



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 Prasastya LD, S.kep.Ns.,M.Kes
162.601.097



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

(Tri Ajeng Julia Rohmawati)

Dosen Pembimbing 1

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

Dosen Pembimbing 2

(-)

Dibuat rangkap 2, untuk penulis dan perpustakaan

KATA PENGANTAR

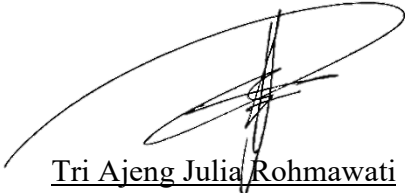
Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Salah Satu Ibu Postmenopause Dengan Masalah Kecemasan Melalui Penerapan Yoga Di Desa Jogosatru Kecamatan 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.”

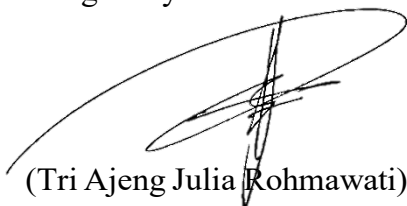
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya 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	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
<i>ABSTRACT</i>	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Menopause	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Menopause	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Etiologi Menopause	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Perubahan Psikologis Saat Menopause	Error! Bookmark not defined.
2.2 Konsep Kecemasan (Ansietas)	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Definisi Kecemasan	Error! Bookmark not defined.

2.2.2 Etiologi dan Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	Error!
Bookmark not defined.	
2.2.3 Tingkatan Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Pengukuran Tingkat Kecemasan\..	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Patofisiologi Kecemasan pada Ibu Postmenopause	Error!
Bookmark not defined.	
2.2.6 Pathway Kecemasan pada Ibu Postmenopause .	Error! Bookmark not defined.
2.3 Konsep Yoga.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Pengertian Yoga.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Manfaat Yoga.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Tujuan Yoga	Error! Bookmark not defined.
2.3.4 Indikasi dan Kontraindikasi Yoga	Error! Bookmark not defined.
2.3.5 Mekanisme Yoga dalam Menurunkan Kecemasan.....	Error!
Bookmark not defined.	
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Pengkajian.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.2 Diagnosis Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
2.4.3 Intervensi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
2.4.4 Implementasi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
2.4.5 Evaluasi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
2.5 Jurnal Penelitian Relevan	Error! Bookmark not defined.
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN UTAMA	Error! Bookmark not defined.
defined.	
3.1 Pengkajian.....	Error! Bookmark not defined.
3.1.1 Identitas Pasien.....	Error! Bookmark not defined.
3.1.2 Status Kesehatan	Error! Bookmark not defined.
3.1.3 Kemampuan Fungsional	Error! Bookmark not defined.
3.1.4 Pemeriksaan Fisik	Error! Bookmark not defined.
3.1.5 Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
3.1.6 Diagnosa keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
3.1.7 Intervensi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.

3.1.8 Implementasi Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
3.1.9 Evaluasi Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Analisis Asuhan Keperawatan Maternitas pada Salah Satu Ibu Postmenopause dengan Masalah Kecemasan (Ansietas) Melalui Penerapan Yoga	Error! Bookmark not defined.
4.2 Analisis Penerapan Asuhan Keperawatan Maternitas pada Salah Satu Ibu Postmenopause dengan Masalah Kecemasan (Ansietas) Melalui Penerapan Yoga	Error! Bookmark not defined.
4.3 Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Keterbatasan.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	14
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Kecemasan pada Ibu Postmenopause . **Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tingkat Kecemasan Berdasarkan DASS-42..... **Error!**
Bookmark not defined.





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 Marettih, 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.

