PENGARUH TERAPI BERMAIN TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH

Rina Delfina

Program Studi D III Keperawatan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu

Jl. Indra Giri No.04 Padang Harapan Bengkulu

Email: jmkbengkulu@gmail.com

Abstract: The hospital treatment experienced by a child can lead to a variety of experiences that are very traumatic and full of anxiety. Anxiety that can arise can be caused by many factors such as the physical environment of the hospital, among others, room care, tools, smells typical, white clothing health workers and the environment. The purpose of this study was to see the effect of play therapy on decreased anxiety of preschool children who were treated. The type of research is quasy experiments using the one group pretest-posttest design. The sample of the study was pre-school age children who were treated in edelwiss RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. Data collection using observation sheets. Quantitative data analysis is univariate and Bivariate with Paired T-Test. The results showed that there was an effect of playing therapy on anxiety reduction in pre-school age children treated ($p = 0.000$). To the hospital to further improve playing therapy activities for children who are treated in an effort to reduce anxiety in children.

Keywords: Playing Therapy, Children's Anxiety

Abstrak: Perawatan dirumah sakit yang dialami oleh seorang anak dapat menimbulkan berbagai pengalaman yang sangat traumatik dan penuh dengan kecemasan. Cemas yang muncul dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti lingkungan fisik rumah sakit antara lain ruang rawat, alat-alat, bau yang khas, pakaian putih petugas kesehatan maupun lingkungan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh terapi bermain terhadap penurunan kecemasan anak usia pra sekolah yang di rawat. Jenis penelitian adalah quasy eksperimen dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian adalah anak usia pra sekolah yang di rawat di edelwiss RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis data secara kuantitatif yaitu univariat dan Bivariat dengan uji *Paired T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi bermain terhadap penurunan kecemasan pada anak usia pra sekolah yang dirawat ($p = 0,000$). Kepada rumah sakit agar lebih meningkatkan kegiatan terapi bermain bagi anak yang di rawat dalam upaya menurunkan kecemasan pada anak.

Kata Kunci: Terapi bermain, Kecemasan Anak

Anak adalah individu yang unik, dan buka merupakan miniatur orang dewasa. Orang tua bertanggung jawab untuk menjaga dan mengupayakan anak dalam kondisi optimal (Supartini, 2004)

Perawatan dirumah sakit yang dialami oleh seorang anak dapat menimbulkan berbagai pengalaman yang sangat traumatik dan penuh dengan kecemasan. Cemas yang muncul dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti lingkungan fisik rumah sakit antara lain

ruang rawat, alat-alat, bau yang khas, pakaian putih petugas kesehatan maupun lingkungan sosial, seperti sesama pasien anak, ataupun interaksi dan sikap petugas kesehatan itu sendiri. Perasaan, seperti takut, cemas, tegang, nyeri, dan perasaan yang tidak menyenangkan lainnya, sering kali dialami anak (Wong, 2008).

Perasaan cemas yang muncul pada anak dapat timbul karena menghadapi sesuatu yang baru dan belum pernah dialami sebelumnya, rasa tidak aman dan

nyaman, perasaan kehilangan sesuatu yang biasa dialaminya, dan sesuatu yang dirasakan menyakitkan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak yang dirawat mengalami kecemasan akibat dari beberapa tindakan dan prosedur yang dilakukan. Hal ini menimbulkan trauma pada anak selama dilakukan perawatan (Supartini, 2004).

Pada anak usia prasekolah (3-5 tahun) jika mengalami perawatan di rumah sakit akan menunjukkan reaksi terhadap perpisahan seperti menolak makan, sering bertanya, menangis walaupun secara perlahan, dan tidak kooperatif terhadap petugas kesehatan. Perawatan di rumah sakit juga membuat anak kehilangan kontrol terhadap dirinya. Perawatan di rumah sakit yang mengharuskan adanya pembatasan aktivitas anak sehingga anak merasa kehilangan kekuatan diri. Perawatan di rumah sakit sering kali dipersepsikan anak prasekolah sebagai hukuman sehingga anak akan merasa malu, bersalah, atau takut. Ketakutan anak terhadap perlukaan muncul karena anak menganggap tindakan dan prosedurnya mengancam integritas tubuhnya. Hal ini menimbulkan reaksi agresif dengan marah dan berontak, ekspresi verbal dengan mengucapkan kata-kata marah, tidak mau bekerjasama dengan perawat, dan ketergantungan pada orang tua (Alimul, 2015).

Untuk mengurangi kecemasan saat menjalani perawatan ini anak memerlukan media yang dapat mengekspresikan perasaan cemas dan mampu bekerjasama dengan petugas kesehatan selama dalam perawatan. Media yang paling efektif adalah melalui kegiatan bermain. Permainan yang terapeutik didasari oleh pandangan bahwa bermain bagi anak merupakan aktifitas yang sehat dan diperlukan untuk kelangsungan tumbuh kembang anak dan memungkinkan untuk dapat menggali dan mengekspresikan perasaan dan pikiran anak, mengalihkan perasaan nyeri, dan relaksasi. Dengan

demikian, kegiatan bermain harus menjadi bagian integral dari pelayanan kesehatan anak di rumah sakit (Supartini, 2004).

Hasil penelitian Mujiastuti tentang pengaruh terapi bermain terhadap kecemasan pada anak usia pra sekolah (3-5 Tahun) di bangsal anggrek RSUD Saras Husada Purwokerto Tahun 2009, dengan uji *Paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000$ dimana nilai tersebut ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak, artinya ada beda rata-rata antara nilai sebelum perlakuan terapi bermain dengan setelah perlakuan terapi bermain dan hasil penelitian Katinawati menunjukkan adanya pengaruh terapi bermain dalam menurunkan kecemasan anak yang dirawat di RSUD Tugu Rejo Semarang dengan nilai $p = 0,000$. Hasil penelitian Mehrangiz.S, Mehravar.MJ, Zahra.SR tahun 2012 menunjukkan ada efek bermain dalam mengurangi kecemasan pada pemisahan anak.

Kecemasan adalah suatu perasaan subjektif yang dialami seseorang terutama oleh adanya pengalaman baru, termasuk pada pasien anak yang harus mendapatkan perawatan di rumah sakit karena alasan tertentu. Pada pasien anak dilaporkan bahwa yang membuat mereka cemas adalah karena dampak hospitalisasi, pemeriksaan dan prosedur tindakan medik yang menyebabkan perasaan tidak nyaman (Nurjanah, 2005). Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada anak yang dirawat meliputi kepribadian anak, posisi anak dalam keluarga, pendampingan orang tua anak, dan kelas dalam rumah sakit (Stevens, et al, 2000 dalam Fatkhul, Mubin, D. 2010)

Menurunkan kecemasan pasien anak merupakan tugas perawat anak. Salah satu caranya yang bisa digunakan yaitu dengan menerapkan terapi bermain pada anak yang dirawat. Karena terapi bermain dapat mengurangi kecemasan yang dialami anak selama di rawat dirumah sakit (Riyadi, 2009).

Terapi bermain yang dapat dilakukan pada anak usia 3-5 tahun ketika dirawat dapat berupa permainan seperti mewarnai, permainan mobil-mobilan, boneka, menyusun pazel. Permainan ini diberikan sesuai dengan usia anak sebagai upaya untuk melanjutkan pertumbuhan dan perkembangan anak selama dirawat (Supartini, 2004).

Berdasarkan data yang ditemukan dilapangan masih banyak anak-anak yang mengalami kecemasan pada saat dirawat, dan masih kurangnya upaya dalam menurunkan kecemasan pada anak yang dirawat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat adanya pengaruh terapi bermain terhadap penurunan kecemasan pada anak yang dirawat di ruang edelwis RSUD dr M.Yunus Bengkulu.

BAHAN DAN CARA KERJA

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimental* dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan anak usia pra sekolah yang di ruang rawat inap RSUD M. Yunus pada tahun 2016. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik asidental sampling yakni sebanyak 30 responden. Instrumen dalam mengumpulkan data dengan menggunakan lembar observasi. Analisis data dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Paired T-Test*.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Rata-Rata Kecemasan Pasien Anak Sebelum Dilakukan Terapi Bermain di Ruang Edelwis RSUD dr. M. Yunus Bengkulu

Variabel	N	Mean Median	SD	Min max	95% CI for mean
kecemasan sebelum terapi bermain	32	10,5010,00	3,398	2-16	9,27-11,73

Hasil analisis didapatkan rata-rata kecemasan anak sebelum dilakukan tindakan terapi bermain adalah 10,50 dengan standar deviasi 3,398. Kecemasan anak sebelum dilakukan tindakan terapi bermain terkecil 2 dan tertinggi 16. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata kecemasan pasien anak sebelum dilakukan tindakan terapi bermain adalah diantara 9,27 sampai dengan 11,73.

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Kecemasan Pasien Anak Sesudah Dilakukan Terapi Bermain di Ruang Edelwis RSUD dr. M. Yunus Bengkulu

Variabel	N	Mean Media n	SD	Min max	95%CI for mean
Kecemasan sesudahdilakukanterapi bermain	32	4.093,00	1,99	2-12	3.38-4.81

Hasil analisis didapatkan rata-rata kecemasan pasien anak yang di rawat sesudah dilakukan tindakan terapi bermain adalah 4.09 dengan standar deviasi 1.990. Kecemasan anak sesudah dilakukan tindakan terapi bermain terkecil 2 dan tertinggi 12. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata kecemasan anak sesudah dilakukan tindakan terapi bermain adalah diantara 3,38 sampai dengan 4,81.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Distribusi Perbedaan Rata-Rata Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Bermain di Ruang Edelwis RSUD M.Yunus Bengkulu

Tingkat Kecemasan	N	Mean	SD	SE	t (df)	p
Sebelum intervensi	32	10.50	3.398	0,60	10.327 (31)	0,00
Sesudah intervensi	32	4.09	1.990	0,35		

Rata-rata kecemasan anak sebelum dilakukan tindakan terapi bermain adalah 10,50 dengan strandar deviasi 3,398, sedangkan rata-rata kecemasan anak

setelah dilakukan tindakan terapi bermain adalah 4,09 dengan standar deviasi 1,990. Terlihat nilai mean mengalami penurunan setelah dilakukan tindakan terapi bermain adalah 6,406 dengan standar deviasi 3,509. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai $P = 0,000 < 5\%$, artinya ada penurunan rata-rata kecemasan anak sesudah dibandingkan dengan sebelum dilakukan tindakan terapi bermain.

PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan perlakuan dengan tindakan terapi bermain untuk melihat pengaruhnya terhadap kecemasan pasien anak yang di rawat dilakukan pengukuran pertama kecemasan terhadap seluruh responden dengan menggunakan lembar observasi kecemasan pasien anak.

Hasil penelitian didapatkan rata – rata kecemasan pasien anak sebelum dilakukan tindakan terapi bermain 10,50 (95% CI: 9,27-11,73). Sedangkan hasil analisis didapatkan rata – rata kecemasan anak sesudah dilakukan tindakan terapi bermain adalah 4,09 (95% CI:3,38-4,81). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anak yang dirawat mengalami kecemasan, Keadaan ini terjadi karena dampak dari hospitalisasi yang dialami oleh anak, baik yang bersumber dari lingkungan ataupun tindakan keperawatan yang alami oleh anak. Lingkungan yang asing dan prosedur yang menyakitkan sering menimbulkan traumatik pada anak yang dirawat. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Alimul (2015) kecemasan pada anak usia prasekolah (3-5 tahun) muncul ketika mengalami perawatan di rumah sakit akan menunjukkan reaksi terhadap perpisahan seperti menolak makan, sering bertanya, menangis walaupun secara perlahan, dan tidak kooperatif terhadap petugas kesehatan. Perawatan di rumah sakit juga membuat anak kehilangan kontrol terhadap dirinya. Perawatan di rumah sakit yang mengharuskan adanya pembatasan aktivitas anak sehingga anak merasa kehilangan kekuatan diri. Perawatan di

rumah sakit sering kali dipersepsikan anak prasekolah sebagai hukuman sehingga anak akan merasa malu, bersalah, atau takut. Ketakutan anak terhadap perlakuan muncul karena anak menganggap tindakan dan prosedurnya mengancam integritas tubuhnya. Hal ini menimbulkan reaksi agresif dengan marah dan berontak, ekspresi verbal dengan mengucapkan kata-kata marah, tidak mau bekerjasama dengan perawat, dan ketergantungan pada orang tua.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Katinawati yang menunjukkan adanya pengaruh terapi bermain dalam menurunkan kecemasan anak yang di rawat di RSUD Tugu Rejo Semarang dengan nilai $p = 0,000$ dan penelitian Mujiastuti tentang pengaruh terapi bermain terhadap kecemasan pada anak usia pra sekolah (3-5 Tahun) di bangsal anggrek RSUD Saras Husada Purwokerto Tahun 2009, dengan uji *Paired t-test*. Hasil penelitian diketahuinya nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan terapi bermain 14 dengan standar deviasi 5, sedangkan rata-rata kecemasan sesudah diberikan terapi bermain 11 dengan standar deviasi 3 , dimana nilai $p=0,000$, dimana nilai tersebut ($p<0,05$). Hasil penelitian *Fricilia Euklesia Wowiling* menunjukkan bahwa nilai p value = 0,000 ($<0,05$) sehingga terdapat pengaruh terapi bermain mewarnai gambar terhadap tingkat kecemasan pada anak usia pra sekolah akibat hospitalisasi di Ruangan Irina E BLU RSUP Prof. Dr. R. D.Kandou Manado

Keadaan ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada anak setelah dilakukan tindakan terapi bermain. Hal ini diperkuat oleh pendapat Supartini (2004) bahwa terapi bermain dapat mengurangi dampak hospitalisasi pada anak, permainan yang terapeutik didasari oleh pandangan bahwa bermain bagi anak merupakan aktifitas yang sehat dan diperlukan untuk kelangsungan tumbuh kembang anak dan

memungkinkan untuk dapat menggali dan mengekspresikan perasaan dan pikiran anak, mengalihkan perasaan nyeri, dan relaksasi. Kegiatan bermain harus menjadi bagian integral dari pelayanan kesehatan anak di rumah sakit.

Terapi bermain diberikan dalam upaya mengurangi cemas yang dihadapi anak akibat dampak hospitalisasi. Dengan terapi bermain pertumbuhan dan perkembangan anak yang sakit tetap terus bisa berkembang (Alimul, 2015).

Hasil observasi selama penelitian responden yang mengalami kecemasan ditandai dengan beberapa hal, diantaranya menjadi takut dengan orang asing, marah karena hal-hal kecil, tidak tenang, mudah gelisah, ketakutan, sulit untuk beristirahat dan gangguan pola tidur, mulut terasa kering, kehilangan minat pada banyak hal, membutuhkan dukungan keluarga.

Kecemasan yang muncul pada anak akibat hospitalisasi dapat diatasi dengan pemberian terapi bermain, dimana terapi bermain pada anak yang sakit dapat mengurangi kecemasan, menurunkan traumatic akibat tindakan keperawatan. Aktifitas bermain yang dilakukan perawat pada anak di rumah sakit akan memberikan keuntungan sebagai berikut : Meningkatkan hubungan antara klien (anak dan keluarga) dan perawat karena dengan melaksanakan kegiatan bermain, perawat mempunyai kesempatan untuk membina hubungan yang baik dan menyenangkan dengan anak dan keluarganya. Bermain merupakan alat komunikasi yang efektif antara perawat dan klien. Perawatan di rumah sakit akan membatasi kemampuan anak untuk mandiri. Aktivitas bermain yang terprogram akan memulihkan perasaan mandiri pada anak. Permainan pada anak di rumah sakit tidak hanya akan memberikan rasa senang pada anak, tetapi juga akan membantu anak mengekspresikan perasaan dan pikiran cemas, takut, sedih, tegang dan nyeri. Pada

beberapa anak yang belum dapat mengekspresikan perasaan dan pikiran secara verbal dan/atau pada anak yang kurang dapat mengekspresikannya, permainan menggambar, mewarnai, atau melukis akan membantunya mengekspresikan perasaan tersebut. Permainan yang terapeutik akan dapat meningkatkan kemampuan anak untuk mempunyai tingkah laku yang positif (.

Keadaan ini sesuai dengan pendapat Kuntjoro yang menyatakan bahwa peran perawat sangat penting dalam penanggulangan kecemasan dan berupaya agar pasien tidak merasa cemas melalui asuhan keperawatan yang komprehensif secara biologis, psikologis, sosial, dan spiritual.

KESIMPULAN

Rata-rata kecemasan anak sebelum dilakukan tindakan terapi bermain 10,50, sedangkan rata-rata kecemasan anak sesudah dilakukan tindakan terapi bermain 4,09. Rata-rata perbedaan kecemasan anak sebelum dan sesudah dilakukan tindakan terapi bermain adalah 6,406. Ada penurunan rata-rata kecemasan anak sesudah dibandingkan dengan sebelum dilakukan tindakan terapi bermain. Dan ada pengaruh pemberian terapi bermain terhadap penurunan kecemasan pada anak yang dirawat,

Mengurangi kecemasan pada anak yang di rawat sebaiknya perawat di ruang anak dapat menerapkan terapi bermain, karena terapi bermain bisa sebagai media untuk meningkatkan hubungan antara klien (anak dan keluarga) dan perawat karena dengan melaksanakan kegiatan bermain, perawat mempunyai kesempatan untuk membina hubungan yang baik dan menyenangkan dengan anak dan keluarganya dan bermain merupakan alat komunikasi yang efektif antara perawat dan klien.

DAFTAR RUJUKAN

- Alimul. A. 2015. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Jilid 1*. Salemba Medika. Jakarta
- Christiana.E, *Jurnal Pendidikan Dasar Vol 9 No.1 Tahun 2008*. <http://www.terapi.bermain.com>. Diakses tanggal 20 Juni 2016.
- Fatkul, Mubin, D. 2010. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan pada Anak Usia Prasekotah Di Bangsal Melati RSUD Tugurejo Semarang. *Jurnal. Jurnal Keperawatan* Vol. 3 No. 2
- Fricilia E.W. 2011. Pengaruh terapi bermain dalam menurunkan kecemasan anak yang di rawat di RSUD Tugu Rejo Semarang
- Katinawati, Handayani.S, Ari.S 2011. Pengaruh Terapi Bermain Dalam Menurunkan Kecemasan Pada anak usia Pra Sekolah yang Mengalami Hospitalisasi di RSUD Tugurejo Semarang.
- Mehrangiz.S, Mehravar.MJ, Zahra.SR. International Conference on Education and Educational Psychology (ICEEPSY 2012). Diakses tanggal 20 Juni 2016.
- Mujiastuti.U. *Pengaruh Terapi bermain terhadap Kecemasan Pada Anak Usia Pra Sekolah (3-5 Tahun) Di Bangsal Anggrek RSUD Saras Husada Purwokerto Tahun 2009*, Skripsi. <http://www.terapi.bermain.com>. Diakses tanggal 20 Juni 2016.
- Nursalam, 2008. *Pengantar Asuhan Keperawatan Anak*. Salemba Medika. Jakarta
- Soetjiningsih. 2014. *Tumbuh Kembang Anak*, EGC, Jakarta.
- Wong, L. 2008. *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*. EGC. Jakarta