

# PENGARUH TERAPI BERMAIN MENGGAMBAR TERHADAP KECEMASAN HOSPITALISASI PADA ANAK USIA SEKOLAH (6-12 TAHUN)

Prita Onita Santi<sup>1</sup>, Nurul Istiqomah<sup>2</sup>, Heni Purwaningsih<sup>3</sup>, Anggi Luckita Sari<sup>4\*</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

Email : [02202206160@student.itspku.ac.id](mailto:02202206160@student.itspku.ac.id), [nurulistiqomah207@itspku.ac.id](mailto:nurulistiqomah207@itspku.ac.id),  
[henipurwaningsih@itspku.ac.id](mailto:henipurwaningsih@itspku.ac.id), [anggiluckita@itspku.ac.id](mailto:anggiluckita@itspku.ac.id)\*

## Abstract

*Caring for children in hospital is an experience full of stress, both for children and parents. Hospitalization will create a series of traumatic events and anxiety in the parents' uncertainty. Anxiety is a feeling of worry or discomfort as if something is happening which is perceived as a threat, and is a daily experience experienced by individuals. Drawing play therapy is an alternative that can be used to increase stimulation and reduce anxiety due to hospitalization during inpatient care. This study aims to determine the effect of drawing play therapy on hospitalization anxiety in school-aged children (6-12 years) in the inpatient pediatric ward of PKU Muhammadiyah Sukoharjo Hospital. This type of research is quantitative research using a One Group Pre-Post Test Design. The sampling technique used purposive sampling with a sample size of 30 respondents. The data collection tool uses a questionnaire sheet and the data is analyzed using the Wilcoxon Test. The results of the Wilcoxon test showed a p-value = 0.000 < 0.05, meaning that there was an effect of play therapy on reducing anxiety in children treated in the children's ward of PKU Muhammadiyah Sukoharjo Hospital. Providing play therapy has a significant change in reducing children's anxiety after being given play therapy.*

**Keyword:** Play therapy, Anxiety, Children Hospitalization

## Abstrak

*Perawatan anak di rumah sakit merupakan pengalaman yang penuh dengan stress, baik bagi anak maupun orang tua. Hospitalisasi akan menciptakan serangkaian kejadian traumatis dan kecemasan dalam ketidakpastian orang tua. Kecemasan adalah perasaan khawatir atau tidak nyaman yang seakan-akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman, dan merupakan pengalaman sehari-hari yang dialami individu. Terapi bermain menggambar merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan guna meningkatkan stimulasi dan mengurangi kecemasan akibat hospitalisasi selama rawat inap. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi bermain menggambar terhadap kecemasan hospitalisasi pada anak usia sekolah (6-12 tahun) di bangsal anak rawat inap RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain One Group Pra-Post Test Design. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 30 responden. Alat pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan data di analisis mempergunakan Uji Wilcoxon. Hasil Uji Wilcoxon didapatkan nilai p-value = 0,000 < 0,05 artinya ada pengaruh terapi bermain terhadap penurunan kecemasan anak yang dirawat di bangsal anak RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo. Pemberian terapi bermain memiliki perubahan yang signifikan terhadap penurunan kecemasan anak setelah diberikannya terapi bermain.*

**Kata kunci:** Terapi bermain, Kecemasan, Hospitalisasi Anak

## 1. Pendahuluan

Merawat anak di rumah sakit bisa menjadi pengalaman yang menimbulkan tekanan bagi baik anak maupun orang tua. Beberapa bukti ilmiah menunjukkan bahwa lingkungan rumah sakit sendiri dapat menjadi sumber stres bagi anak dan orang tua mereka. Ini dapat berkaitan dengan berbagai hal, mulai dari aspek fisik seperti bangunan atau ruang rawat, peralatan medis, bau khas, hingga pakaian putih para petugas kesehatan, dan juga faktor sosial seperti interaksi dengan sesama pasien anak dan sikap petugas. Akibatnya, anak yang dirawat di rumah sakit seringkali menunjukkan ketidakkooperatifan selama perawatan. Hal ini bisa disebabkan oleh ketidakfamiliaran dengan situasi baru, perasaan tidak aman dan tidak nyaman, kehilangan rutinitas yang biasa mereka alami, serta rasa sakit yang mungkin mereka rasakan [1].

Menurut data yang dikeluarkan oleh *American Academy of Pediatrics* (AAP) pada tahun 2018, sekitar 3% hingga 10% dari pasien anak yang menjalani perawatan di Amerika Serikat mengalami tingkat stres dan kecemasan selama masa rawat inap mereka. Angka yang serupa juga

terlihat di negara-negara lain, seperti Jerman, di mana sekitar 3% hingga 7% dari anak-anak usia sekolah yang dirawat di rumah sakit mengalami tantangan yang serupa. Di Kanada dan Selandia Baru, sekitar 5% hingga 10% dari anak-anak yang dihospitalisasi juga menunjukkan gejala stres dan kecemasan selama masa perawatan mereka [2].

Prevalensi penyakit pada anak di Indonesia mencapai lebih dari 45% dari total populasi anak di negara ini. Hal ini menyebabkan peningkatan signifikan dalam jumlah anak yang memerlukan rawat inap, menurut Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018. Dibandingkan dengan tahun sebelumnya, terjadi kenaikan sebesar 12% dalam angka rawat inap atau hospitalisasi anak di Indonesia [3].

Anak yang sedang menjalani perawatan di rumah sakit mungkin mengalami tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Respon emosional terhadap kondisi penyakit dapat sangat bervariasi, tergantung pada usia anak dan tahapan perkembangannya. Ada banyak faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres dan kecemasan pada anak usia sekolah selama masa perawatan di rumah sakit, termasuk interaksi dengan petugas kesehatan (seperti dokter, perawat, dan staf medis lainnya), pengalaman sebelumnya dalam menjalani perawatan di rumah sakit, serta dukungan yang diberikan oleh keluarga selama proses perawatan. Semua faktor ini dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat kecemasan anak dan dampaknya terhadap proses penyembuhan mereka [4].

Pendekatan terapi bermain melalui kegiatan menggambar menjadi salah satu opsi yang dapat dipertimbangkan dalam merawat anak selama masa hospitalisasi untuk merangsang perkembangan dan mengurangi kecemasan. Terapi bermain melalui gambar merupakan jenis bermain aktif yang memungkinkan anak untuk berperan secara aktif, menghasilkan kegembiraan dari karya yang mereka ciptakan sendiri. Dalam aktivitas ini, anak menggunakan energi dan inisiatif mereka sendiri. Diharapkan bahwa melalui kegiatan menggambar ini, anak dapat meningkatkan kemampuan sensori motorik mereka, mengembangkan kreativitas dengan mencoba ide-ide baru melalui gambaran yang mereka buat, serta menjadikan gambar sebagai alat komunikasi, terutama bagi yang belum mampu mengungkapkan pikiran mereka secara verbal [5].

Penting bagi perawat anak yang merawat anak-anak di rumah sakit untuk memiliki pemahaman yang luas mengenai perkembangan fisik dan emosional anak dalam berbagai tahap usia. Selain itu, perawat juga perlu menguasai keterampilan dalam pendekatan dan interaksi dengan anak-anak, serta cara untuk membantu mereka bersikap kooperatif terhadap prosedur medis yang diberikan. Dengan menggunakan terapi bermain dan kerjasama yang baik dengan orang tua, perawat dapat mengurangi tingkat stres yang dialami anak selama masa perawatan di rumah sakit [6].

Saat dilakukan wawancara pada 7 orang tua anak, sebanyak 5 orang tua anak mengatakan anaknya cemas saat perawat datang untuk memberikan obat, 2 orang orang tua anak mengatakan saat melihat perawat berpakaian putih-putih langsung menanggapi. Saat ini di ruang perawat anak RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo sudah melakukan upaya untuk melakukan terapi bermain dengan boneka peraga, namun anak-anak masih merasa cemas dengan dilakukan terapi bermain menggambar diharapkan ada kedekatan perawat dan pasien yang ada di ruang rawat inap sehingga diharapkan pasien dapat mengurangi kecemasannya. Berdasarkan paparan masalah tersebut tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi bermain menggambar terhadap kecemasan hospitalisasi anak usia sekolah (6-12 Tahun) di Ruang Perawatan Anak RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo.

## 2. Metode

Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif, desain yang digunakan ini adalah dengan menggunakan metode Pra-Eksperimental dengan pendekatan One Group Pra-Post Test Design. Ciri tipe penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi.

Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 102 responden, besar sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 30 responden yang menggunakan rumus proporsi pada anak usia

sekolah yang di rawat di Bangsal Anak RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi : (1) anak usia sekolah usia 6-12 tahun, (2) anak yang orang tuanya bersedia dilakukan penelitian, (3) anak yang tingkat kesadarannya compos mentis, (4) anak yang kooperatif, (5) anak yang tidak mengalami *fracture*, (6) anak yang tidak mengalami gangguan mental emosional dan kriteria eksklusi : (1) anak dengan kondisi yang tiba-tiba mengalami kondisi gawat darurat, (2) anak yang orang tua/keluarganya yang tidak bersedia dijadikan responden, (3) anak yang mengalami *fracture*.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 item pertanyaan yang mana pilihan jawaban untuk pernyataan tidak pernah (TP) mendapat nilai 0, kadang – kadang (KK) mendapat nilai 1, sering (SR) mendapat nilai 2, selalu (SL) mendapat nilai 3.

SOP terapi bermain yang dilakukan adalah (1) melakukan kontrak waktu, (2) mengecek kesiapan anak (tidak mengantuk, tidak rewel, keadaan umum membaik/kondisi yang memungkinkan), (3) menyiapkan alat, (4) memberikan petunjuk cara bermain yaitu menggambar, (5) memotivasi dan memberikan pujian pada anak bila dapat melakukannya, (6) memnta pada anak untuk menceritakan apa yang digambar, (7) menanyakan perasaan anak, (8) melakukan evaluasi sesuai dengan tujuan.

Uji statistik yang digunakan adalah shapiro wilk karena sampel kurang dari 50 dan data tidak terdistribusi normal sehingga statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon Signed-Rank Test dengan kemaknaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

##### Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan lama rawat.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur dan lama perawatan di bangsal anak RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	13	43.3 %
Perempuan	17	56.7 %
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>
<b>Usia anak (tahun)</b>		
6	9	30 %
7	7	23.3 %
8	5	16.7 %
9	5	16.7%
10	2	6.7 %
11	1	3.3 %
12	1	3.3 %
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>
<b>Lama rawat (hari)</b>		
1 hari	7	23.3 %
2 hari	13	46.3 %
3 hari	8	26.7 %
4 hari	2	6.7 %
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan mayoritas jenis kelamin adalah perempuan dengan jumlah 17 responden (56.7 %), usia anak mayoritas usia 6 tahun dengan jumlah 9 responden (30%), dan lama perawatan mayoritas berada di angka rawat 2 hari yaitu sebanyak 13 responden (46.3%).

#### Tingkat Kecemasan Anak Sebelum dan Sesudah dilakukukan Terapi Bermain Menggambar.

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi kecemasan anak sebelum dan sesudah diberikan terapi bermain di bangsal anak RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo (n=...)

Tingkat Kecemasan	Sebelum Terapi Bermain		Sesudah Terap Bermain	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Cemas	1	3.3 %	4	13.3%
Cemas Ringan	9	30 %	14	46.7 %
Cemas Sedang	11	36.7 %	9	30 %
Cemas Berat	6	20 %	3	10 %
Panik	3	10 %	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden sebelum dilakukan intervensi mengalami kecemasan sedang sejumlah 11 responden (36.7%) dan responden yang mengalami kecemasan ringan sejumlah 9 responden (30%). Setelah diberikan intervensi terapi bermain terjadi penurunan tingkat kecemasan responden dengan dibuktikan dengan responden yang mengalami panik menjadi 0 responden, kecemasan berat dari 6 responden menjadi 3 responden, kecemasan ringan dari 11 responden naik menjadi 14 responden dan responden menjadi tidak cemas naik dari 1 mamejadi 4 responden.

**Pengaruh Terapi Bermain Menggambar Terhadap Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak Usia Sekolah.** Berdasarkan hasil uji ststistik pada kuesioner data variabel tingkat kecemasan anak yang dirawat bangsal anak RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo pada pre test dan post test didapatkan hasil p-value 0.000 sehinga hasil uji normalitas data tersebut menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, karena data tidak berdistribusi normal maka akan dilanjutkan dengan menggunakan uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon Signed-Rank Test.

**Tabel 3.** Hasil Uji Stastistik Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Penurunan Kecemasan Anak Yang Dirawat

	Median (minimum-Maksimum)	Nilai p
Kecemasan sebelum dilakukan terapi bermain menggambar	29(14-48)	0.000
Kecemasan sesudah dilakukan terapi bermain menggambar	25 (12-38)	

Hasil uji stastistik diatas menunjukkan bahwa  $p < \alpha$  ( $p = 0.000, \alpha = 0.05$ ) Maka dapat disimpulkan dengan diberikannya terapi bermain menggambar sebelum dan sesudah intervensi memiliki perubahan tingkat kecemasan anak selama masa perawatan di bangsal anak RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo.

### 3.2. Pembahasan

**Karakteristik Responden.** Hospitalisasi melibatkan proses di mana seorang anak harus tinggal di fasilitas medis untuk menerima terapi dan perawatan sampai mereka pulang ke rumah. Pengalaman ini dapat menimbulkan stres, ketakutan, dan dampak negatif pada kesejahteraan emosional dan perilaku anak selama masa perawatan. Anak mungkin mengalami situasi traumatis dan penuh kecemasan sebagai hasil dari usahanya beradaptasi dengan lingkungan baru yang terasa asing di rumah sakit. Hal ini dapat menjadi sumber tekanan bagi anak dan keluarga, mempengaruhi proses kesembuhan anak serta perjalanan penyakitnya [7].

Beberapa faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan pada anak yang menjalani hospitalisasi mencakup usia, jenis kelamin, dan pengalaman sebelumnya dalam perawatan di rumah sakit. Studi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden anak di unit anak RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo berusia 6 tahun, dengan 9 responden (30%), dan usia 7 tahun, dengan 7 responden (23.3%). Peneliti menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan anak dapat dipengaruhi oleh faktor usia, karena usia memiliki hubungan yang erat dengan perkembangan kognitif anak.

Anak mungkin belum sepenuhnya memahami penyakit dan lingkungan rumah sakit yang asing, sehingga semakin muda usia anak, semakin tinggi tingkat kecemasan yang mereka alami.

Menurut Kartono (2015), semakin seseorang bertambah usia, semakin baik kemampuannya dalam mengontrol emosinya. Hasil penelitian ini menggambarkan distribusi usia responden, dengan 9 responden (30%) berusia 6 tahun, 7 responden (23.3%) berusia 7 tahun, 5 responden (16.7%) berusia 8 tahun, 5 responden (16.7%) berusia 9 tahun, 2 responden (6.7%) berusia 10 tahun, 1 responden (3.3%) berusia 11 tahun, dan 1 responden (3.3%) berusia 12 tahun [8].

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anak di bangsal anak RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo, jenis kelamin pada responden sama yaitu 13 orang laki-laki (43,3%), dan 17 orang perempuan (56,7%). Menurut peneliti jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, dikarenakan anak laki-laki cenderung lebih aktif dalam bermain sehingga mereka lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit maka kecemasan akibat hospitalisasi lebih minimal. Tandilangan et al (2023), mengamati bahwa kecemasan pada anak usia 3-6 tahun lebih sering terjadi pada anak perempuan daripada laki-laki. Hal ini disebabkan oleh sifat aktif dan eksploratif yang lebih dominan pada anak laki-laki, sementara anak perempuan cenderung lebih sensitif dan mengandalkan perasaan. Mereka juga mungkin lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan lingkungan, kurang sabar, dan lebih rentan terhadap pengalaman emosional yang memicu air mata [9].

Temuan dari penelitian tentang lama rawat inap menunjukkan bahwa mayoritas responden, sebanyak 13 orang (46,3%), menjalani rawat inap pada hari kedua. Teori yang dijelaskan oleh Potter dan Perry (2017) menyatakan bahwa kecemasan pada anak yang dirawat di rumah sakit sering kali mencapai puncaknya pada hari-hari awal, terutama pada hari pertama hingga kedua, namun cenderung mulai berkurang pada hari keempat atau kelima. Hal ini dapat disebabkan oleh dukungan yang diberikan oleh orang tua, kunjungan teman, atau hubungan yang terjalin baik dengan petugas kesehatan, seperti perawat dan dokter, yang membantu mengurangi tingkat kecemasan anak.

**Tingkat Kecemasan.** Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa anak di bangsal anak RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo setelah diberikan terapi bermain mengalami penurunan jumlah kecemasan panik dari jumlah 3 responden menjadi 0, kecemasan berat dari 6 responden menjadi 3, kecemasan sedang dari 11 menjadi 9 responden, kecemasan ringan dari 9 responden menjadi 14 responden dan responden yang tidak mengalami kecemasan dari 1 responden menjadi 4 responden. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi bermain menggambar.

Data diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryani dan Zaly (2021) yaitu menunjukkan bahwa sebagian besar anak mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, mencapai 82,9%, sebelum mereka menjalani terapi bermain. Namun, setelah mereka mengikuti terapi bermain, khususnya dengan mewarnai gambar, tingkat kecemasan yang tinggi tersebut berhasil berkurang menjadi 0%. Hal ini menunjukkan bahwa terapi bermain memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi kecemasan pada anak. Terapi bermain, seperti mewarnai gambar, dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu anak mengatasi kecemasan mereka [10].

Menurut peneliti, kecemasan pada anak bisa mengalami penurunan setelah mereka mengikuti sesi terapi bermain selama 20 menit. Bermain merupakan kebutuhan alami yang timbul dalam diri setiap individu, dimana manusia memiliki naluri untuk mencari kesenangan, kepuasan, kenikmatan, kesukaan, dan kebahagiaan hidup. Permainan adalah kondisi atau situasi di mana seseorang mencari kesenangan atau kepuasan melalui berbagai aktivitas atau kegiatan bermain. Oleh karena itu, bermain dapat membantu anak melupakan ketegangan yang mereka rasakan, memungkinkan mereka merasa lebih rileks, dan pada akhirnya mengurangi tingkat kecemasan yang mereka alami.

**Pengaruh Terapi Bermain terhadap Tingkat Kecemasan.** Hasil penelitian pada 30 anak usia prasekolah menunjukkan adanya pengaruh terapi bermain mewarnai gambar terhadap tingkat kecemasan anak di unit anak RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat perubahan dalam tingkat kecemasan anak setelah intervensi terapi bermain menggambar. Dari responden yang telah menjalani terapi bermain selama 20 menit, terlihat

bahwa jumlah anak yang awalnya mengalami tingkat kecemasan sedang, berat, dan panik sebanyak 20 orang telah menurun menjadi 11 responden yang mengalami kecemasan sedang dan berat. Sementara itu, jumlah anak yang awalnya mengalami kecemasan ringan atau tidak cemas, dari 10 responden, meningkat menjadi 18 responden.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Izzah dan rekan-rekannya pada tahun 2020, yang menggunakan rancangan penelitian dan metode yang sama, yaitu desain penelitian one group pretest-posttest. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi melalui kegiatan menggambar. Sebelum terapi, sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan yang dikategorikan sebagai berat. Namun, setelah menjalani terapi menggambar, seluruh responden tidak lagi berada dalam kategori kecemasan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi menggambar efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada responden [11].

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa setelah menjalani terapi bermain, tingkat kecemasan mayoritas peserta penelitian mengalami penurunan signifikan. Sebelum terapi, hanya 12,5% dari responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan, namun setelah terapi bermain, jumlah responden dengan tingkat kecemasan ringan meningkat menjadi 75%. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi bermain memiliki dampak positif yang signifikan dalam mengubah tingkat kecemasan pada responden [12].

Kecemasan adalah respons yang tidak menyenangkan yang dialami oleh semua makhluk hidup, dan hal ini sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada anak-anak usia prasekolah yang menjalani perawatan di rumah sakit. Cedera atau luka yang mungkin terjadi selama prosedur perawatan merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan kecemasan pada anak-anak yang dirawat di rumah sakit. Kecemasan yang tidak diatasi dengan baik dapat menyebabkan anak menolak untuk menerima perawatan lanjutan. Salah satu strategi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan anak adalah terapi bermain melalui kegiatan menggambar [13].

Menurut penelitian, tingkat kecemasan pada anak dapat berkurang setelah mereka mengikuti terapi bermain selama 20 menit. Bermain merupakan kebutuhan alami yang ada dalam diri setiap individu. Setiap orang memiliki dorongan bawaan untuk mencari kesenangan, kepuasan, kenikmatan, kesukaan, dan kebahagiaan dalam hidup.

Permainan adalah situasi atau kondisi di mana seseorang mencari kesenangan atau kepuasan melalui aktivitas atau kegiatan bermain. Oleh karena itu, anak bisa melupakan ketegangannya terhadap bermain dan merasa lebih rileks, sehingga tingkat kecemasan mereka dapat berkurang. Terapi melalui kegiatan menggambar memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada anak. Pentingnya terapi bermain, termasuk kegiatan menggambar, bagi kesejahteraan mental dan emosional anak sangatlah besar. Perlunya pemahaman bahwa kebutuhan akan bermain tidak berhenti hanya karena anak sedang sakit atau dirawat di rumah sakit. Sebaliknya, kegiatan bermain tetap penting untuk dipertahankan sebagai bagian dari perawatan anak, bahkan ketika mereka sedang mengalami kondisi kesehatan yang kurang baik. Melalui terapi bermain, anak dapat mengekspresikan diri, mengurangi kecemasan, dan memperoleh dukungan emosional yang diperlukan selama masa penyembuhan [14].

Selama beberapa tahun terakhir, terapi bermain telah mengalami perkembangan dan evolusi yang signifikan, dengan berbagai pendekatan dan teknik yang terus dikembangkan dan diperbaiki. Saat ini, terdapat bukti empiris yang substansial yang menegaskan efektivitas terapi bermain pada anak-anak. Terapi bermain diakui secara luas sebagai pendekatan pengobatan yang efektif dan didukung oleh bukti untuk berbagai masalah psikologis dan emosional yang dihadapi anak-anak, dan telah menjadi pilihan yang umum digunakan oleh terapis, lembaga pendidikan, dan pusat kesehatan mental di seluruh dunia. Lebih dari itu, terapi bermain telah terbukti dapat meningkatkan keterampilan sosial, keterampilan komunikasi, dan harga diri pada anak-anak. Penggunaan permainan dan aktivitas kreatif juga terbukti dapat membantu anak-anak merasa lebih santai dan terlibat dalam proses terapi, menjadikannya metode yang sangat berharga untuk melibatkan anak-anak yang mungkin menolak pendekatan terapi yang lebih konvensional. Terapi bermain umumnya paling efektif diterapkan pada anak-anak dengan rentang usia tiga hingga 12 tahun. Rentang usia ini dianggap optimal untuk terapi bermain karena

pada periode perkembangan ini, anak-anak cenderung menggunakan permainan sebagai sarana utama untuk berkomunikasi dan mengekspresikan diri mereka. Untuk anak-anak yang lebih tua, terapis sering menggunakan aktivitas bermain yang lebih terbuka, seperti cerita atau menggambar, untuk mendorong ekspresi dan eksplorasi diri yang lebih dalam [15].

Melalui kegiatan bermain menggambar, anak memiliki cara alami untuk mengekspresikan konflik yang mungkin mereka alami. Dalam proses bermain menggambar, anak dapat menuangkan pikiran, perasaan, fantasi, dan kreativitas mereka dengan cara yang alami, sambil terus mengembangkan kemampuan kreatif mereka dan belajar beradaptasi dengan lebih efektif terhadap berbagai situasi stres. Saat seorang anak menggambar atau melihat gambar, proses tersebut memunculkan beragam kesimpulan di dalam pikiran anak, yang dapat membantu mereka dalam pemahaman dan pengelolaan emosi serta pengalaman mereka [1].

Terapi bermain melalui kegiatan menggambar merupakan salah satu pilihan yang bisa digunakan dalam merangsang stimulasi dan mengurangi kecemasan selama masa hospitalisasi. Terapi bermain menggambar adalah jenis bermain aktif di mana anak secara aktif terlibat dan merasa senang dengan apa yang mereka hasilkan sendiri. Dalam permainan ini, anak menggunakan energi dan inisiatif mereka sendiri. Melalui kegiatan menggambar, diharapkan anak dapat meningkatkan perkembangan sensori motorik mereka, mengembangkan kreativitas dengan mencoba ide-ide baru, dan menggunakan gambar sebagai alat komunikasi, terutama bagi yang belum mampu mengungkapkan pikiran mereka secara verbal [16].

Temuan ini konsisten dengan studi yang dilakukan oleh Setiawati pada tahun 2019, yang menunjukkan bahwa terapi bermain dapat mengurangi tingkat kecemasan yang disebabkan oleh hospitalisasi pada anak-anak. Melalui bermain, anak dapat mengekspresikan berbagai emosi seperti kesedihan, tekanan, dan stres, serta menghilangkan rasa sedih tersebut dengan menciptakan gambar-gambar yang membawa kebahagiaan. Aktivitas ini juga dapat menghidupkan kembali kenangan-kenangan indah bersama orang-orang terkasih yang pernah mereka alami [17].

Permainan memiliki peran yang signifikan dalam perkembangan kesejahteraan anak-anak, terutama bagi mereka yang telah mengalami trauma atau stres di masa lalu. Anak-anak yang mengalami kondisi seperti itu cenderung menunjukkan ketertutupan terhadap orang lain dan kesulitan dalam berkomunikasi atau mengatasi tantangan yang sulit. Oleh karena itu, terapi bermain dapat membantu anak-anak untuk mengatasi kenangan traumatis dengan melibatkan mereka dalam aktivitas fisik dan bermain peran yang terkait dengan proses terapi. Dampak dari terapi bermain ini dapat dilihat dari penurunan tingkat kecemasan, peningkatan harga diri, serta perubahan perilaku yang positif dan peningkatan dalam hubungan dengan keluarga dan teman-teman [18].

#### 4. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak yang dirawat di bangsal anak RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo mengalami tingkat kecemasan sedang, berat, atau bahkan panik sebelum mendapatkan intervensi terapi bermain. Setelah mendapat intervensi tersebut, jumlah anak dengan tingkat kecemasan sedang dan berat mengalami penurunan dari 20 orang menjadi 11 orang. Di sisi lain, jumlah anak dengan tingkat kecemasan ringan atau tidak cemas meningkat dari 10 responden menjadi 18 responden setelah intervensi terapi bermain. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa terapi bermain, khususnya melalui kegiatan menggambar, memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan anak usia sekolah yang dirawat di bangsal anak RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo.

#### Daftar Pustaka

- [1] N. Gerungan, "Mewarnai Gambar Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Yang Dirawat Di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado," *J. Sk. Keperawatan*, vol. 6, no. 2, pp. 105–113, 2020.
- [2] American Academy of Pediatrics (AAP), "Patient and Family-Centered Care and the Pediatrician's Role," 2016. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10328142/>
- [3] B. P. Statistik, "Statistik Indonesia 2018," 2018, 2018.
- [4] N. I. Jannah, "Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Usia Sekolah dengan Hospitalisasi di RSUD Labuang Baji," *Thesis*, 2019.

- [5] D. Andriana, *Tumbuh Kembang dan Terapi Bermain Anak*. Jakarta: Salemba Medika, 2013.
- [6] L. Kartika, *Keperawatan Anak Dasar*. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021.
- [7] Y. Supartini, *Buku Ajar Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta: EGC, 2014.
- [8] Kartono, *Psikolog Anak (Psiklog Perkembangan anak)*. Bandung: PT Remaja Maju., 2015.
- [9] A. Tandilangan, J. R. Tasik, T. I. Julianty, M. T. Pasang, and R. R. Iksan, "Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Kecemasan anak Pada Masa Hospitalisasi," *MAHESA*, vol. 3, pp. 261–269, 2023.
- [10] D. Aryani and N. W. Zaly, "Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Gambar terhadap Kecemasan Hospitalisasi pada Anak Prasekolah," *J. Akad. Baiturrahim Jambi*, vol. 10, no. 1, p. 101, 2021, doi: 10.36565/jab.v10i1.289.
- [11] U. Izzah, R. A. E. Suci, H. H. Yuanto, and F. Anitarini, "Pengaruh Terapi Menggambar Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa MTS FATHUS SALAFI Selama Pandemi COVID-19," *Healthy*, vol. 9, no. 1, p. 22, 2020.
- [12] A. A. Sudirman, D. Modjo, and R. A. Azis, "Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Terhadap Tingkat Kecemasan Efek Hospitalisasi," *J. Ilmu Kesehat. dan Gizi*, vol. 1, no. 2, pp. 100–112, 2023.
- [13] Alini, "Pengaruh Terapi Bermain Plastisin (Playdought) Terhadap Kecemasan Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) Yang Mengalami Hospitalisasi Di Ruang Perawatan Anak RSUD Bangkinang Tahun 2017," *J. Ners Univ. Pahlawan Tuanku Tambusai*, vol. 1, no. 2, p. 32, 2017.
- [14] S. Mulyanti and T. Kusmana, "Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Akibat Hospitalisasi di RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya," *J. BIMTAS J. Kebidanan Umtas*, vol. 2, no. 1, pp. 20–26, 2018, [Online]. Available: <https://www.journal.umtas.ac.id/index.php/bimtas/article/view/333>
- [15] N. Gupta, R. Chaudhary, M. Gupta, L.-H. Ikehara, F. Zubiar, and J. S. Madabushi, "Play Therapy As Effective Options for School-Age Children With Emotional and Behavioral Problems: A Case Series," *Cureus*, vol. 15, no. 6, 2023, doi: 10.7759/cureus.40093.
- [16] A. Purnamasari, A. M. Andas, A. Prima, and D. Harahap, "Efektivitas Terapi Bermain Menggambar terhadap Kecemasan Anak Usia Sekolah 6-12 Tahun di Ruang Perawatan Anak Rumah Sakit Umum Daerah Konawe," *J. Surya Med.*, vol. 8, no. 1, pp. 188–193, 2022, doi: 10.33084/jsm.v8i1.3466.
- [17] E. Setiawati and S. Sundari, "Pengaruh Terapi Bermain Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Anak Sebagai Dampak Hospitalisasi Di RSUD Ambarawa," *Indones. J. Midwifery*, vol. 2, no. 1, pp. 17–22, 2019, doi: 10.35473/ijm.v2i1.146.
- [18] Kazmobra, "All You Need to Know About Play Therapy," 2020, 2020.