



UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MATERNITAS PADA IBU
POSTMENOPAUSE DENGAN MASALAH KECEMASAN MELALUI
PENERAPAN YOGA DI DESA JOGOSATRU KECAMATAN
SUKODONO KABUPATEN SIDOARJO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

TRI AJENG JULIA ROHMAWATI

NIM : 202503082

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
TAHUN 2025/2026**



UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MATERNITAS PADA IBU
POSTMENOPAUSE DENGAN MASALAH KECEMASAN MELALUI
PENERAPAN YOGA DI DESA JOGOSATRU KECAMATAN
SUKODONO KABUPATEN SIDOARJO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners

TRI AJENG JULIA ROHMAWATI

NIM : 202503082

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
TAHUN 2025/2026**

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tri Ajeng Julia Rohmawati
NIM : 202503082
Prodi : PROFESI NERS
Fakultas : FIKES
Judul : ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MATERNITAS PADA IBU
POSTMENOPAUSE DENGAN MASALAH KECEMASAN MELALUI
PENERAPAN YOGA DI DESA JOGOSATRU KECAMATAN SUKODONO
KABUPATEN SIDOARJO

Saya menyatakan bahwa KIAN ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 14/07/2026



Tri Ajeng Julia Rohmawati
202503082

QR REPOSITORY



HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunanya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang karya ilmiah akhir pada program studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Salah Satu Ibu Postmenopause Dengan Masalah Kecemasan Melalui Penerapan Yoga Di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo
Nama : Tri Ajeng Julia Rohmawati
NIM : 202503082
Pada Taggal : 14 Juli 2026

Mojokerto, ... 2026

Menyetujui
Dosen Pembimbing I



Catur Prasastia LD, S.kep.Ns..M.Kes
162.601.097



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

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

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diajukan oleh :

Nama : TRI AJENG JULIA ROHMAWATI
NIM : 202503082
Program Studi : Profesi Ners
Pada Tanggal : 14 Juli 2026
Judul Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) : "ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MATERNITAS PADA IBU POSTMENOPAUSE DENGAN MASALAH KECEMASAN MELALUI PENERAPAN YOGA DI DESA JOGOSATRU KECAMATAN SUKODONO KABUPATEN SIDOARJO"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 1 : Catur Prasastia Lukita Dewi, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 21 Juli 2026

Ka. Prodi Profesi Ners

Dr. Faisal Ibnu, S.Kep.Ns.,M.Kes

NIK : 162.601.026

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Salah Satu Ibu Postmenopause Dengan Masalah Kecemasan Melalui Penerapan Yoga Di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo”. Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini terdapat banyak pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada:

1. Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns., M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
2. Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah, S.Kep.Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. Dr. Faisal Ibnu, S.Kep.Ns., M.Kes selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
4. Bapak Karyono selaku Kepala Desa Jogosatru.
5. Dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
6. Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns., M.Kes selaku penguji yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
7. Seluruh staf dosen dan karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
8. Keluarga dan rekan-rekan yang senantiasa memberikan dukungan dan doa kepada penulis.

Penulis berdoa semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan seluruh pihak yang turut serta dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Semoga karya ini dapat bermanfaat dalam pengembangan riset dan keilmuan keperawatan.

Mojokerto, 14 Juli 2026



Tri Ajeng Julia Rohmawati

NIM 202503082

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tri Ajeng Julia Rohmawati
NIM : 202503082
Program Studi : Profesi Ners
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

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

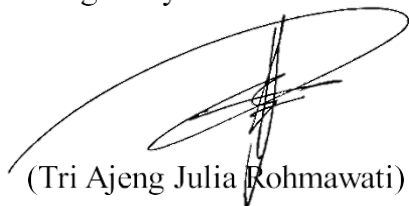
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Mojokerto

Pada tanggal : 14 Juli 2026

Yang menyatakan


(Tri Ajeng Julia Rohmawati)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vii
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	<i>viii</i>
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Menopause	6
2.1.1 Definisi Menopause.....	6
2.1.2 Etiologi Menopause.....	6
2.1.3 Perubahan Psikologis Saat Menopause	7
2.2 Konsep Kecemasan (Ansietas).....	8
2.2.1 Definisi Kecemasan.....	8

2.2.2 Etiologi dan Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	8
2.2.3 Tingkatan Kecemasan	9
2.2.4 Pengukuran Tingkat Kecemasan	10
2.2.5 Patofisiologi Kecemasan pada Ibu Postmenopause	11
2.2.6 Pathway Kecemasan pada Ibu Postmenopause	11
2.3 Konsep Yoga	12
2.3.1 Pengertian Yoga	12
2.3.2 Manfaat Yoga	13
2.3.3 Tujuan Yoga	13
2.3.4 Indikasi dan Kontraindikasi Yoga	13
2.3.5 Mekanisme Yoga dalam Menurunkan Kecemasan	14
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan	14
2.4.1 Pengkajian	14
2.4.2 Diagnosis Keperawatan	18
2.4.3 Intervensi Keperawatan	18
2.4.4 Implementasi Keperawatan	24
2.4.5 Evaluasi Keperawatan	24
2.5 Jurnal Penelitian Relevan	24
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN UTAMA	27
3.1 Pengkajian	27
3.1.1 Identitas Pasien	27
3.1.2 Status Kesehatan	27
3.1.3 Kemampuan Fungsional	29
3.1.4 Pemeriksaan Fisik	32
3.1.5 Analisa Data	35
3.1.6 Diagnosa keperawatan	36
3.1.7 Intervensi Keperawatan	37
3.1.8 Implementasi Keperawatan	39
3.1.9 Evaluasi Keperawatan	46
BAB IV PEMBAHASAN	51

4.1 Analisis Asuhan Keperawatan Maternitas pada Salah Satu Ibu Postmenopause dengan Masalah Kecemasan (Ansietas) Melalui Penerapan Yoga	51
4.2 Analisis Penerapan Asuhan Keperawatan Maternitas pada Salah Satu Ibu Postmenopause dengan Masalah Kecemasan (Ansietas) Melalui Penerapan Yoga	53
4.3 Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan.....	54
BAB V PENUTUP	57
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Keterbatasan	57
5.3 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	14
LAMPIRAN	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Kecemasan pada Ibu Postmenopause	12
---	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tingkat Kecemasan Berdasarkan DASS-42	10
---	----





DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Standar Operasional Prosedur (SOP) Yoga untuk Menurunkan Kecemasan	63
Lampiran 2. Dokumentasi.....	67
Lampiran 3. Kuisioner.....	69
Lampiran 4. Poster Edukasi	72
Lampiran 5. Pengajuan Judul Kian	73
Lampiran 6. Lembar Bimbingan Kian.....	74
Lampiran 7. Lembar Similaritas	76
Lampiran 8. Lembar Revisi Ujian Kian.....	77
Lampiran 9. Lembar LPP.....	78

DAFTAR PUSTAKA

- Amna, Z., Yusuf, S., & Hijriati. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*.
- Andrade, A., Sieczkowska, S. M., Vilarino, G. T., Coimbra, D. R., Steffens, R. de A. K., & Bevilacqua, G. G. (2025). Immediate effects of yoga on anxiety, depression, and sleep in women with chronic pain in a rural community setting: A pilot feasibility study. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1571209. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1571209>
- Apriani, P. D., Mahardika, G., & Untara, I. M. G. S. (2025). Eksistensi yoga asanas di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Desa Sangsit Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng. *Widya Dana: Jurnal Penelitian Ilmu Agama dan Kebudayaan*, 3(1), 74–88.
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., Zakiah, S., & Wisnawa, I. N. D. (2022). Manfaat pranayama yoga untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 6(1), 42–53.
- Armini, N. K. A., Pradanie, R., & Nastiti, A. A. (2018). Complaints in menopausal women and its correlation with lifestyle and stress. *Jurnal Ners*, 13(1).
- Asriati, Handayani, S., & Sulistyawati, W. (2019). *Asuhan kebidanan pada masa klimakterium dan menopause*. Deepublish.
- Aulia, F., Ulfah, B., Agustina, Y. R., Suryati, Haryati, I. S., & Aulia, F. (2024). Optimalisasi kesehatan reproduksi lansia melalui edukasi dampak fisik dan psikologis menopause. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 2(4), 1166–1170.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2021). *Statistik penduduk Provinsi Jawa Timur tahun 2020*. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur.
- Bistara Saputra, D. R. (2016). Pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan wanita pra menopause. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 222–229.
- Candra, I. W., & Ari Trisnadewi, N. W. (2014). Perubahan psikologis pada wanita menopause. *Jurnal Keperawatan*.
- Damanik, E. D., & Debora. (2006). *Pengujian reliabilitas, validitas, dan norma Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* (Skripsi). Universitas Indonesia.
- Evanurul Maretih, A. K. (2015). Kesiapan menghadapi menopause ditinjau dari kematangan emosi pada ibu usia madya. *Jurnal Psikologi*, 11(1).

- Faturochman, & Junaidi, S. (2020). Senam yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan wanita pra menopause. *Journal of Sport Science and Fitness*, 6(2), 104–110. <https://doi.org/10.15294/jssf.v6i2.41973>
- Gordon, M. (2010). *Manual of nursing diagnosis* (12th ed.). Jones & Bartlett Publishers.
- Hanafi, M., & Yasa, I. G. D. U. (2021). Efek senam yoga terhadap tingkat kecemasan wanita pramenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 354–360.
- Hekhmawati, R. (2016). Perubahan psikologis pada wanita menopause. *Jurnal Kesehatan*.
- Italia, & Lestari, R. (2021). Perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause. *Jurnal Kebidanan*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Redakan stres dengan lakukan teknik relaksasi sederhana*. Direktorat Kesehatan Lingkungan.
- Kertapati, Y., & Widayanti, D. M. (2025). Efektivitas intervensi spiritual pranayama yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 13(2), 407–414. <https://doi.org/10.26714/jkj.13.2.2025.407-414>
- Magdalena, M., Sari, D. P., & Utami, R. (2020). Gambaran wanita menopause di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Nurmalita Sari, D., Ramadhani, F., & Pratiwi, A. (2023). Perubahan psikologis dan penerimaan diri pada wanita menopause. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Purnama, A. (2016). Pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan wanita pra menopause. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(4), 283–293.
- Putri, A. (2024). Kecemasan pada wanita menopause dan penatalaksanaannya. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Rahayu, S., & Abror, K. (2024). Fisiologi menopause dan perubahan hormonal pada wanita. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*.
- Riyadina, W. (2019). Hormon reproduksi dan proses menopause. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Romadhona, N. (2022). Gangguan psikologis pada wanita menopause. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Roseyanti, R., Handayani, D., & Lestari, P. (2023). Definisi dan konsep dasar menopause. *Jurnal Kebidanan*.
- Runiari, N., Surinati, I. D. A. K., & Parwati, N. M. (2016). Perubahan psikologis pada wanita menopause. *Jurnal Gema Keperawatan*.

- Rusdiana, E., Setyowati, L., & Ningsih, R. (2024). Stres dan konsep diri wanita menopause. *Jurnal Keperawatan Maternitas*.
- Sindhu, P. (2015). *Panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang*. Qanita.
- Syalfina, A. D., & Kusuma, D. A. (2018). Faktor yang berhubungan dengan stres pada wanita menopause. *Jurnal Kesehatan*.
- Szaszkó, B., Schmid, R. R., Pomper, U., Maiworm, M., Laiber, S., Tschenett, H., Nater, U. M., & Ansorge, U. (2023). The influence of hatha yoga on stress, anxiety, and suppression: A randomized controlled trial. *Acta Psychologica*, 241, 104075. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104075>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia: Definisi dan indikator diagnostik* (Edisi 1). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2017). *Standar intervensi keperawatan Indonesia: Definisi dan tindakan keperawatan* (Edisi 1). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2017). *Standar luaran keperawatan Indonesia: Definisi dan kriteria hasil keperawatan* (Edisi 1). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Ulfa, M. U., Wardani, R. K., & Sari, N. (2023). Perubahan fisik dan psikologis pada masa menopause. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Widjayanti, Y. (2016). Etiologi dan patofisiologi menopause. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*.
- World Health Organization. (2024). *Menopause*.
- Yulinda, E., & Fitrianiingsih, D. (2017). Latihan yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada siklus menstruasi remaja putri. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), 20–26.
- Yulizawati, & Yulika, M. (2022). *Asuhan kebidanan pada masa menopause*. Indomedia Pustaka.

