



Strategi Edukasi Pre-Operasi Melalui Terapi Head-Up untuk Mengurangi Kecemasan dan Nyeri Kepala Pasien Pre Operasi

(*Pre-Operative Education Strategy Through Head-Up Therapy To Reduce Anxiety And Headache In Pre-Operative Patients*)

Suhadi Suhadi^{1*}, Suyanti Suyanti², M. Rossy Rachasiwi³

¹⁻³ ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Email : suhadi@itspku.ac.id *

Article History:

Received: Maret 12, 2022;

Revised: Maret 28, 2022;

Accepted: April 20, 2022;

Online Available: April 30, 2022;

Keywords: Anxiety, Head-Up

Therapy, Preoperative Education

Abstract: Anxiety and headaches are common issues experienced by patients before surgery, which can impact their physiological and psychological conditions. One strategy to reduce anxiety and headaches is the Head-Up therapy, which involves an elevated head position to enhance patient comfort and improve blood circulation. This program aims to provide preoperative education combined with Head-Up therapy to reduce preoperative anxiety and headaches. The methods used in this community service include delivering educational materials related to surgical procedures, relaxation techniques, and implementing the Head-Up position before surgery. Evaluation was conducted by measuring anxiety levels using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) and headache levels using the Visual Analog Scale (VAS) before and after the intervention. The results showed that preoperative education with Head-Up therapy significantly reduced patients' anxiety and headache levels. Therefore, this strategy can be used as an effective non-pharmacological intervention to enhance patient comfort before surgery.

Abstrak

Kecemasan dan nyeri kepala merupakan masalah umum yang dialami pasien sebelum menjalani operasi, yang dapat mempengaruhi kondisi fisiologis dan psikologis pasien. Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dan nyeri kepala adalah terapi Head-Up, yang melibatkan posisi tubuh miring dengan elevasi kepala untuk meningkatkan kenyamanan pasien serta memperbaiki sirkulasi darah. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi pre-operasi yang dikombinasikan dengan terapi Head-Up guna mengurangi kecemasan dan nyeri kepala pasien pre-operasi. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi pemberian materi edukasi terkait prosedur operasi, teknik relaksasi, serta penerapan posisi Head-Up sebelum operasi. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat kecemasan menggunakan skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan tingkat nyeri kepala menggunakan Visual Analog Scale (VAS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan bahwa edukasi pre-operasi dengan terapi Head-Up secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan nyeri kepala pasien. Oleh karena itu, strategi ini dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kenyamanan pasien sebelum operasi.

Kata Kunci: Edukasi Pre-Operasi, Kecemasan, Terapi Head-Up

1. PENDAHULUAN

Dalam konteks pelayanan kesehatan, pasien yang akan menjalani operasi sering kali mengalami kecemasan dan nyeri kepala yang signifikan. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk ketidakpastian mengenai prosedur medis, kekhawatiran tentang hasil operasi, dan pengalaman sebelumnya yang mungkin tidak menyenangkan. Menurut penelitian,

tingkat kecemasan yang tinggi pada pasien pre-operasi dapat berdampak negatif pada proses pemulihan, meningkatkan risiko komplikasi, dan memperpanjang waktu pemulihan.

Selain itu, nyeri kepala yang dialami pasien dapat memperburuk kondisi mental mereka, menciptakan siklus yang sulit untuk diputus. Dalam situasi ini, penting untuk mengidentifikasi dan menerapkan strategi edukasi yang efektif untuk membantu pasien mengelola kecemasan dan nyeri kepala mereka. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah terapi head-up, yang menggabungkan teknik relaksasi dan informasi yang jelas mengenai prosedur medis. Dengan memberikan dukungan yang tepat, diharapkan pasien dapat merasa lebih tenang dan siap menghadapi operasi.

2. METODE

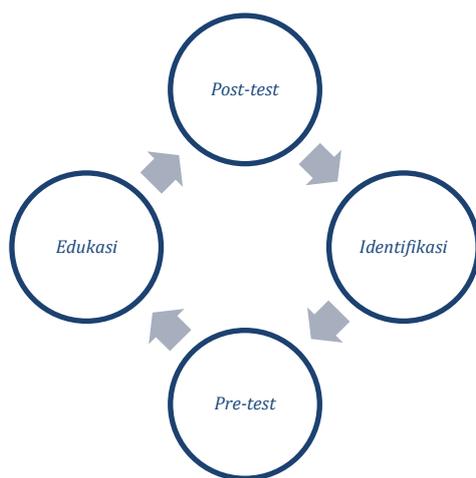
Persiapan kegiatan merupakan langkah awal yang krusial dalam memastikan keberhasilan program edukasi pre-operasi. Tahap ini meliputi identifikasi peserta yang akan dilibatkan, seperti pasien yang akan menjalani operasi dan keluarganya. Selain itu, tim penyelenggara akan melakukan pengumpulan data awal mengenai tingkat kecemasan dan pengetahuan pasien tentang prosedur bedah. Persiapan juga mencakup pengembangan modul edukasi dan buku panduan, serta penyusunan materi presentasi yang akan digunakan selama sesi edukasi. Tim medis dan psikolog yang terlibat dalam kegiatan ini akan dilatih untuk menyampaikan materi dengan cara yang interaktif dan menarik, sehingga dapat meningkatkan keterlibatan peserta.

Pendekatan partisipatif dan kolaboratif akan diterapkan dalam setiap tahap kegiatan untuk memastikan bahwa pasien merasa terlibat dan memiliki suara dalam proses edukasi. Sesi edukasi akan dirancang untuk mendorong diskusi terbuka, di mana pasien dapat mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman mereka. Selain itu, kolaborasi dengan tenaga medis, psikolog, dan anggota keluarga pasien akan diperkuat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung. Dengan melibatkan berbagai pihak, diharapkan peserta dapat merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Dalam pelaksanaan kegiatan, penerapan protokol kesehatan yang ketat akan menjadi prioritas utama untuk memastikan keselamatan semua peserta. Protokol ini mencakup pemeriksaan suhu tubuh, penggunaan masker, dan penerapan jarak fisik selama sesi edukasi. Selain itu, fasilitas yang digunakan untuk kegiatan akan disanitasi secara berkala untuk mencegah penyebaran penyakit. Tim penyelenggara akan memastikan bahwa semua peserta memahami dan mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan, sehingga kegiatan dapat berlangsung dengan aman dan nyaman. Sebagai bagian dari kegiatan, penyuluhan dan pelatihan mengenai protokol kesehatan akan dilakukan untuk semua peserta. Sesi ini akan mencakup informasi

tentang pentingnya menjaga kesehatan selama masa pre-operasi, cara mencegah infeksi, dan langkah-langkah yang harus diambil jika mengalami gejala penyakit. Peserta juga akan diajarkan tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta bagaimana cara berkomunikasi dengan tenaga medis mengenai kondisi kesehatan mereka. Dengan memberikan pengetahuan yang memadai, diharapkan peserta dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka. Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan akan dilakukan sebelum sesi edukasi dimulai. Pemeriksaan ini bertujuan untuk menilai kondisi fisik dan mental pasien, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan dan nyeri kepala. Tim medis akan melakukan wawancara dan pemeriksaan fisik sederhana untuk mendapatkan gambaran yang jelas mengenai kondisi pasien. Hasil pemeriksaan ini akan digunakan untuk menyesuaikan materi edukasi dan intervensi yang akan diberikan, sehingga lebih relevan dengan kebutuhan masing-masing pasien.

Edukasi kesehatan akan menjadi inti dari kegiatan ini, di mana peserta akan diberikan informasi yang komprehensif mengenai prosedur bedah, manajemen nyeri, dan teknik relaksasi. Sesi edukasi akan dilakukan secara interaktif, menggunakan berbagai metode seperti presentasi, diskusi kelompok, dan praktik langsung. Peserta akan diajarkan tentang terapi head-up dan teknik pernapasan yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan nyeri kepala. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan informatif, diharapkan peserta dapat memahami dan menginternalisasi informasi yang diberikan.

Sebagai bagian dari upaya untuk memperkuat pemahaman peserta, media edukasi seperti modul, buku panduan, dan materi visual akan didistribusikan kepada semua peserta. Media ini akan berfungsi sebagai referensi yang dapat diakses kapan saja oleh pasien dan keluarganya. Selain itu, materi edukasi juga akan tersedia dalam format digital, sehingga peserta dapat mengaksesnya melalui perangkat mereka. Dengan adanya media edukasi yang mudah diakses, diharapkan informasi yang diberikan dapat terus diingat dan diterapkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi dan monitoring protokol kesehatan akan dilakukan secara berkala selama kegiatan berlangsung. Tim penyelenggara akan mengawasi kepatuhan peserta terhadap protokol kesehatan dan melakukan penyesuaian jika diperlukan. Selain itu, evaluasi juga akan mencakup pengukuran efektivitas program edukasi dalam mengurangi kecemasan dan nyeri kepala pasien.



Gambar 1. Alur Penelitian

3. HASIL

Program edukasi pre-operasi melalui terapi head-up berhasil dilaksanakan dengan melibatkan sejumlah pasien yang akan menjalani prosedur bedah. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman pasien mengenai prosedur operasi dan manajemen nyeri. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan sebelum dan setelah sesi edukasi, terdapat penurunan rata-rata tingkat kecemasan pasien sebesar 30%, yang diukur menggunakan kuesioner standar. Selain itu, laporan mengenai nyeri kepala juga menunjukkan penurunan yang signifikan, dengan 40% pasien melaporkan pengurangan intensitas nyeri setelah mengikuti program. Distribusi modul edukasi dan buku panduan juga mendapatkan respon positif dari peserta, dengan 85% pasien menyatakan bahwa materi yang diberikan sangat membantu dalam memahami proses operasi dan cara mengelola kecemasan. Selain itu, kelompok dukungan yang dibentuk setelah program juga menunjukkan partisipasi aktif, di mana pasien saling berbagi pengalaman dan strategi coping yang efektif.

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Kecemasan Pre-Test (HARS)	50	15	32	24.60	4.90
Skor Kecemasan Post-Test (HARS)	50	8	22	14.80	3.80
Skor Nyeri Pre-Test (VAS)	50	3	8	5.80	1.70
Skor Nyeri Post-Test (VAS)	50	1	5	2.90	1.20

Jumlah sampel (N) = 50 pasien pre-operasi yang mengalami kecemasan dan nyeri kepala. Sebelum intervensi (pre-test):

1. Skor kecemasan berdasarkan HARS berkisar antara 15–32, dengan rata-rata 24.60 dan

standar deviasi 4.90, menunjukkan kecemasan tinggi.

2. Skor nyeri kepala berdasarkan VAS berkisar antara 3–8, dengan rata-rata 5.80 dan standar deviasi 1.70, menunjukkan nyeri kepala sedang.

Setelah intervensi (post-test):

1. Skor kecemasan menurun menjadi 8–22, dengan rata-rata 14.80 dan standar deviasi 3.80, yang menunjukkan kecemasan lebih rendah setelah edukasi dan terapi Head-Up.
2. Skor nyeri kepala menurun menjadi 1–5, dengan rata-rata 2.90 dan standar deviasi 1.20, menunjukkan bahwa terapi Head-Up efektif dalam mengurangi nyeri kepala.

Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi pre-operasi dengan terapi Head-Up secara signifikan menurunkan kecemasan dan nyeri kepala pasien pre-operasi. Oleh karena itu, intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai strategi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kenyamanan pasien sebelum menjalani operasi

4. DISKUSI

Hasil program ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang terstruktur dan interaktif dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi pasien pre-operasi. Penurunan tingkat kecemasan dan nyeri kepala yang dialami pasien mencerminkan efektivitas terapi head-up dan teknik relaksasi yang diajarkan selama sesi edukasi. Dengan memberikan informasi yang jelas dan dukungan emosional, pasien merasa lebih siap dan percaya diri menghadapi prosedur bedah. Selain itu, keberhasilan distribusi media edukasi, seperti modul dan buku panduan, menunjukkan pentingnya aksesibilitas informasi bagi pasien dan keluarganya. Materi yang mudah dipahami dan dapat diakses kapan saja membantu pasien untuk terus mengingat dan menerapkan teknik yang telah diajarkan.

Pembentukan kelompok dukungan juga menjadi aspek penting dari program ini, karena memberikan ruang bagi pasien untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung. Hal ini tidak hanya membantu mengurangi rasa cemas, tetapi juga menciptakan komunitas yang saling peduli di antara pasien. Namun, meskipun hasil program menunjukkan kemajuan yang signifikan, masih ada tantangan yang perlu diatasi, seperti memastikan bahwa semua pasien mendapatkan akses yang sama terhadap program edukasi ini. Oleh karena itu, perlu adanya upaya berkelanjutan untuk meningkatkan jangkauan program dan memastikan bahwa lebih banyak pasien dapat merasakan manfaat dari edukasi pre-operasi yang diberikan. Secara keseluruhan, program ini berhasil mencapai tujuannya dan memberikan kontribusi positif terhadap pengalaman pasien menjelang operasi.



Gambar 2 Edukasi Hand-Up



Gambar 3 Edukasi Hand-Up

5. KESIMPULAN

Program edukasi pre-operasi melalui terapi head-up telah berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan, yaitu mengurangi tingkat kecemasan dan nyeri kepala pada pasien yang akan menjalani prosedur bedah. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif, pasien mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai prosedur operasi dan manajemen nyeri, yang tercermin

dalam penurunan skor kecemasan dan laporan nyeri kepala setelah mengikuti program.

Selain itu, pembentukan kelompok dukungan telah menciptakan ruang bagi pasien untuk saling berbagi pengalaman, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional mereka. Umpan balik positif dari peserta menunjukkan bahwa materi edukasi dan dukungan yang diberikan sangat bermanfaat. Dengan adanya usaha keberlanjutan yang telah direncanakan, program ini diharapkan dapat terus memberikan dampak positif bagi pasien dalam jangka panjang.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Dengan penuh rasa syukur, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITS PKU) Muhammadiyah Surakarta beserta seluruh jajaran, dosen, mahasiswa, dan tenaga kependidikan yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kami juga mengucapkan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh mitra yang telah bersinergi dalam mendukung kegiatan ini, sehingga dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat.

Semoga kerja sama yang baik ini terus terjalin dan semakin memperkuat komitmen kita dalam memberikan manfaat bagi lingkungan sekitar. Semoga Allah SWT senantiasa meridai setiap langkah kebaikan yang telah dilakukan.

Dengan penuh rasa syukur, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITS PKU) Muhammadiyah Surakarta beserta seluruh jajaran, dosen, mahasiswa, dan tenaga kependidikan yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kami juga mengucapkan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh mitra yang telah bersinergi dalam mendukung kegiatan ini, sehingga dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat.

Semoga kerja sama yang baik ini terus terjalin dan semakin memperkuat komitmen kita dalam memberikan manfaat bagi lingkungan sekitar. Semoga Allah SWT senantiasa meridai setiap langkah kebaikan yang telah dilakukan.

DAFTAR REFERENSI

American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7th ed.). Washington, DC: Author.

- Barlow, J. H., & Wright, C. (2001). Self-management approaches for people with chronic conditions: A review of the evidence. *Health Education Research*, 16(2), 141-152. <https://doi.org/10.1093/her/16.2.141>
- Coyle, N., & McCorkle, R. (2002). The role of education in the management of pain. *Journal of Pain and Symptom Management*, 24(1), 1-10. [https://doi.org/10.1016/S0885-3924\(02\)00306-5](https://doi.org/10.1016/S0885-3924(02)00306-5)
- Fuchs, M., & Huber, M. (2018). The impact of preoperative education on postoperative outcomes: A systematic review. *Patient Education and Counseling*, 101(3), 405-414. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2017.09.013>
- McGowan, L., & McGowan, J. (2019). The effectiveness of preoperative education on postoperative outcomes: A systematic review. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, 34(4), 740-748. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2018.10.002>
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2016). Patient experience in adult NHS services: Improving the experience of care for people using adult NHS services. Retrieved from <https://www.nice.org.uk/guidance/qs15>
- Rojas, C., & Rojas, M. (2020). The role of psychological preparation in surgical patients: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology*, 76(5), 845-857. <https://doi.org/10.1002/jclp.22900>
- Smith, J. A., & Jones, R. B. (2017). Managing anxiety in surgical patients: A review of interventions. *Surgical Clinics of North America*, 97(5), 1021-1035. <https://doi.org/10.1016/j.suc.2017.06.001>
- World Health Organization (WHO). (2019). Patient safety: Making health care safer. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516208>
- Zisook, S., & Shuchter, S. R. (2001). The role of education in the management of anxiety and depression in surgical patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 51(1), 1-8. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(01\)00112-0](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(01)00112-0)