

**PENERAPAN TERAPI BERMAIN MEWARNAI DALAM MENURUNKAN  
KECEMASAN HOSPITALISASI ANAK USIA 3-6 TAHUN  
DI KOTA BANDA ACEH**

*Application of Coloring Play Therapy in Reducing Hospitalization Anxiety of Children  
Aged 3-6 Years in Banda Aceh City*

<sup>1</sup>Melafilani, <sup>2</sup>Rina Karmila, <sup>3</sup>Rizka Ari Mutia  
Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh  
Email: filanimela@gmail.com

**ABSTRAK**

Anak pra sekolah merupakan anak yang memiliki karakteristik perkembangan fisik, motorik, dan sosial. Tingkat perkembangan yang baik membantu dalam masalah emosional anak termasuk ketika mengalami kecemasan. Hospitalisasi adalah keadaan yang mengharuskan anak tinggal di rumah sakit untuk menjalani perawatan di rumah sakit. Dampak kecemasan dari hospitalisasi yang tidak segera ditangani membuat anak melakukan penolakan terhadap tindakan perawatan dan pengobatan. Salah satu cara menangani kecemasan hospitalisasi dengan memberikan terapi mewarnai. Terapi mewarnai dapat memberikan efek peningkatan hormon endorfin membuat seseorang merasa bahagia dalam menurunkan tingkat kecemasan hospitalisasi pada anak. Jenis penelitian ini deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada 2 orang subjek di rumah sakit Ibu dan Anak Kecamatan Meuraxa Kota Banda Aceh yang dilaksanakan selama 3 hari tanggal 19-21 Juli 2024. Metode pengumpulan data dengan wawancara dan lembar observasi. Alat pengumpulan data meliputi *Informed Consent*, lembar observasi, lembar *Kuisoner* SCAS dan FIS. Hasil penelitian menunjukkan penerapan terapi bermain mewarnai dapat menurunkan tingkat kecemasan hospitalisasi pada kedua subjek, FIS subjek I dari 4 menjadi 1, SCAS dari 38 menjadi 7 dan FIS subjek II dari 5 menjadi 1, SCAS dari 41 menjadi 11. Maka disimpulkan bahwa terapi bermain mewarnai efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan hospitalisasi pada anak. Penerapan terapi mewarnai dapat diterapkan sebagai terapi nonfarmakologi untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan hospitalisasi pada anak.

**Kata kunci:** anak, kecemasan hospitalisasi, mewarnai

**ABSTRACT**

*Pre-school children are characterized by physical, motor and social development. A good level of development helps in children's emotional problems including when experiencing anxiety. Hospitalization is a situation that requires children to stay at home to undergo treatment at the hospital. The impact of anxiety from hospitalization that is not handled immediately makes children reject care and treatment measures. One way to treat hospitalization anxiety is by providing coloring therapy. Coloring therapy can have the effect of increasing the hormone endorphine to make someone feel happy in reducing the level of hospitalization anxiety in children. This type of research is descriptive with a case study approach in 2 subjects at the ibu dan anak meuraxa hospital district Banda Aceh City which was carried out for 3 days on 19-21 July 2024. Data collection methods with interviews and observation sheets. Data collection tools include Informed Consent, observation sheets, SCAS and FIS Questionnaire sheets. The results showed that the application of coloring play therapy can reduce the level of hospitalization anxiety in both subjects, FIS subject I from 4 to 1, SCAS from 38 to 7 and FIS subject II from 5 to 1, SCAS from 41 to 11. it is concluded that coloring play therapy is effective in reducing the level of hospitalization anxiety in children. The application of coloring therapy can be applied as a nonpharmacological therapy for children.*

**Keywords:** children, hospitalization anxiety, coloring

## PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah merupakan anak yang berada dalam rentan usia 3-6 tahun yang memiliki karakteristik perkembangan fisik, motorik, bahasa dan sosial yang berbeda dengan usia lainnya. Anak usia prasekolah sangat memerlukan perhatian pada orang dewasa atau orang tua, lingkungan tempat tumbuh dan berkembang perlu memfasilitasi kebutuhan anak, baik secara fisik maupun mental, dan perlu didikan serta pendidikan yang benar dan baik. Tingkat perkembangan yang baik sangat membantu dalam masalah emosional anak termasuk ketika mengalami kecemasan. Anak yang dirawat memiliki respon yang berbeda dengan anak yang sehat, dimana anak mengalami cemas, khawatir dan tidak bisa berinteraksi dengan lingkungan seperti sebelum dirawat, dimana hal inilah yang menyebabkan anak mengalami hospitalisasi (Novia & Arini, 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 bahwa 4%-12% pasien anak yang di rawat di Amerika Serikat mengalami stress selama hospitalisasi. Sekitar 3%-6% dari anak usia sekolah yang di rawat di Jerman juga mengalami hal yang serupa, 4%-10% anak yang di hospitalisasi di Kanada dan Selandia Baru juga mengalami tanda stress selama di hospitalisasi (WHO, 2020).

Survei Kesehatan Nasional (SUSENAS) tahun 2020 jumlah anak usia sekolah di Indonesia sebesar 72% dari jumlah total penduduk Indonesia dan diperkirakan dari 35/100 anak menjalani hospitalisasi dan 45% diantaranya mengalami kecemasan. Selain membutuhkan perawatan yang spesial dibanding pasien lain, waktu yang digunakan untuk merawat penderita anak-anak 20% - 45% melebihi waktu untuk merawat orang dewasa.

Cemas adalah suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatik pertanda system saraf otonom yang hiperaktif. Berbeda dengan kecemasan yang merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Agustina, 2019).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan penanganan farmakologi dan non-farmakologi, secara farmakologi diantaranya benzodiazepin (alprazolam, clonazepam, diazepam, dan lorazepam) digunakan untuk pengelolaan kecemasan jangka pendek. Secara non-farmakologi melalui kegiatan terapi seperti bermain *puzzle*, *Playdough* dan bermain mewarnai.

Salah satu permainan yang cocok dilakukan untuk anak usia prasekolah yaitu mewarnai gambar, dimana anak mulai menyukai dan mengenal warna serta mengenal bentuk-bentuk benda disekelilingnya. Mewarnai gambar merupakan salah satu terapi bermain yang dapat dilakukan pada anak usia prasekolah. Mewarnai merupakan salah satu permainan yang memberikan kesempatan pada anak untuk bebas berekspresi dan sangat terapeutik (Novia & Arini, 2021).

Berdasarkan penelitian Sari & Erwinsyah (2023), menunjukkan bahwa setelah melakukan penerapan pada dua subjek dengan usia 3-6 tahun yang dirawat dirumah sakit selama 3 hari dengan penerapan terapi bermain, maka terjadi penurunan tingkat kecemasan pada anak hospitalisasi. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penurunan kecemasan pada anak setelah diberikan terapi bermain (mewarnai).

Didukung oleh penelitian Haryeni, dkk (2022) dengan melibatkan dua subjek dengan usia 3-6 tahun yang dirawat dengan skor 5 pada anak pertama dan skor 8 pada anak kedua. Sesudah penerapan terapi bermain mewarnai, tingkat kecemasan pada kedua subjek mengalami penurunan pada anak pertama (skor 2) dan pada anak kedua sudah tidak mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Ibu dan Anak pada bulan Juli 2024 di ruang rawat anak malahayati, ditemukan dua orang subjek yang mengalami kecemasan hospitalisasi selama menjalani perawatan di rumah sakit. Dari hasil survei awal di ruang rawat anak malahayati didapatkan 9 orang anak hospitalisasi, diantara anak hospitalisasi tersebut salah satu penyebabnya adalah anak mengalami kecemasan dengan tindakan keperawatan dan takut jauh dari sisi orang tua yang menjadi faktor utama kecemasan hospitalisasi. Hasil penelitian didapatkan 2 orang anak yang mengalami tingkat kecemasan sedang dengan skor berkisaran  $\geq 16$  dengan pengukuran *Spence Children's Anxiety Scale* (SCAS) dan skor berkisaran  $\geq 3$  dengan pengukuran *Facial Image Scale* (FIS). Dari hasil penelitian tersebut terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan kedua subjek hospitalisasi selain cemas, pasien anak juga tidak mau berpisah dengan orang tuanya, beradaptasi dengan lingkungan baru, dan beberapa perawatan dan intervensi lainnya yang dapat menimbulkan stres dan rasa cemas yang dapat mengganggu proses penyembuhan dan lama hari rawatan pada anak.

Berdasarkan uraian fenomena diatas, diketahui bahwa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul

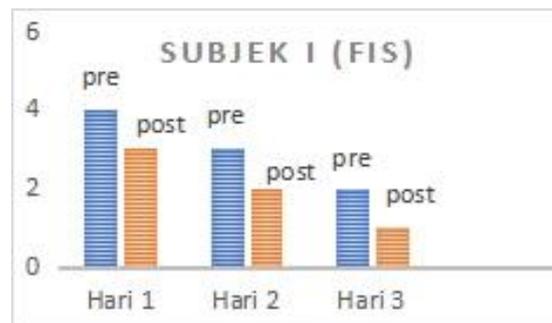
“Penerapan Terapi Bermain Mewarnai dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Hospitalisasi pada Anak Usia 3-6 Tahun”.

## METODE

Rancangan studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang penulisannya berusaha untuk menggambarkan subjek atau objek yang ditelitinya secara lebih mendalam, terperinci dan luas. Metode ini biasanya digunakan guna memecahkan masalah atau menjawab suatu persoalan dengan mengumpulkan data-data, melakukan analisis, klasifikasi, membuat kesimpulan. Penelitian ini adalah dua subjek dengan kecemasan di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kota Banda Aceh. Menggambarkan Asuhan Keperawatan Penerapan Terapi Bermain Mewarnai untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Hospitalisasi pada Anak.

## HASIL

Hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum dilakukan penerapan terapi bermain mewarnai dalam menurunkan tingkat kecemasan hospitalisasi didapatkan hasil bahwa adanya perubahan tingkat kecemasan, adapun perubahan tersebut adalah sebagai berikut:



**Diagram 1:** diagram post test pada alat ukur (*FIS*)

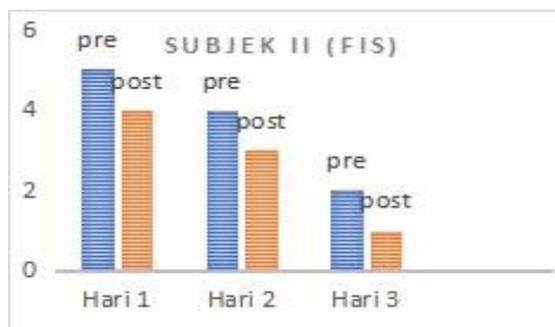
Pada hari pertama penerapan terapi bermain mewarnai pada anak didapatkan hasil pre test dengan skor 4 dan post test dengan skor 3, pada hari kedua didapatkan hasil pre test dengan skor 3 dan post test dengan skor 2, pada hari ketiga didapatkan hasil pre test dengan skor 2 dan post test dengan skor 1 berdasarkan alat ukur *Facial Image Scale (FIS)*.



**Diagram 2:** diagram pre dan post test dengan alat ukur (*SCAS*)

Berdasarkan diagram 2 hari 1-3 penerapan terapi mewarnai pada anak didapatkan hasil *pre test* dengan skor 38 (sedang) dan *post test* dengan skor 34 (sedang), pada hari kedua didapatkan hasil *pre test* dengan skor 30 (ringan) dan *post test* dengan skor 26 (ringan), pada hari ke

tiga didapatkan hasil *pre test* dengan skor 17 (ringan) dan *post test* dengan skor 7 (tidak cemas) pemaparan hasil tersebut menggunakan alat ukur *Spence Children Anxiety Scale* (SCAS).



**Diagram 3:** diagram pre dan post test pada subjek II

Berdasarkan diagram 3 hari pertama penerapan terapi bermain mewarnai pada anak didapatkan hasil *pre test* dengan skor 5 dan *post test* dengan skor 4, pada hari kedua didapatkan hasil *pre test* dengan skor 4 dan *post test* dengan skor 3, pada hari ke tiga didapatkan hasil *pre test* dengan skor 2 dan *post test* dengan skor 1 berdasarkan alat ukur *Facial Image Scale* (FIS).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi kasus tingkat kecemasan hospitalisasi kepada 2 subjek selama 3 hari diperoleh hasil adanya perubahan tingkat kecemasan pada 2 subjek sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi bermain mewarnai gambar dengan kriteria tingkat kecemasan yang berbeda. Hasil penelitian tentang tingkat kecemasan anak kepada subjek 1 yang dirawat di ruang malahayati kamar 6

bed 2 dalam katagori tingkat kecemasan sedang dengan score 4 berdasarkan alat ukur FIS dan score 38 dalam katagori tingkat kecemasan sedang berdasarkan alat ikut SCAS.

Menurut peneliti, menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan hospitalisasi dalam pemberian terapi bermain mewarnai selama anak menjalani rawatan di Rumah Sakit, karena kegiatan bermain adalah kebutuhan sehari-hari anak saat anak sakit maupun sehat, bahwa kegiatan terapi bermain mewarnai dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres saat anak hospitalisasi.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryeni dkk (2020) menyatakan bahwa anak yang dirawat di rumah sakit cenderung mengalami kecemasan, akan tetapi respon kecemasan turun setelah dilakukan terapi bermain mewarnai, kecemasan anak selama dirawat di rumah sakit dapat di lihat dari hasil observasi dan pengkajian sebelum melakukan terapi bermain. Kondisi ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari terapi bermain mewarnai terhadap penurunan kecemasan pada anak selama dirawat di rumah sakit.

Faktor keberhasilan yang pertama adalah kesiapan subjek I dan subjek II dalam mengikuti permainan mewarnai. Dikatakan kesiapan mereka adalah anak

dalam keadaan sehat dan tidak sakit, dan sudah siap untuk bermain. Faktor keberhasilan yang kedua adalah permainan di lakukan selama 3 berturut oleh subjek I dan II dengan media yang berbeda setiap hari nya, dengan adanya media karakter yang berbeda setiap harinya dapat membuat anak bersemangat dan antusias dalam mewarnai setiap harinya. Hasil observasi setelah peneliti memberikan terapi bermain mewarnai kepada subjek I selama lebih kurang 20-30 menit, respon tingkat kecemasan menurun dengan score 3 berdasarkan alat ukur FIS dan score 34 dalam katagori tingkat kecemasan sedang berdasarkan alat ukur SCAS. Hal ini terjadi karena subjek senang saat diberikan bermain mewarnai, dan hal tersebut sering subjek lakukan dirumah bersama ibunya.

Menurut peneliti, menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan hospitalisasi dalam pemberian terapi bermain mewarnai selama anak menjalani rawatan di Rumah Sakit, karena kegiatan bermain adalah kebutuhan sehari-hari anak saat anak sakit maupun sehat, bahwa kegiatan terapi bermain mewarnai dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres saat anak hospitalisasi.

Hasil observasi setelah peneliti memberikan terapi bermain mewarnai kepada subjek II selama lebih kurang 20-30 menit, maka terjadi respon tingkat

kecemasan menurun dengan score 4 dalam katagori tingkat kecemasan sedang berdasarkan alat ukur FIS dan score 34 dalam katagori tingkat kecemasan sedang berdasarkan alat ukur SCAS. Hal ini terjadi penurunan tingkat kecemasan karena subjek senang saat diberikan bermain mewarnai gambar dan hal ini diperkuat oleh hasil wawancara peneliti dengan ibu subjek bahwa mengatakan kegiatan mewarnai sering subjek dapatkan prestasi disekolahnya.

Berdasarkan penjelasan penelitian menurut (Surdiman, 2023), bahwa bermain merupakan suatu kreativitas yang dapat meningkatkan kemampuan anak dan data melepaskan perasaan marah, sedih, atau rasa cemas. Selain itu, permainan sesuai perkembangan anak dapat memperbaiki gangguan emosional dan mengatasi kondisi fisik anak. Ketakutan anak terhadap perlakuan muncul karena anak menganggap tindakan dan prosedur mengancam integritas tubuhnya. Hal ini menimbulkan reaksi agresif dengan marah, brontak dan tidak mau berkerjasama dengan perawat dan ketergantungan pada orang tua.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan pada kedua subjek dengan kecemasan hospitalisasi dengan penerapan terapi bermain mewarnai selama 3 hari

didapatkan tingkat kecemasan pada kedua subjek mengalami penurunan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi bermain mewarnai yang penulis lakukan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada anak.

#### SARAN

Peneliti dapat meningkatkan pengkajian dan penerapan bermain mewarnai dengan baik melalui pendekatan asuhan keperawatan yang sesuai untuk mendapatkan data yang lebih akurat khususnya pada masalah keperawatan pada anak hospitalisasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

Dewi, VNL. 2013. *Asuhan Neonatus Anak dan Anak Balita*. Jakarta: Salemba Medika.

Kemendes RI. (2017). *Pedoman Pemantauan dan Penanggulangan Kejadian Ikutan Pasca Kecemasan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Gantum. (2016). *Intensitas Cemas pada Balita di Ruang Flamboyan RSUD Prof. Dr. W. Z Johannes Kupang*.

Hartati, I. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Kecemasan Dasar Lengkap pada Anak Usia 0-12 Bulan di Desa Suka Mulia Kecamatan Rantau Kabupaten Aceh Tamiang. *JP2K*, 2(1), 41-53.

Hartati, Sri. "Pelaksanaan Kegiatan Posyandu dalam Meningkatkan Kesehatan Batita di Tanjung Batang, Kapas, Inderapura Barat. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh*

*Kembang Anak Usia Dini* 4.3 (2019): 1-8.

Hastuti, W., Pujiwati, S., & Apriliyanti, R. (2021). Pemberian Air Susu Ibu (Asi) dan Dextrose 5 % untuk Mengurangi Cemas Pemasangan Infus pada Neonatus (Breast Milk and Dextrose 5% to Reduce the Pain of Infusion in Neonates). *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 27-36.

Imanah, N. (2018). Hubungan Dukungan Peran Keluarga dengan Kelengkapan Kecemasan Dasar DPT Anak di Desa Pamolan Tanung Kabupaten Sampang. *Jurnal Kesehatan Wiraja Medika*, 17-24.

Izza, N. (2017). Faktor Orang Tua dan Status Kecemasan DPT Anak 12-36 Bulan di Kecamatan Ketapang dan Kecamatan Sokobanah Kabupaten Sampang. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 20(2), 43-51.

Juwita, S., & Priskusanti, R. D. (2020). *Asuhan Neonatus*. Pasururuan: Qiara Media.

Nurjanah, S. (2016). Keefektifan Kombinasi Terapi Panas dan Dingin dengan Terapi Panas, Terapi Dingin Terhadap Cedera Otot Hamstring (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Panjaitan, A., Yusda, R. A., & Saputra, E. (2022). Diagnosis Penyakit Anak Baru Lahir (Neonatus) Menggunakan Metode Forward Chaining. *JUTSI (Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi)*, 2(1), 55-62.

Potter, P., Perry, A., Stockert, P., & Hall, A. (2017). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice*. 9th Ed. St. Louis, MI: Elsevier Mosby