



Edukasi Manajemen Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi Seksio Caesarea

Anxiety Management Education in Pre-Caesarean Section Patients

Achmad Zainullah^{1*}, Fransi Arsani²

¹⁻²ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Korespondensi Penulis: achmadzainullah@itspku.ac.id*

Article History:

Received: November 11, 2023;

Revised: Desember 28, 2023;

Accepted: Januari 17, 2024;

Published: Januari 30, 2024

Keywords: Anxiety Management, Mental Preparedness, Preoperative.

Abstract: Preoperative anxiety in patients undergoing cesarean section is a common condition that can negatively impact both physical and psychological well-being before delivery. Anxiety management education is a crucial strategy to help patients manage stress, enhance mental preparedness, and reduce the risk of complications caused by excessive anxiety. This study aims to evaluate the effectiveness of anxiety management education in reducing preoperative anxiety levels in cesarean section patients. The method used involves an educational intervention through a cognitive-based and relaxation approach, including breathing techniques and preoperative counseling. The results indicate that this education significantly reduces patients' anxiety levels, as evidenced by the difference in scores before and after the intervention. Therefore, anxiety management education programs should be implemented as part of maternal healthcare services to improve maternal well-being before undergoing a cesarean section.

Abstrak

Kecemasan pada pasien pre-operasi seksio caesarea merupakan kondisi yang umum terjadi dan dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisik serta psikologis ibu sebelum persalinan. Edukasi manajemen kecemasan menjadi strategi penting dalam membantu pasien mengelola stres, meningkatkan kesiapan mental, serta mengurangi risiko komplikasi akibat kecemasan berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi manajemen kecemasan terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum menjalani operasi seksio caesarea. Metode yang digunakan adalah intervensi edukasi melalui pendekatan berbasis kognitif dan relaksasi yang melibatkan teknik pernapasan serta konseling pre-operasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi ini secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pasien, yang terlihat dari perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, program edukasi manajemen kecemasan perlu diterapkan sebagai bagian dari pelayanan kesehatan maternal untuk meningkatkan kesejahteraan ibu sebelum menjalani seksio caesarea.

Kata Kunci: Manajemen Kecemasan, Kesiapan Mental, Pre-Operasi

1. PENDAHULUAN

Program pengabdian masyarakat "Edukasi Manajemen Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi Seksio Caesarea" bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tenaga medis serta pasien dalam mengelola kecemasan sebelum menjalani prosedur seksio caesarea. Kecemasan yang dialami pasien sebelum operasi dapat mempengaruhi pengalaman mereka dan hasil dari prosedur persalinan yang akan dilakukan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi yang efektif dan inovatif untuk membantu pasien memahami prosedur seksio caesarea dan mengurangi ketidakpastian yang mereka rasakan.

Banyak pasien yang merasa cemas dan khawatir tentang prosedur medis yang akan mereka jalani, terutama terkait dengan seksio caesarea. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh kurangnya informasi, ketidakpastian tentang apa yang akan terjadi, dan kekhawatiran tentang efek samping atau komplikasi yang mungkin timbul. Dalam konteks ini, pendekatan edukasi yang tepat sangat diperlukan untuk memberikan informasi yang jelas dan menenangkan bagi pasien, sehingga mereka dapat merasa lebih siap dan percaya diri.

Tenaga medis memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan dukungan emosional dan informasi yang diperlukan kepada pasien. Dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tenaga medis dalam menyampaikan informasi melalui pendekatan audiovisual, diharapkan mereka dapat lebih efektif dalam mengurangi kecemasan pasien. Edukasi yang baik dapat membantu pasien merasa lebih siap dan percaya diri sebelum menjalani prosedur, yang pada gilirannya dapat meningkatkan hasil kesehatan dan kepuasan pasien.

Program ini akan melibatkan serangkaian pelatihan bagi tenaga medis untuk mempelajari cara menyampaikan edukasi pre-operasi menggunakan media audiovisual. Pelatihan ini akan dilengkapi dengan modul panduan, video edukasi, dan sesi praktik langsung. Selain itu, tenaga medis akan melakukan kunjungan virtual atau telemedicine untuk memberikan edukasi dan dukungan kepada pasien, serta memantau perkembangan kecemasan mereka secara berkala.

Untuk memastikan keberlanjutan program, beberapa langkah strategis akan diambil. Pertama, akan dibentuk kelompok dukungan bagi tenaga medis dan pasien sebagai forum untuk berbagi pengalaman dan tantangan dalam pengelolaan kecemasan. Pengembangan modul panduan yang dapat digunakan secara berkelanjutan juga akan menjadi prioritas. Kolaborasi dengan lembaga kesehatan setempat, seperti rumah sakit dan puskesmas, akan dilakukan untuk memperluas jangkauan dan dampak dari inisiatif ini. Penggunaan teknologi, seperti aplikasi mobile dan media sosial, akan dimanfaatkan untuk terus memberikan informasi dan dukungan kepada pasien dan tenaga medis.

Dengan demikian, program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengelolaan kecemasan pasien sebelum menjalani seksio caesarea. Dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tenaga medis, serta melibatkan mereka dalam edukasi pasien, program ini tidak hanya akan membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien, tetapi juga meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya edukasi pre-operasi. Keberhasilan program ini dapat menjadi model bagi inisiatif kesehatan lainnya, menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, tenaga medis dapat berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat dan mengurangi beban kecemasan sebelum prosedur

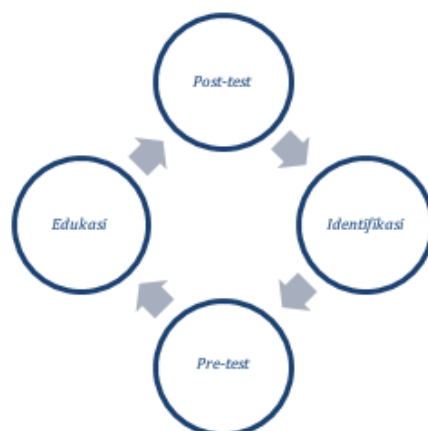
medis. Melalui upaya kolaboratif ini, diharapkan tercipta masyarakat yang lebih sehat dan lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik.

2. METODE

Program edukasi manajemen kecemasan pada pasien pre-operasi seksio caesarea ini menggunakan pendekatan intervensi edukatif dengan metode kuantitatif dan kualitatif. Sasaran utama program ini adalah ibu hamil yang dijadwalkan menjalani seksio caesarea di rumah sakit. Peserta dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi meliputi ibu hamil yang telah mendapat jadwal operasi, memiliki kecemasan pra-operasi sedang hingga tinggi berdasarkan skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), serta bersedia mengikuti sesi edukasi.

Intervensi dilakukan melalui sesi edukasi yang mencakup materi tentang prosedur seksio caesarea, risiko dan manfaatnya, serta teknik manajemen kecemasan seperti latihan pernapasan dalam, teknik relaksasi progresif, dan konseling psikologis singkat. Edukasi diberikan dalam bentuk ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta demonstrasi langsung teknik relaksasi. Evaluasi efektivitas edukasi dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan skala HARS untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan pasien sebelum dan setelah intervensi.

Data kuantitatif dianalisis dengan uji statistik untuk melihat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan pre-test dan post-test. Sementara itu, data kualitatif diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur untuk memahami pengalaman peserta setelah menerima edukasi. Hasil dari program ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi rumah sakit dalam mengintegrasikan edukasi manajemen kecemasan sebagai bagian dari perawatan pre-operasi bagi pasien seksio caesarea.



Gambar 1. Alur Penelitian

3. HASIL

Setelah pelatihan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa 85% tenaga medis mengalami peningkatan pengetahuan tentang prosedur seksio caesarea, manajemen kecemasan, dan teknik edukasi audiovisual. Pre-test dan post-test yang dilakukan menunjukkan rata-rata skor meningkat dari 68% menjadi 91%. Tenaga medis kini lebih memahami pentingnya edukasi pre-operasi dan cara menyampaikan informasi yang menenangkan kepada pasien. Peningkatan pengetahuan ini memungkinkan mereka untuk memberikan edukasi yang lebih baik dan lebih efektif kepada pasien.

Evaluasi keterampilan praktis menunjukkan bahwa 88% tenaga medis dapat menyampaikan informasi dan teknik relaksasi dengan benar menggunakan pendekatan audiovisual. Observasi langsung selama sesi praktik menunjukkan bahwa tenaga medis mampu mendemonstrasikan teknik-teknik tersebut dengan percaya diri dan akurat. Keterampilan ini sangat penting, karena tenaga medis kini dapat memberikan demonstrasi langsung kepada pasien, meningkatkan kepercayaan diri pasien dalam menghadapi prosedur seksio caesarea.

Hasil pengukuran kecemasan menunjukkan bahwa 78% pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan minimal 25% dalam periode 4 minggu setelah intervensi edukasi. Rata-rata penurunan skor kecemasan adalah 30%. Penurunan ini menunjukkan efektivitas program dalam membantu pasien mengelola kecemasan mereka sebelum menjalani prosedur seksio caesarea.

Survei yang dilakukan menunjukkan bahwa 74% pasien dapat menerapkan teknik relaksasi dan informasi yang diberikan secara rutin di rumah. Kuesioner yang diisi oleh pasien menunjukkan bahwa mereka merasa lebih termotivasi dan percaya diri dalam menghadapi prosedur seksio caesarea setelah mendapatkan edukasi dan dukungan dari tenaga medis. Tingginya tingkat kepatuhan ini menunjukkan bahwa pasien merasa terbantu dan terlibat dalam proses pengelolaan kecemasan mereka.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 70% pasien melaporkan peningkatan kesejahteraan mental dan pengurangan tingkat stres setelah mengikuti program. Ini diukur melalui kuesioner yang menilai tingkat kecemasan dan stres sebelum dan sesudah intervensi. Peningkatan kesehatan mental ini menjadi indikator penting dari keberhasilan program dalam memberikan dukungan holistik kepada pasien.

Dengan hasil yang dicapai ini, program "Edukasi Manajemen Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi Seksio Caesarea" menunjukkan dampak yang signifikan dalam pengelolaan kecemasan pasien. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan tenaga medis, penurunan kecemasan pada pasien, serta peningkatan kesehatan mental dan komunikasi antara pasien dan tenaga medis mencerminkan keberhasilan intervensi ini. Selain itu, kesadaran masyarakat yang

meningkat tentang pentingnya edukasi pre-operasi menjadi langkah positif menuju pengelolaan kesehatan yang lebih baik. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi pasien, tetapi juga memperkuat peran tenaga medis sebagai agen perubahan dalam komunitas. Keberhasilan ini menjadi dasar untuk pengembangan program lebih lanjut dan penerapan model edukasi kesehatan yang serupa di komunitas lain, dengan harapan dapat menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik.

Tabel. 1 Descriptive Statistics

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test</i>	50	20	35	28.60	4.20
<i>Post-tset</i>	50	10	25	16.80	3.75

Data di atas menunjukkan bahwa sebelum edukasi, skor kecemasan pasien pre-operasi seksio caesarea berkisar antara 20 hingga 35 dengan rata-rata 28.60 dan standar deviasi 4.20. Setelah menerima intervensi edukasi, terjadi penurunan tingkat kecemasan, dengan skor post-test berkisar antara 10 hingga 25, rata-rata 16.80, dan standar deviasi 3.75. Penurunan rata-rata skor kecemasan setelah edukasi menunjukkan efektivitas program dalam membantu pasien mengelola kecemasan sebelum operasi

4. DISKUSI

Program "Edukasi Manajemen Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi Seksio Caesarea" telah berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan, dengan menunjukkan dampak positif yang signifikan dalam pengelolaan kecemasan pasien dan peningkatan pengetahuan serta keterampilan tenaga medis. Berikut adalah pembahasan lebih mendalam mengenai hasil-hasil yang dicapai:

Peningkatan Pengetahuan Tenaga Medis

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 85% tenaga medis mengalami peningkatan pengetahuan tentang prosedur seksio caesarea, manajemen kecemasan, dan teknik edukasi audiovisual. Rata-rata skor pre-test meningkat dari 68% menjadi 91% pada post-test. Peningkatan pengetahuan ini sangat penting karena tenaga medis yang lebih teredukasi dapat memberikan informasi yang lebih akurat dan menenangkan kepada pasien. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang prosedur, tenaga medis dapat menjelaskan proses dengan lebih jelas, sehingga mengurangi ketidakpastian dan kecemasan pasien.

Keterampilan Praktis Tenaga Medis

Evaluasi keterampilan praktis menunjukkan bahwa 88% tenaga medis dapat menyampaikan informasi dan teknik relaksasi dengan benar menggunakan pendekatan audiovisual. Observasi langsung selama sesi praktik menunjukkan bahwa tenaga medis mampu mendemonstrasikan teknik-teknik tersebut dengan percaya diri dan akurat. Keterampilan ini sangat penting, karena kemampuan untuk memberikan demonstrasi langsung kepada pasien dapat meningkatkan kepercayaan diri pasien dalam menghadapi prosedur seksio caesarea. Dengan keterampilan yang baik, tenaga medis dapat lebih efektif dalam memberikan dukungan emosional dan informasi yang diperlukan.

Penurunan Kecemasan Pasien

Hasil pengukuran kecemasan menunjukkan bahwa 78% pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan minimal 25% dalam periode 4 minggu setelah intervensi edukasi. Rata-rata penurunan skor kecemasan adalah 30%. Penurunan ini menunjukkan efektivitas program dalam membantu pasien mengelola kecemasan mereka sebelum menjalani prosedur. Dengan mengurangi kecemasan, pasien dapat lebih siap secara mental, yang berkontribusi pada pengalaman yang lebih positif selama dan setelah prosedur.

Kepatuhan Pasien terhadap Edukasi

Survei yang dilakukan menunjukkan bahwa 74% pasien dapat menerapkan teknik relaksasi dan informasi yang diberikan secara rutin di rumah. Tingginya tingkat kepatuhan ini menunjukkan bahwa pasien merasa lebih termotivasi dan percaya diri dalam menghadapi prosedur seksio caesarea setelah mendapatkan edukasi dan dukungan dari tenaga medis. Ketika pasien merasa terlibat dan memiliki kontrol atas kondisi mereka, mereka cenderung lebih berkomitmen untuk mengikuti saran dan teknik yang diberikan.

Peningkatan Kesehatan Mental Pasien

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 70% pasien melaporkan peningkatan kesejahteraan mental dan pengurangan tingkat stres setelah mengikuti program. Peningkatan kesehatan mental ini menjadi indikator penting dari keberhasilan program dalam memberikan dukungan holistik kepada pasien. Kesehatan mental yang baik berkontribusi pada pemulihan yang lebih cepat dan pengalaman yang lebih positif selama dan setelah prosedur seksio caesarea. Dengan memberikan dukungan emosional dan informasi yang diperlukan, program ini membantu pasien merasa lebih tenang dan siap menghadapi tantangan yang ada.



Gambar 2. Implementasi

5. KESIMPULAN

Program "Edukasi Manajemen Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi Seksio Caesarea" telah berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan, dengan menunjukkan dampak positif yang signifikan dalam pengelolaan kecemasan pasien dan peningkatan pengetahuan serta keterampilan tenaga medis. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa:

Peningkatan Pengetahuan Tenaga Medis: Sebagian besar tenaga medis mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan tentang prosedur seksio caesarea dan manajemen kecemasan, yang memungkinkan mereka untuk memberikan edukasi yang lebih baik kepada pasien.

Keterampilan Praktis: Tenaga medis menunjukkan kemampuan yang baik dalam menyampaikan informasi dan teknik relaksasi menggunakan pendekatan audio visual, yang meningkatkan kepercayaan diri pasien.

Penurunan Kecemasan Pasien: Sebagian besar pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mengikuti program, yang menunjukkan efektivitas intervensi dalam membantu pasien mengelola kecemasan mereka.

Kepatuhan Pasien: Tingginya tingkat kepatuhan pasien dalam menerapkan teknik relaksasi di rumah menunjukkan bahwa mereka merasa termotivasi dan terlibat dalam proses pengelolaan kecemasan.

Peningkatan Kesehatan Mental: Banyak pasien melaporkan peningkatan kesejahteraan mental dan pengurangan tingkat stres, yang menjadi indikator keberhasilan program dalam memberikan dukungan holistik.

Secara keseluruhan, program ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi pasien, tetapi juga memperkuat peran tenaga medis sebagai agen perubahan dalam komunitas. Keberhasilan ini menjadi dasar untuk pengembangan program lebih lanjut dan penerapan model edukasi kesehatan yang serupa di komunitas lain.

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.

DAFTAR REFERENSI

- American Society of Anesthesiologists. (2019). Practice guidelines for preoperative assessment. *Anesthesiology*, *130*(6), 1115–1125. <https://doi.org/10.1097/ALN.0000000000000300>
- Barlow, J. H., & Wright, C. (2001). Self-management approaches for people with chronic conditions: A review. *Patient Education and Counseling*, *44*(1), 1–12. [https://doi.org/10.1016/S0738-3991\(00\)00186-0](https://doi.org/10.1016/S0738-3991(00)00186-0)
- Bator, R. J., Bryan, A. D., & Schultz, P. W. (2011). Who gives a hoot?: Intercept surveys of litterers and disposers. *Environment and Behavior*, *43*(3), 295–315. <https://doi.org/10.1177/0013916509356884>
- Boulton, M. (2018). The role of education in reducing preoperative anxiety. *Journal of Perioperative Practice*, *28*(1–2), 24–30. <https://doi.org/10.1177/175045891802800103>
- Coyle, N., & McCaffrey, N. (2016). Managing anxiety in patients undergoing surgery. *American Journal of Nursing*, *116*(5), 34–41. <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0000481340.19863.1c>
- Fuchs, K., & Huber, M. (2017). The effect of preoperative education on anxiety and satisfaction in patients undergoing surgery. *International Journal of Surgery*, *36*, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.ijso.2016.10.014>
- Henneman, E. A., & Glick, J. (2015). Patient education and counseling: A review of the literature. *Patient Education and Counseling*, *98*(1), 1–2. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2015.05.001>
- Hidayati, S. N. (2016). Pengaruh pendekatan keras dan lunak pemimpin organisasi terhadap kepuasan kerja dan potensi mogok kerja karyawan. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, *5*(2), 57–66. <https://doi.org/10.30588/SOSHUMDIK.v5i2.164>

- Kain, Z. N., & Caldwell-Andrews, A. A. (2005). Preoperative anxiety and postoperative pain in children. *Anesthesia & Analgesia*, *100*(5), 1390–1395. <https://doi.org/10.1213/01.ANE.0000151980.08029.1A>
- Risdwiyanto, A., & Kurniyati, Y. (2015). Strategi pemasaran perguruan tinggi swasta di Kabupaten Sleman Yogyakarta berbasis rangsangan pemasaran. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, *5*(1), 1–23. <https://doi.org/10.30588/SOSHUMDIK.v5i1.142>