7/13/2026

Pemohon

Mahasiswa

(Tri Ajeng Julia Rohmawati)

Validasi Similaritas	
Besaran similaritas	35%
Tanggal Pemeriksaan	13 JUL 2026
Diperiksa oleh	ARIF BUDI WIJAYA

Diisi oleh petugas perpustakaan



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Lampiran 8 Revisi Ujian KIAN



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id>
fikes@ubs-ppni.ac.id

0321-390203
 Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

Lembar Revisi Ujian KIAN



Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini telah diujikan,

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Ibu Postmenopause Dengan Masalah Kecemasan Melalui Penerapan Yoga Di Desa Jogosatu Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo

Nama Mahasiswa : Tri Ajeng Julia Rohmawati

NIM : 202503082

Tanggal Ujian : 14 Juli 2026

Dengan Revisi Sebagai Berikut :

No	Nama Penguji	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
1	Penguji I: Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns.,M.kes	1. Intervensi keperawatan diperbaiki tidak memakai tulisan OTEK 2. Pemberian nomor pada intervensi dan implementasi	
2	Penguji II: Catur Prasastia L.D, S.kep, Ns. M.Kes	1. Tambahkan keterbatasan penelitian 2. Tambahkan kuisioner DASS-42 pada lampiran 3. Tambahkan poster edukasi hubungan seksualitas yang baik pada lampiran	

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Lampiran 9 LPP


UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
PERPUSTAKAAN

Raya Jabon Km 06 Mojoanyar Mojokerto, 61364
 Email: perpustakaan@ubs-ppni.ac.id

LEMBAR PENYERAHAN TUGAS AKHIR MAHASISWA
DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Tri Ajeng Julia Rohmawati
 NIM : 202503082
 Prodi : PROFESI NERS
 Fakultas : ILMU KESEHATAN
 Judul : ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MATERNITAS PADA IBU POSTMENOPAUSE DENGAN MASALAH KECEMASAN MELALUI PENERAPAN YOGA DI DESA JOGOSATRU KECAMATAN SUKODONO KABUPATEN SIDOARJO
 Email : triajeng833@gmail.com

Jenis Karya Ilmiah : KIAN
 Tahun Terbit/Penyelesaian : 2026

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Demi pengembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Seni, Saya menyetujui memberikan kepada Universitas Bina Sehat PPNI Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas seluruh isi/sebagian karya ilmiah Saya tersebut diatas.

(Pilih salah satu)

- ☐ A. Untuk disimpan, dialihmediakan, dan dikelola dalam bentuk pangkalan data (*database*) untuk selanjutnya didistribusikan atau dipublikasikan demi kepentingan akademis dengan tetap mencantumkan nama Saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.
- ☐ B. Hanya untuk disimpan di Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI, karena**:
- ☐ 1. Publikasi ilmiah dalam jurnal, prosiding dan sejenisnya baik nasional/ internasional lain.
 - ☐ 2. Masih akan diteliti lebih lanjut.
 - ☐ 3. Lainnya penjelasan,

** Apabila hanya disimpan di Perpustakaan dengan status **Embargo**, dan ketentuan pada poin B.1 tidak terpenuhi dalam jangka waktu **dua (2) tahun** sejak tanggal ditandatanganinya surat pernyataan ini, maka status embargo akan berakhir secara otomatis. Selanjutnya, hak pengelolaan dan publikasi karya ilmiah tersebut menjadi kewenangan Universitas Bina Sehat PPNI sesuai dengan kebijakan repositori dan ketentuan yang berlaku.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Mojokerto, 7/14/2026
 Mengetahui,

Penulis

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2


 (Tri Ajeng Julia Rohmawati)


 (Catur Prasayna Lukita Dewi,
 S.Kep.Ns., M.Kes)

(-)

Dibuat rangkap 2, untuk penulis dan perpustakaan