

PENGARUH TERAPI BERMAIN MEWARNAI TERHADAP KECEMASAN PADA ANAK USIA PRASEKOLAH AKIBAT HOSPITALISASI

Edita Revine Siahaan¹, Juniah²

¹⁻²Akademi Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung

Jl. Bakau, No.5, Tanjung Gading, Tj. Raya, Kedamaian, Kota Bandar Lampung, 35227

editarevina@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan keadaan atau perasaan mengenai ketegangan mental yang paling sering di alami oleh anak karena adanya rasa tidak nyaman. Penyebab Kecemasan yaitu lingkungan yang tidak familiar seperti prosedur perawatan terutama penggunaan jarum. Kecemasan menyebabkan anak yaitu merasa khawatir, mengalami gangguan pola tidur, takut dan gelisah. Untuk menggambarkan pengaruh terapi bermain mewarnai terhadap tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah. Desain penelitian yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini adalah desain studi *literature review*, dengan kriteria literature terapi bermain mewarnai, anak usia prasekolah. Hasil dari 5 jurnal menunjukkan bahwa pengaruh terapi bermain mewarnai efektif dalam mengatasi masalah kecemasan pada anak usia prasekolah. Berdasarkan dari 5 jurnal yang direview dapat disimpulkan bahwa terapi bermain mewarnai dapat diaplikasikan untuk mengatasi masalah kecemasan pada anak usia prasekolah.

Kata Kunci: Terapi bermain, mewarnai, kecemasan, anak usia prasekolah dan hospitalisasi.

ABSTRACT

Anxiety is a mental state or feeling that is most often experienced by children because of a feeling of discomfort. The cause of anxiety is an unfamiliar environment such as treatment procedures, Especially the use of needles. Anxiety causes afraid and restless. To describe the effect of playing coloring therapy on anxiety levels in preschoolers. The research design used in this scientific paper is a literature review study design, with the criterion of play therapy literature coloring preschool age children. The result from 5 journals show that the effect of coloring play therapy is effective in overcoming anxiety problems in preschool age children. Based on the 5 journals reviewed, it can be concluded that coloring play therapy can be applied to overcome anxiety problems in preschoolers.

Keyword: Play therapy, coloring, anxiety, preschool and hospitalization.

Pendahuluan

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang berlebihan terhadap suatu kondisi ketakutan, kegelisahan, bencana yang akan datang, kekhawatiran atau ketakutan terhadap ancaman nyata atau yang disarakan (Saputro & Fazrin, 2017).

Kecemasan hospitalisasi pada anak dapat membuat anak menjadi susah makan, tidak tenang, takut, gelisah, cemas dan tidak mau bekerjasama dalam tindakan medikasi sehingga mengganggu proses penyembuhan anak (Perkin, 2013).

Hospitalisasi merupakan keadaan yang mengharuskan seseorang tinggal di rumah sakit menjalani terapi dan perawatan karena alasan yang berencana maupun kondisi darurat (Mendri & Prayogi, 2017). Cara menurunkan kecemasan ada beberapa cara yaitu dengan *therapeutic peer play*, *art play*, *puzzle* dan mewarnai salah satunya. Dengan menggambar atau mewarnai gambar juga dapat memberikan rasa senang karena pada dasarnya anak usia prasekolah sudah sangat aktif dan imajinatif selain itu anak masih tetap dapat melanjutkan perkembangan kemampuan motorik halus dengan menggambar meskipun masih menjalani perawatan di rumah sakit (Fricilia, 2013).

Terapi bermain merupakan penerapan sistematis dari sekumpulan prinsip belajar terhadap suatu kondisi atau tingkah laku yang dianggap menyimpang, dengan tujuan melakukan perubahan. Tujuan bermain dirumah sakit agar dapat melanjutkan fase tumbuh kembang secara optimal, mengembangkan kreativitas anak sehingga anak dapat beradaptasi lebih efektif terhadap stress (Saputro & Fazrin, 2017). Menggambar atau mewarnai merupakan salah satu permainan yang

memberikan kesempatan anak untuk bebas berekspresi dan sangat trapeutik (sebagai permainan penyembuh). Anak dapat mengekspresikan perasaannya dengan cara menggambar, berarti menggambar bagi anak merupakan suatu cara untuk berkomunikasi tanpa menggunakan kata-kata (Paat, 2010).

Anak usia prasekolah adalah anak yang berumur antara 3-6 tahun, pada pada masa ini anak sering berimajinasi dan percaya bahwa mereka memiliki kekuatan. Pada usia prasekolah anak membangun kontrol sistem tubuh seperti kemampuan ke toilet, berpakaian dan makan sendiri (Poots & Mandeleco, 2012). Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian. Melakukan tindakan untuk meminimalkan kecemasan anak yang mengalami perawatan di rumah sakit dengan cara memberikan terapi bermain mewarnai terhadap kecemasan pada anak usia prasekolah akibat hospitalisasi.

Metode Penelitian

Metode pencarian artikel dalam *literature review* menggunakan google scholar pada bulan Maret 2021. Strategi pencarian dilakukan dengan menggunakan keywords: *Play therapy, coloring, anxiety, preschool and hospitalization*. Didapatkan hasil 5 jurnal dari rentang waktu 5 bulan pada bulan Maret-Juli 2021 yang sesuai dengan kriteria inklus

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan dalam penelitian literature review ini yaitu:

- 1) Kriteria Inklusi
 1. Penelitian dapat memberikan informasi tentang keefektifan terapi bermain
 2. Rentang waktu penelitian bulan Maret-Juli 2021.
 3. Jurnal didapatkan dari *google scholar*.
- 2) Kriteria Eksklusi
 1. Tingkat kecemasan
 2. Jurnal bahasa Indonesia

Penyeleksian

Hasil pencarian jurnal melalui *google scholar* didapatkan 20 jurnal. Selanjutnya jurnal diskroning melalui judul dan abstrak sehingga menjadi 15 jurnal, kemudian dilakukan review dengan kategori *full text* dalam rentang waktu selama bulan Maret-Juli 2021 ditemukan hasil 7 jurnal. Sebanyak 2 ditolak karena tidak memenuhi kriteria inklusi dan jumlah akhir yang untuk dilakukan analisis *literature review* yaitu 5 jurnal penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Dari 5 jurnal yang direview secara penuh ke 5 jurnal pada terapi bermain mewarnai menunjukkan hasil yang signifikan dalam

penurunan tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah. Salah satunya berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai signifikan $p=0,000$ hasil tersebut berarti ada pengaruh yang signifikan dari terapi mewarnai gambar terhadap tingkat kecemasan anak usia prasekolah akibat hospitalisasi.

Dan berdasarkan jurnal kedua bahwa hasil *paired t-test* menemukan adanya penurunan tingkat kecemasan hospitalisasi pada responden kelompok eksperimen ($p=0,000$). Penurunan kecemasan terjadi rata-rata sebesar 9,5 pada kelompok eksperimen atau lebih tinggi 3,7 dibandingkan kelompok kontrol. Selanjutnya jurnal ketiga Hasil statistik pada uji statistic paired sample test terdapat nilai $p\text{ value}=0,000$ yang artinya $p\text{ value} < \alpha$ (0,005) berarti H_0 ditolak. Artinya ada pengaruh yang signifikan antara terapi bermain mewarnai gambar dengan tingkat kecemasan anak usia prasekolah (3-6 tahun) di ruang rawat inap anak RSUD Leuwiliangg Kabupaten Bogor.

Berdasarkan jurnal keempat hasil analisis menggunakan uji *paired sample t-test* diperoleh nilai $p \leq \alpha=0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi bermain mewarnai gambar terhadap tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah akibat hospitalisasi di ruangan rina E BLU

RSUP Prof. dr. r. d. kandou manado. Dan yang terakhir berdasarkan jurnal kelima setelah dilakukan uji t didapatkan nilai t hitung sebesar 20,58 lebih besar dibandingkan t dengan nilai p 0,00. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi bermain terhadap tingkat kecemasan anak.

1) Anak Usia Prasekolah

Anak usia prasekolah merupakan periode kanak-kanak awal antara usia 3-6 tahun. Pada usia ini anak mampu melakukan berbagai gerakan seperti berlari, melempar dan berhitung. Sistem muskuloskeletal masih belum matang sepenuhnya membuat anak prasekolah rentan terhadap cedera terutama dengan pengerahan tenaga yang berlebihan atau aktifitas yang berlebihan. Anak prasekolah menangis dengan tenang, menolak untuk makan atau meminum obat atau secara umum tidak kooperatif. Selain itu, anak prasekolah yang mengalami hospitalisasi kehilangan kontrol terhadap lingkungan (Kyle & Carman, 2012).

2) Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah

Perkembangan anak usia prasekolah merupakan hasil interaksi kematangan susunan syaraf pusat dengan organ tubuh yang dipengaruhinya. Misalnya kemampuan

bicara merupakan hasil dari perkembangan sistem syaraf yang mengendalikan proses bicara. Pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara bersamaan. Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dan keterampilan dalam struktur fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat di ramalkan, sebagai hasil proses pematangan (B.R Hergenhahn & Matthew H. Olson, 2010).

3) Hospitalisasi

Hospitalisasi merupakan suatu keadaan krisis yang terjadi pada anak sakit dan dirawat di rumah sakit. Perawatan anak di rumah sakit merupakan krisis utama yang tampak pada anak karena anak yang dirawat di Rumah Sakit mengalami perubahan status kesehatan dan juga lingkungan seperti ruangan perawat, petugas kesehatan yang memakai seragam ruangan dan alat-alat kesehatan.

Selama proses tersebut anak dapat mengalami hal yang tidak menyenangkan bagi dirinya, bisa ditunjukkan dengan anak tidak aktif, tidak komunikatif, merusak mainan atau makanan, mundur ke perilaku sebelumnya (misalnya mengompol dan menghisap jari). Sedangkan perilaku regresi seperti ketergantungan dengan orang tua dan menarik diri. Keadaan ini terjadi karena anak berusaha beradaptasi

dengan lingkungan baru yaitu lingkungan rumah sakit. Sehingga kondisi tersebut menjadi faktor stresor bagi anak maupun orang tua dan keluarga yang bisa menimbulkan kecemasan. Berbagai perasaan yang sering muncul pada anak yaitu rasa cemas, marah, sedih, takut dan merasa bersalah (Hockenberry & Wilson, 2015).

4) Kecemasan

Kecemasan merupakan keadaan atau perasaan mengenai ketegangan mental yang paling sering dialami oleh anak karena adanya rasa tidak nyaman. Kecemasan yang sering dialami seperti menangis dan takut pada orang baru. Kecemasan atau *ansietas* merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tiak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari (Utami, 2014).

5) Mewarnai Gambar

Menggambar atau mewarnai merupakan salah satu permainan yang memberikan kesempatan anak untuk bebas berekspresi dan sangat trapeutik (sebagai permainan penyembuh). Anak dapat mengekspresikan perasaannya dengan cara menggambar, ini berarti menggambar bagi anak merupakan suatu cara untuk berkomunikasi tanpa menggunakan kata-kata (paat, 2010).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil literature review ini diketahui bahwa 5 jenis jurnal ini sangat efektif dalam penanganan kecemasan pada anak usia prasekolah akibat hospitalisasi. Literature review inimenunjukkan bahwa terapi bermain mewarnai memiliki peranan penting dalam pengobatan sebagai pengobatan non farmakologi. Terapi bermain ini sangat aman digunakan untuk mengatasi kecemasan pada anak usia praskolah karena dapat dilakukan dimana saja dan dapat melatih perkembangana kognitif anak selain itu juga terapibermain mewarnai ini tidaklah berbahaya.

Daftar Pustaka

Ardiansyah, 2015 *Perubahan Tingkat Kecemasan Anak Pada Perawatan Gigi dan Mulut Melalui terapi bermain*, Skripsi

- Diakses Melalui
<http://eprints.ums.ac.id> Pada 6
Juli 2018
- B. R. Hergenhahn & Mattheew H. Olson
Theories Of Learning (Teori Belajar) Alih Bahasa Tri
Wibowo B. S. Cet III, Jakarta
Prenada Media Group, 2010,
Hal 313
- Departemen Kesehatan Rakyat Indonesia,
2014 *Profil Kesehatan
Indonesia Tahun 2014*, Diakses
Dari <http://www.depkes.go.id>
Pada Tanggal 08 Januari 2016
- Hockenberry, M. J & Wilson, D (2015).
*Wong's Nursing Care of Infants
and Children* (10 ed). Canada:
Elsevier
- Kyle & Carmen, 2015, *Buku Ajar
Keperawatan Pediatri* Edisi 2 di
terjemahkan Oleh Devi Yulianti
Dan Dwi Widiarti, Skripsi,
Jakarta: EGC
- Kyle, Terri dkk, 2014 *Buku Ajar
Keperawatan Pediatri*, Vol 2,
Jakarta EGC
- Mendri NK, Prayogi AS *Asuhan
Keperawatan Pada Anak Sakit
dan Bahaya Resiko Tinggi*,
Yogyakarta: Pustaka baru 2017
- Paat, T. C, 2010 Skripsi: *Analisis Pengaruh
Terapi Bermain Terhadap
Prilaku Kooperatif Pada Anak
Usia Prasekolah (3-6 tahun)
Selama Menjalani Perawatan Di
Ruang Ester Rumah Sakit
Umum Pancaran Kasih GMIM
Manado*. Manado: Universitas
Sam Ratulangi
- Perkin, R. M. Newton, D. A & Swift J. D.
2008, *Pediatric Hospital
Medicine: Textbook Of
Inpatient Management*.
Philadelphia: Lippincott
William and Wilkins
- Potts, N. L & Mandleco B. L, 2012,
*Pediatric Nursing Caing For
Children and Their Families (3
rd ed) New York: Delmar
Cengage Learning*
- Saputro, Heri dan Intan Fazrin, 2017 *Anak
Sakit Wajib Bermain di Rumah
Sakit: Penerapan Terapi
Bermain Anak Sakit, Proses,
Manfaat dan Pelaksanaannya*,
Ponorogo Forum Ilmiah
Kesehatan (FORIKES)
- Utami, 2014 *Dampak Hospitalisasi
Terhadap Anak*. Jurnal Ilmiah
WISYA Vol. 2 No. 2
- Fricilia, Amatus, Abraham. 2013 *Pengaruh
Terapi Bermain Terhadap
Tingkat Kecemasan Pada Anak
Usia Prasekolah Akibat
Hospitalisasi Di Ruang*
- Wirakse, Wicaksane P. 2014 *Hubungan
Komunikasi Trapeutik Prawat
Dengan Respon Hospitalisasi
Anak Usia Toddler Di Ruang
Rawat Inap Anak RSUD Di
Wilayah Kabupaten Semarang*.
Artikel Penelitian Program
Studi Keperawatan STIKES
Ngudi Waluyo (Online)
[Perpusnwu.web.id/karyailmiah/
document/3844.pdf](http://Perpusnwu.web.id/karyailmiah/document/3844.pdf) Diakses
Pada 28 November 2014