

**PENERAPAN TERAPI BERMAIN MEWARNAI GAMBAR UNTUK  
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN HOSPITALISASI ANAK USIA  
PRASEKOLAH (3-5 TAHUN)**

**APPLICATION OF COLORING PICTURE PLAY THERAPY TO  
REDUCE AN ANXIETY LEVEL IN PRESCHOOL AGE CHILDREN  
(3-5 YEARS)**

**M. Ersyad Ithok Abdillah<sup>1</sup>, Immawati<sup>2</sup>, Sri Nurhayati<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup>Program DIII Keperawatan Akper Dharma Wacana Metro  
Email: [abiabdilah16@gmail.com](mailto:abiabdilah16@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kecemasan pada anak-anak telah diakui sebagai masalah selama bertahun-tahun yang menyebabkan anak sering menunda dan menolak untuk melakukan perawatan. Terapi bermain adalah bentuk-bentuk pengalaman bermain yang direncanakan sebelum anak menghadapi tindakan keperawatan untuk membantu coping mereka terhadap kecemasan, ketakutan, dan mengajarkan kepada mereka tentang tindakan keperawatan yang dilakukan selama hospitalisasi. Untuk mengurangi ketakutan anak yang harus mengalami rawat inap di rumah sakit dapat dilakukan beberapa cara salah satunya adalah dengan terapi bermain mewarnai gambar. Tujuan: Menggambarkan penerapan terapi bermain mewarnai gambar untuk menurunkan kecemasan anak usia prasekolah yang mengalami hospitalisasi. Metode: menggunakan desain studi kasus. Subjek yang digunakan adalah anak usia prasekolah yang mengalami kecemasan saat hospitalisasi. Hasil: Skala kecemasan sebelum dilakukan terapi mewarnai gambar memiliki skor yang berbeda, subyek 1 berada pada skor 4 dan subyek 2 berada pada skor 2. Skala kecemasan setelah dilakukan terapi mewarnai gambar memiliki skor yang berbeda, subyek 1 mengalami penurunan tingkat kecemasan (skor 2) tetapi subyek 2 mengalami peningkatan kecemasan (skor 4) Simpulan: Penerapan terapi bermain yang dilakukan penulis mampu menurunkan kecemasan pada anak. Bagi ibu yang anaknya mengalami kecemasan akibat hospitalisasi, dapat menggunakan terapi bermain mewarnai gambar sebagai salah satu alternatif manajemen kecemasan pada anak akibat tindakan yang tidak menyenangkan.

Kata Kunci: Hospitalisasi, Kecemasan, Mewarnai Gambar, Terapi bermain, Usia Praekolah

**ABSTRACT**

Anxiety in children has been recognized as a problem for many years which causes children to often delay and refuse treatment. Play therapy is a form of play experience that is planned before children face nursing actions to help them cope with anxiety, fear, and teach them about nursing actions taken during hospitalization. To reduce the fear of children who have to be hospitalized in a hospital, several ways can be done, one of which is by playing therapy, coloring pictures. Objective: To describe the application of play therapy to coloring pictures to reduce the anxiety of preschool-aged children who are hospitalized. Methods: using a case study design. The subjects used were preschool-aged children who experienced anxiety during hospitalization. Results: The anxiety scale before coloring pictures therapy has a different score, subject 1 is at a score of 4 and subject 2 is at a score of 2. The anxiety scale after coloring therapy has a different score, subject 1 experienced a decrease in anxiety levels (score 2) but subject 2 experienced an increase in anxiety (score 4). Conclusion: The author's application of play therapy was able to reduce anxiety in children. For mothers whose children experience anxiety due to hospitalization, they can use play therapy to color pictures as an alternative to management of anxiety in children due to unpleasant actions.

Keywords: Hospitalization, Anxiety, Coloring Pictures, Play Therapy, Preschool Age

## PENDAHULUAN

Hospitalisasi seringkali menciptakan peristiwa traumatik dan penuh stres dalam iklim ketidakpastian bagi anak dan keluarga, baik itu merupakan prosedur efektif yang telah direncanakan sebelumnya ataupun akan situasi darurat yang terjadi akibat trauma. Stresor yang dapat dialami oleh anak terkait dengan hospitalisasi dapat menghasilkan berbagai reaksi. Anak bereaksi terhadap stres hospitalisasi sebelum masuk, selama hospitalisasi, dan setelah pulang. Selain efek fisiologis masalah kesehatan, efek hospitalisasi pada anak mencakup ansietas serta ketakutan, ansietas perpisahan dan kehilangan kontrol<sup>1</sup>.

Anak prasekolah mungkin akan takut terhadap invasi tubuh dan mutilasi serta akan menarik diri dari setiap prosedur atau pengkajian yang dilihat sebagai pengganggu. Sebaliknya, sensasi inisiatif sering kali memicu anak prasekolah untuk kooperatif. Anak usia prasekolah merasa fenomena nyata yang tidak berhubungan sebagai penyebab penyakit. Cara berfikir magis menyebabkan mereka memandang penyakit sebagai suatu hukuman. Reaksi anak prasekolah terhadap hospitalisasi, mereka kehilangan kendali karena mereka mengalami kehilangan kekuatan mereka sendiri, takut terhadap cedera tubuh dan nyeri, menginterpretasikan hospitalisasi sebagai hukuman dan perpisahan dengan orangtua sebagai kehilangan kasih sayang<sup>1</sup>.

Anak prasekolah dapat menunjukkan kecemasan akibat perpisahan dengan cara menolak makan, mengalami sulit tidur, menangis diam-diam

karena kepergian orangtua mereka, terus bertanya kapan orangtua mereka akan datang, atau menarik diri dari orang lain. Mereka dapat mengungkapkan rasa marah secara tidak langsung dengan memecahkan mainan, memukul anak lain, atau menolak bekerjasama selama aktivitas perawatan diri yang biasa dilakukan<sup>3</sup>.

Kecemasan atau *anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku. Kecemasan pada anak-anak telah diakui sebagai masalah selama bertahun-tahun yang menyebabkan anak sering menunda dan menolak untuk melakukan perawatan<sup>4</sup>.

Intervensi yang bisa dilakukan, salah satunya dengan aktivitas bermain atau terapi bermain. Dalam kondisi sakit atau anak dirawat di rumah sakit, aktivitas bermain ini tetap dilaksanakan namun harus sesuai dengan kondisi anak. Dengan permainan anak akan terlepas dari ketegangan dan stres yang dialaminya, karena dengan melakukan permainan (distraksi) dan relaksasi melalui kesenangannya melakukan permainan<sup>3</sup>.

Terapi bermain adalah bentuk-bentuk pengalaman bermain yang direncanakan sebelum anak menghadapi tindakan keperawatan untuk membantu coping mereka terhadap kecemasan, ketakutan, dan mengajarkan kepada mereka tentang tindakan keperawatan yang dilakukan selama hospitalisasi<sup>5</sup>.

Terapi bermain merupakan suatu aktivitas bermain yang dijadikan sarana untuk menstimulasi perkembangan anak, mendukung proses penyembuhan dan membantu anak lebih

kooperatif dalam program pengobatan serta perawatan. Bermain dapat dilakukan oleh anak sehat maupun anak sakit walaupun anak sedang dalam keadaan sakit tetapi kebutuhan akan bermain tetap ada. Melalui kegiatan bermain, anak dapat mengalihkan rasa sakitnya pada permainan dan relaksasi melalui kesenangannya melakukan permainan<sup>6</sup>.

Alat permainan yang digunakan disini, yaitu untuk perkembangan motorik halusnya dengan menggunakan alat mewarnai seperti crayon dan pensil warna akan membantu anak untuk menggunakan tanganya secara aktif. Oleh karena sangat pentingnya kegiatan bermain terhadap tumbuh kembang anak dan untuk mengurangi kecemasan akibat hospitalisasi, maka akan dilaksanakan terapi bermain pada anak usia prasekolah dengan cara mewarnai gambar. Dengan bermain, anak melepaskan ketakutan, kecemasan, mengekspresikan kemarahan dan permusuhan, bermain merupakan cara coping yang paling efektif untuk mengurangi stres.

Perawat memegang posisi kunci untuk membantu orangtua menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan perawatan anaknya di rumah sakit. Untuk mengatasi masalah yang timbul baik pada anak maupun orangtua selama anaknya dalam perawatan di rumah sakit, untuk mengurangi ketakutan anak yang harus mengalami rawat inap di rumah sakit dapat dilakukan beberapa cara salah satunya adalah dengan terapi bermain. Tindakan yang dilakukan dalam mengatasi masalah anak, apapun bentuknya harus dilandaskan pada asuhan yang

terapeutik karena bertujuan sebagai terapi bagi anak<sup>6</sup>.

Tujuan umum penerapan ini adalah untuk menggambarkan penerapan terapi bermain mewarnai gambar untuk menurunkan tingkat kecemasan hospitalisasi anak usia prasekolah (3-5 tahun).

## **METODE**

Karya tulis ini menggunakan desain studi kasus (*case study*) yaitu dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus. Studi kasus dibatasi oleh waktu dan tempat serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas atau individu<sup>7</sup>. Studi kasus dilakukan untuk mengetahui masalah keperawatan kecemasan pada anak prasekolah saat hospitalisasi dengan terapi bermain mewarnai gambar.

Subyek dalam penerapan ini adalah 2 anak usia prasekolah yang di rawat di Ruang Anak RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. Penerapan telah dilakukan di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. Waktu penerapan telah dilakukan pada tanggal 19 Juni 2021.

**HASIL**

**Tabel 1 Gambaran Subyek Penerapan**

Identitas	Subyek 1	Subyek 2
Nama Pasien	An. At	An. Ad
Umur	4 tahun 5 bulan	4 tahun 5 bulan
Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan
Alamat	Yosomulyo	Sekampung
Diagnosa Medis	<i>Cephal</i>	<i>Fibris, ISPA</i>
No. MR	<i>hematoma</i>	dan Sinusitis
Tanggal masuk RS	349308	294294
Tanggal Pengkajian Ruang	17 Juni 2021	18 Juni 2021
Riwayat Masuk RS	Nyeri perut post kecelakaan lalu lintas di kepala	Batuk selama 3 hari dan flu 6 bulan
TTV :		
Nadi	117 x menit	63 x menit
RR	20 x/ menit	24 x/ menit
Suhu tubuh	36,2 °C	36,5 °C
BB	18 kg	15 kg
Skor kecemasan	 4	 2

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa kedua pasien yang dirawat di rumah sakit sama-sama berumur 4 tahun 5 bulan dan mengalami kecemasan karena hospitalisasi. Subyek 1 berjenis kelamin laki-laki, masuk ke rumah sakit dengan diagnosa medis *cephal hematoma*, mengalami nyeri perut post kecelakaan lalu lintas di kepala, skala kecemasan pada skor 4. Subyek 2 berjenis kelamin perempuan, masuk rumah sakit dengan diagnosa medis *fibris, ISPA* dan sinusitis, batuk selama 3 hari dan flu 6 bulan, skala kecemasan pada skor 2.

**Tabel 2 Gambaran Skala Kecemasan Sebelum dan Setelah Terapi bermain mewarnai gambar**

Subyek	Skala FISS	
	Pre	Post
I (An. At)	 4	 2
II (An. Ad)	 2	 4

Dari tabel di atas diketahui bahwa sebelum dilakukan penerapan terapi bermain mewarnai gambar, subyek 1 dan subyek 2 mengalami kecemasan yang berbeda, begitupun setelah dilakukan terapi bermain mewarnai gambar. Subyek 1 sebelum dilakukan terapi bermain mewarnai gambar berada pada skor 4 yaitu anak tidak senang ditunjukkan dengan sudut bibir ditekuk ke bawah ke arah dagu. Subyek 2 sebelum dilakukan terapi bermain mewarnai gambar berada pada skor 2 yaitu anak terlihat senang dengan sudut bibir sedikit terangkat ke atas ke arah mata. Setelah dilakukan terapi bermain mewarnai gambar, subyek 1 berada pada skor 2, yaitu anak senang ditunjukkan dengan sudut bibir sedikit terangkat ke atas ke arah mata dan subyek 2 berada pada skor 4 yaitu anak tidak senang ditunjukkan dengan sudut bibir ditekuk ke bawah ke arah dagu.

## PEMBAHASAN

Kecemasan atau *anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku. Kecemasan pada anak-anak telah diakui sebagai masalah selama bertahun-tahun yang menyebabkan anak sering menunda dan menolak untuk melakukan perawatan<sup>4</sup>.

Dari hasil pengkajian yang dilakukan, kedua subyek sama-sama mengalami kecemasan akibat hospitalisasi. Skala kecemasan subyek 1 sebelum dilakukan terapi bermain mewarnai gambar berada pada skor 4 yaitu anak tidak senang ditunjukkan dengan sudut bibir ditekuk ke bawah ke arah dagu. Skala kecemasan subyek 2 sebelum dilakukan terapi bermain mewarnai gambar berada pada skor 2 yaitu anak terlihat senang dengan sudut bibir sedikit terangkat ke atas ke arah mata.

Hospitalisasi seringkali menciptakan peristiwa traumatik dan penuh stres dalam iklim ketidakpastian bagi anak dan keluarga, baik itu merupakan prosedur efektif yang telah direncanakan sebelumnya ataupun akan situasi darurat yang terjadi akibat trauma. Stresor yang dapat dialami oleh anak terkait dengan hospitalisasi dapat menghasilkan berbagai reaksi. Anak bereaksi terhadap stres hospitalisasi sebelum masuk, selama hospitalisasi, dan setelah pulang. Selain efek fisiologis masalah kesehatan, efek hospitalisasi pada anak mencakup ansietas serta ketakutan, ansietas perpisahan dan kehilangan kontrol<sup>1</sup>.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada penerapan ini adalah :

a. Usia

Kedua subyek berusia 4 tahun 5 bulan, pada usia tersebut subyek sudah mampu memahami dan mengontrol kecemasan. Permintaan bantuan dari sekeliling menurun dengan bertambahnya usia, pertolongan diminta bila ada kebutuhan<sup>8</sup>.

b. Pengalamam

Kedua subyek sudah beberapa kali mengalami hospitalisasi. Individu yang mempunyai modal kemampuan pengalaman menghadapi stres dan punya cara menghadapinya akan cenderung lebih menganggap stres yang berapapun sebagai masalah yang bisa diselesaikan. Tiap pengalaman merupakan sesuatu yang berharga dan belajar dari pengalaman dapat meningkatkan keterampilan menghadapi stres<sup>8</sup>.

c. Aset fisik

Subyek 1 bertubuh lebih besar (18 kg) jika dibandingkan dengan subyek 2 (15 Kg). Orang dengan aset fisik yang besar, kuat dan garang akan menggunakan aset ini untuk menghalau stres yang datang mengganggu<sup>8</sup>.

d. Keluarga

Orangtua subyek 1 memiliki kedekatan yang lebih kepada anaknya sehingga anak lebih percaya diri sedangkan orangtua subyek 2 kurang kedekatan dengan anaknya sehingga anak cenderung lebih sering merajuk minta pulang. Orangtua subyek 1 lebih berpengalaman menghadapi tingkat

kecemasan anak karena hospitalisasi jika dibandingkan dengan orangtua subyek 2. Lingkungan kecil mulai dari lingkungan keluarga, peran orangtua dalam hal ini sangat berarti dalam memberi dukungan. Orangtua yang penuh pengertian dapat mengimbangi kesulitan yang dihadapi anak<sup>8</sup>.

Intervensi yang bisa dilakukan, salah satunya dengan aktivitas bermain atau terapi bermain. Dalam kondisi sakit atau anak dirawat di rumah sakit, aktivitas bermain ini tetap dilaksanakan namun harus sesuai dengan kondisi anak. Dengan permainan anak akan terlepas dari ketegangan dan stres yang dialaminya, karena dengan melakukan permainan (distraksi) dan relaksasi melalui kesenangannya melakukan permainan<sup>3</sup>.

Menggambar atau mewarnai sebagai salah satu permainan yang memberikan kesempatan anak untuk bebas berkespresi dan sangat terapeutik. Anak dapat mengekspresikan perasaannya dengan cara mewarnai, dengan mewarnai dapat memberikan rasa senang karena pada dasarnya anak usia prasekolah sudah sangat aktif dan imajinatif. Selain itu anak masih dapat melanjutkan perkembangan kemampuan motorik halus meskipun masih menjalani perawatan di rumah sakit<sup>5</sup>.

Setelah dilakukan terapi bermain mewarnai gambar robot, subyek 1 berada pada skor 2, yaitu anak senang ditunjukkan dengan sudut bibir sedikit terangkat ke atas ke arah mata. Hal ini terjadi karena mewarnai disukai oleh subyek 1. Pada saat diberikan terapi mewarnai gambar, subyek 1 dengan senang memilih warna dan

menggoreskan di atas gambar robot yang dia suka. Subyek 2 berada pada skor 4 yaitu anak tidak senang ditunjukkan dengan sudut bibir ditekuk ke bawah ke arah dagu. Pada awalnya subyek 2 menikmati kegiatan mewarnai gambar, tetapi tiba-tiba subyek 2 menangis dan menanyakan terus kapan pulang karena tidak betah di rumah sakit.

Keseimbangan dalam bermain kadang-kadang tidak dapat dicapai, yaitu apabila terdapat hal-hal seperti di bawah ini: kesehatan anak menurun, anak yang sakit tidak mempunyai energi untuk aktif bermain, tidak ada variasi dari alat permainan, tidak ada kesempatan belajar dari alat permainannya. Meskipun banyak alat permainan tetapi tidak banyak manfaatnya kalau anak tidak tahu cara menggunakannya, tidak mempunyai teman bermain. Apabila tidak mempunyai teman bermain, maka aktivitas bermain yang dapat dikerjakan sendiri akan terbatas dan membosankan<sup>2</sup>.

## KESIMPULAN

1. Skala kecemasan sebelum dilakukan terapi mewarnai gambar memiliki skor yang berbeda, subyek 1 berada pada skor 4 dan subyek 2 berada pada skor 2.
2. Skala kecemasan setelah dilakukan terapi mewarnai gambar memiliki skor yang berbeda, subyek 1 mengalami penurunan tingkat kecemasan (skor 2) tetapi subyek 2 mengalami peningkatan kecemasan (skor 4).

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Kyle, T & Carman, S. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Pediatri Edisi 2*. Jakarta: EGC
2. Adriana, D. (2017). *Tumbuh Kembang & Terapi Bermain pada Anak-Anak*. Jakarta. Salemba Medika.
3. Mulyanti, S & Kusmana, T. (2017). Pengaruh Terapi Bermain terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah akibat Hospitalisasi di RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. FIKes-Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. *Jurnal BIMTAS* Vol. 2, No. 1.
4. Fernanda, R., A'yun, Q & Purwati, D.E. (2019). Perbedaan Tingkat Kecemasan dan *Facial Image Scale* (FIS) pada Anak yang akan Menghadapi Tindakan Pencabutan dan Penumpatan Gigi di Puskesmas Depok Unit III. Poltekes Kemsnes Yogyakarta. *Journal of Oral Health Care* Vo. 7, No. 2, Oktober 2019.
5. Asmarawanti & Lustyawati, S. (2018). *Penerapan Terapi Bermain Mewarnai Gambar untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Hospitalisasi Anak Usia Prasekolah (3 – 6 tahun)*. STIKes Sukabumi.
6. Idris, M & Reza, M. (2018). *Efektifitas Terapi Bermain (Mewarnai) terhadap Penurunan Kecemasan Akibat Hospitalisasi pada Anak Usia Prasekolah (3-6 tahun) di Ruang Melati RSUD Kota Bekasi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-syafi'iyah Jakarta
7. Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
8. Mubarak, W. I., Indrawati, L & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta; Salemba Medika.