



PENGARUH TERAPI BERMAIN *PUZZLE* TERHADAP KECEMASAN PADA ANAK PRA SEKOLAH

Vivi Syovia Sapardi¹, Rifka Putri Andayani^{1*}

¹Prodi DIII Keperawatan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

*Email korespondensi: rifkaputriandayani@gmail.com

ABSTRACT

Most children who experience hospitalization experience anxiety. The high rate of child morbidity will certainly have an impact on the fear and anxiety in children if the child is hospitalized. To reduce anxiety in children, puzzle play therapy is carried out. The purpose of this study was to determine the effect of puzzle play therapy on anxiety in preschool children (3-6 years). This type of research uses a quasi-experimental research design using a one group design approach. The study population was all preschool children who were treated at RSUD dr. Rasidin Padang as many as 267 pre-school children in 2017 with patient visits an average of 22 children per month with a research sample of 20 people. Data collection was carried out from August 2018 at dr. Rasidin Padang. The data were analyzed using the T-test dependent statistical test. The results showed that the mean value of anxiety before being given puzzle therapy was a mean of 76.2 and after being given puzzle therapy the mean was 42.6. The difference in anxiety before and after being given puzzle therapy, the average difference in anxiety was 33.6 and the standard deviation was 5.758, p value = 0.000. It is hoped that puzzle play therapy can be applied in hospitals and hospitals can provide rooms or facilities to play for children so as to reduce the impact of hospitalization on children being treated.

Keywords: Anxiety; Hospitalization; Puzzles; Play therapy

ABSTRAK

Sebagian besar anak-anak yang mengalami perawatan di rumah sakit merasakan kecemasan. Masih tingginya angka kesakitan pada anak tentunya akan berdampak terhadap rasa takut dan cemas pada anak jika anak dirawat di rumah sakit. Untuk mengurangi kecemasan pada anak dilakukan terapi bermain *puzzle*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi bermain *puzzle* terhadap kecemasan pada anak pra sekolah (3-6 tahun). Jenis penelitian menggunakan desain penelitian *quasi* eksperimen dengan menggunakan pendekatan *one group design*. Populasi penelitian adalah seluruh anak pra sekolah yang dirawat di RSUD dr. Rasidin Padang sebanyak 267 orang anak pada tahun 2017 dengan kunjungan pasien rata-rata 22 orang anak pra sekolah per-bulan dengan sampel penelitian 20 orang. Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Agustus 2018 di RSUD dr. Rasidin Padang. Data dianalisa menggunakan uji statistik *T-test dependent*. Hasil penelitian menunjukkan rerata nilai kecemasan sebelum diberi terapi *puzzle* adalah mean 76,2 dan setelah diberi terapi *puzzle* mean 42,6. Perbedaan kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi *puzzle* rata-rata selisih kecemasan 33,6 dan standar deviasi 5,758, *p value* = 0,000. Diharapkan terapi bermain *puzzle* dapat diterapkan di rumah sakit dan rumah sakit dapat

menyediakan ruangan atau fasilitas untuk bermain pada anak sehingga dapat mengurangi dampak hospitalisasi terhadap anak yang dirawat.

Kata Kunci : Cemas; Hospitalisasi; *Puzzle*; Terapi bermain

PENDAHULUAN

Anak usia pra sekolah berada pada tahapan kemandirian dimana anak mulai diperkenalkan dengan aturan kemandirian, bertanggung jawab, menulis dengan angka-angka, menulis dengan huruf, dan menggambar kotak. Anak pra sekolah yang dirawat di rumah sakit menunjukkan reaksi berupa perilaku seperti protes, putus asa, dan regresi. Sikap regresi bisa dalam bentuk menangis, bersandar pada ibu, serta menolak makan maupun pengobatan (Kyle & Carman, 2017).

Perasaan cemas merupakan sebuah dampak dari hospitalisasi yang dapat dialami oleh anak karena menghadapi stressor yang ada disekitar lingkungan rumah sakit. Perasaan yang sering dialami oleh anak ketika dirawat di rumah sakit yaitu merasakan cemas, marah, takut, lingkungan asing, berpisah dari orangtua, kurang informasi, kehilangan kebebasan dan kemandirian (Andayani, 2019).

World Health Organization (2016) menjelaskan bahwa 80% anak-anak yang mengalami perawatan di rumah sakit merasakan kecemasan. Berdasarkan data dari Amerika Serikat diperkirakan lebih dari 5 juta anak pra sekolah mengalami hospitalisasi dan lebih dari 50% dari jumlah tersebut anak usia prasekolah mengalami kecemasan dan stress. Menurut UNICEF jumlah anak usia pra sekolah di 3 negara terbesar dunia mencapai 148 juta dan 958 anak dengan insiden anak yang dirawat di rumah sakit 57 juta anak setiap tahunnya dimana 75% mengalami trauma berupa ketakutan dan kecemasan saat menjalani perawatan (Santoso et al., 2013).

Berdasarkan data Survei Ekonomi Nasional sebesar 72% dari jumlah total penduduk Indonesia diperkirakan 35 per

100 anak menjalani hospitalisasi (Breving et al., 2015). Sehubungan hal tersebut, di Indonesia angka kesakitan anak usia 0-4 tahun sebesar 25,84%, usia 5-12 tahun sebanyak 14,91%, usia 13-15 tahun sekitar 9,1%, usia 16- 21 tahun sebesar 8,13% (Baharuddin, 2015). Prevalensi kecemasan anak di Indonesia yang menjalani hospitalisasi mencapai 75%. Kecemasan merupakan kejadian yang mudah terjadi atau menyebar namun tidak mudah diatasi karena faktor penyebabnya yang tidak spesifik. Anak yang cemas akan mengalami kelelahan karena terus menangis, menolak makan sehingga memperlambat proses penyembuhan sehingga jumlah hari rawat juga meningkat serta tidak kooperatif terhadap perawatan (Amaral et al., 2013).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) provinsi Sumatera Barat, dapat dijelaskan bahwa angka kesakitan anak usia pra sekolah dari tahun ke tahun semakin meningkat. Tahun 2016 menunjukkan jumlah anak usia pra sekolah di Sumatera Barat 2.485.218 jiwa dengan angka kesakitan sebanyak 1.475.197 jiwa, serta mengalami kecemasan saat menjalani perawatan sebanyak 85% (Kemenkes, 2015). Tingginya angka kesakitan anak di dunia dan Indonesia tentunya akan berdampak terhadap rasa takut dan cemas pada anak jika anak dirawat di rumah sakit (Breving et al., 2015).

Beberapa anak tidak mampu mengungkapkan rasa sakit yang dialami secara terbuka dan pada anak yang pendiam biasanya kurang memiliki koping yang baik dalam mengatasi stress. Apabila anak mengalami kecemasan tinggi saat dirawat di rumah sakit maka besar sekali kemungkinan anak akan mengalami disfungsi perkembangan. Anak berisiko akan

mengalami gangguan somatik, emosional dan psikomotor (Aisyah & Yultas, 2019).

Terapi bermain adalah suatu metode psikoterapi untuk membantu anak usia 3 sampai 12 tahun mengekspresikan pikiran, perasaan, atau emosi mereka dengan lebih baik lewat beragam permainan. Banyak jenis terapi bermain yang dapat mengalihkan perhatian anak terhadap kecemasan di rumah sakit. Namun dengan berbagai jenis terapi bermain seperti puzzle dapat mengalihkan perhatian anak. Anak akan menjadi lebih fokus terhadap objek permainannya, seluruh perhatian akan tertuju dan tertuang sehingga anak akan mengabaikan hal-hal yang dapat membuat mereka takut (Panzilion et al., 2020).

Kelebihan dari terapi puzzle adalah dapat membantu perkembangan psikososial pada anak. *Puzzle* merupakan permainan yang dapat memfasilitasi permainan asosiatif dimana pada usia prasekolah ini anak senang bermain dengan anak lain sehingga *puzzle* dapat dijadikan sarana bermain anak sambil bersosialisasi (Ghazali et al., 2021). Saat anak bermain, maka perhatian anak teralihkan dari kecemasan yang sedang dirasakannya. Penggunaan metode bermain dengan menggunakan *puzzle* disamping manfaatnya yang banyak, juga dapat memberikan kesenangan kepada anak saat memainkannya sehingga kecemasan yang dirasakan oleh anak dapat menurun. Bermain *puzzle* juga bermanfaat untuk membantu meningkatkan keterampilan motorik halus pada anak (Panzilion et al., 2020). *Puzzle* juga dapat membantu perkembangan mental dan kreativitas pada anak usia pra sekolah (Kyle & Carman, 2017). Menurut Fitriani et al., (2017) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh bermain terapeutik (*puzzle*) terhadap tingkat kecemasan anak usia pra sekolah yang menjalani

hospitalisasi di rumah sakit. Bermain terapeutik menggunakan *puzzle* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada anak usia pra sekolah yang menjalani hospitalisasi. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap perawat di ruang anak didapatkan bahwa belum ada program terapi bermain yang khusus dilakukan oleh petugas kesehatan di RSUD dr. Rasidin Padang dalam menangani kecemasan anak selama menjalani perawatan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian *quasi* eksperimen dengan pendekatan *one group design*. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan pada bulan Agustus 2018 di RSUD dr. Rasidin Padang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner kecemasan terhadap 20 ibu yang memiliki anak prasekolah. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu anak usia pra sekolah, anak kooperatif, dan anak tidak dalam keadaan bedrest. Analisa data menggunakan uji T-test (t-dependen).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rerata Kecemasan Sebelum diberikan Terapi *Puzzle*

Tabel 1
Rerata Kecemasan Sebelum Diberi Terapi *Puzzle*

Kelompok Intervensi Terapi <i>Puzzle</i>	Mean	Min	Max	SD
<i>Pre Test</i>	76,2	55	86	10,0009

Hasil penelitian didapatkan bahwa nilai mean kecemasan sebelum diberi terapi *puzzle* adalah 76,2 dengan standar deviasi

10,0009. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Afrida et al., 2020) tentang pengaruh bermain terapeutik menggunakan *puzzle* terhadap tingkat kecemasan anak usia pra sekolah yang menjalani hospitalisasi di sebelum dilakukan pemberian *puzzle* dengan skor mean 33.

Kecemasan adalah perasaan khawatir yang berlebihan dan perasaan sebagai media psikoterapi atau pengobatan terhadap anak yang dikenal dengan sebutan terapi bermain (Ariyanti & Muslimin, 2015). *Puzzle* merupakan metode menyusun potongan-potongan gambar menjadi gambar yang utuh. Gambar adalah sesuatu yang diwujudkan secara visual dalam bentuk dua dimensi sebagai curahan perasaan dan pikiran (Ariyanti & Muslimin, 2015).

Tingginya tingkat kecemasan anak berada di rumah sakit ini disebabkan keberadaan anak di lingkungan yang baru dengan peralatan medis yang menakutkan bagi anak-anak. Munculnya perilaku penolakan dimana anak berusaha menghindari dari situasi yang membuat anak tertekan, anak berusaha menolak tindakan yang diberikan seperti disuntik, tidak mau dipasang infus, menolak minum obat, bersikap tidak kooperatif kepada petugas medis merupakan perilaku anak untuk beradaptasi terhadap sakit dan dirawat di rumah sakit. Untuk itu perlu adanya cara untuk membuat anak usia pra sekolah yang sedang dirawat di rumah sakit mudah beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit. Selain itu perlu cara supaya anak usia pra sekolah merasa nyaman dan tidak asing terhadap lingkungan rumah sakit terutama tindakan medis yang dilakukan pada anak.

Rerata Kecemasan Setelah diberikan Terapi *Puzzle*

Tabel 2
Rerata Kecemasan Sesudah Diberi Terapi *Puzzle*

Kelompok Intervensi Terapi <i>Puzzle</i>	Mean	Min	Max	SD
<i>Post Test</i>	42,6	24	58	10,648

Hasil penelitian didapatkan bahwa nilai mean kecemasan setelah diberi terapi *puzzle* adalah mean 42,6 standar deviasi 10,648. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Afrida et al., 2020) pengaruh bermain terapeutik (*puzzle*) terhadap tingkat kecemasan anak usia pra sekolah yang menjalani hospitalisasi di RSUD Muhammadiyah Bantul sebelum dilakukan pemberian *puzzle* dengan skor *mean 23*.

Kecemasan ringan biasanya ditandai dengan perasaan gelisah, insomnia ringan akibat perubahan pola perilaku, perubahan nafsu makan. Pada tahap ini, anak akan mencari perhatian karena merasa sendiri, peningkatan kewaspadaan terhadap hal-hal yang sama yang dapat mengancam, serta fokus pada masalah yang akan datang dan gerakan tidak tenang (Haryani et al., 2012).

Permainan adalah satu dari aspek yang paling penting dalam kehidupan seorang anak dan merupakan salah satu dari aspek yang paling penting dalam kehidupan seorang anak. Bermain merupakan salah satu cara yang paling efektif untuk menghadapi dan mengatasi stress. Permainan adalah pekerjaan anak dan dalam lingkup rumah

sakit, permainan akan memberikan peluang untuk meningkatkan ekspresi emosional anak, termasuk pelepasan yang aman dari rasa marah dan benci (Haryani et al., 2012).

Anak-anak identik dengan keceriaan dan senang bermain. Terutama anak usia 3-5 tahun dimana keseharian mereka dihabiskan dengan bermain. Akan tetapi, hal tersebut tidak terjadi untuk anak yang tidak sehat. Hasil penelitian ini ditemukan kecemasan anak terlihat menurun setelah diberikan terapi bermain *puzzle* selama 15 menit dengan nilai rata-rata kecemasan sebelum dengan nilai 76,2 dan setelah dilakukan pemberian terapi *puzzle* terjadi penurunan tingkat kecemasan dengan nilai 42,6.

Perbedaan Rerata Kecemasan Sebelum dan Setelah diberikan Terapi *Puzzle*

Tabel 3
Perbedaan Rerata Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi *Puzzle* pada Anak Pra Sekolah

Intervensi Terapi <i>Puzzle</i>	Mean	SD	95% CI		p-value
			Lower	Upper	
Sebelum	76,2	10,0009	55	86	0,000
Sesudah	42,6	10,648	24	58	
Selisih	33,6	5,758	29,48	37,72	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *puzzle* pada anak pra sekolah dengan rata-rata selisih kecemasan 33,6 dan standar deviasi 5,758. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan nilai p value yaitu 0,000. Maka terdapat pengaruh rerata kecemasan

sebelum dan sesudah diberikan terapi *puzzle* pada anak pra sekolah.

Penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Afrida et al., (2020) tentang pengaruh bermain terapeutik (*puzzle*) terhadap tingkat kecemasan anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi di RSUD Muhammadiyah Bantul sebelum dilakukan pemberian *puzzle* dengan skor mean 33 dan setelah dilakukan dengan mean 23.

Permainan yang disukai anak akan membuat anak merasa senang melakukan permainan tersebut. Sementara itu, jika anak kurang menyukai terhadap jenis permainan tertentu mereka tidak akan menikmati permainan yang mereka lakukan. Selama penelitian, peneliti menemukan tidak semua anak mengalami penurunan skor kecemasan karena mungkin mereka tidak menikmati permainan yang dikerjakan. Responden tidak mengalami penurunan skor kecemasan dapat juga disebabkan oleh kondisi fisik anak akibat penyakit yang diderita, pola asuh dan dukungan keluarga yang kurang. Anak yang terbiasa dimanjakan dan jarang diajak bermain dengan teman sebayanya akan sulit bersosialisasi dan menerima keberadaan orang lain disekitarnya. Sementara itu, anak yang di rumah kurang diperhatikan akan banyak mencari perhatian dengan rewel dan cenderung bertindak agresif (Breving et al., 2015).

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah rerata nilai kecemasan sebelum diberi terapi *puzzle* adalah 76,2 dan rerata nilai kecemasan setelah diberi terapi *puzzle* adalah 42,6 serta terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *puzzle* pada

anak pra sekolah dengan rata-rata sesesih kecemasan 33,6 dan *p value* yaitu 0,000.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Direktur RSUD dr. Rasidin Padang, kepada LPPM STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang serta kepada semua tim peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrida, R. N., Hardini, D. S., & Aryanto, P. (2020). Pengaruh Bermain Terapeutik Puzzle terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Pra Sekolah. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 2(2), 1–9.
- Aisyah, S., & Yultas, N. S. (2019). Efektifitas Penerapan Metode Bermain dengan Media Puzzle dalam Meningkatkan Kemampuan Kognitif Anak Taman Kanak-Kanak (TK) merupakan lembaga pendidikan yang memberikan layanan pendidikan kepada anak usia dini pada rentangan usia 4-6 tahun . Pendidikan a. *Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 12(2), 226–239.
- Amaral, G., Bushee, J., Cordani, U. G., KAawashita, K., Reynolds, J. H., Almeida, F. F. M. D. E., de Almeida, F. F. M., Hasui, Y., de Brito Neves, B. B., Fuck, R. A., Oldenzaal, Z., Guida, A., Tchalenko, J. S., Peacock, D. C. P., Sanderson, D. J., Rotevatn, A., Nixon, C. W., Rotevatn, A., Sanderson, D. J., ... Junho, M. do C. B. (2013). Buku Saku Keperawatan. In Nurdiana & D. Sulistyanti (Eds.), *Journal of Petrology* (Vol. 369, Issue 1). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Andayani, R. P. (2019). Pengaruh Atraumatic Care: Audiovisual dengan Portabel DVD Terhadap Hospitalisasi pada Anak. *Menara Ilmu*, XIII(5), 114–121.
- Ariyanti, A., & Muslimin, Z. (2015). Efektivitas Alat Permainan Edukatif (APE) Berbasis Media Dalam Meningkatkan Kemampuan Berhitung Pada Anak Kelas 2 Di SDN 2 Wonotirto Bulu Temanggung. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(1), 58–69.
- Baharuddin, S. (2015). Data Kemiskinan Indonesia 2015. Jakarta: *Badan Pusat Statistik*.
- Breving, R. M., Ismanto, A. Y., & Onibala, F. (2015). Pengaruh Penerapan Atraumatic Care terhadap Respon Kecemasan Anak yang Mengalami Hospitalisasi di RSUD Pancaran Kasih Gmim Manado dan Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2).
- Fitriani, W., Santi, E., & Rahmayanti, D. (2017). Terapi Bermain Puzzle terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) yang Menjalani Kemoterapi di Ruang Hematologi Onkologi Anak. *Dunia Keperawatan*, 5(2), 65. <https://doi.org/10.20527/dk.v5i2.4107>
- Ghazali, A., Ngabekti, D. K., & ... (2021). Papan Permainan Puzzle Sebagai Media Pembelajaran Aksara Jawa Pada Anak Usia Dini. *Journal of ...*, 2(1), 34–40.
- Haryani, N. S., Kep, S., Arif, N. S., Kep, S., & Kes, M. (2012). Kecemasan pada Anak Usia Prasekolah (3-5tahun) yang Mengalami Hospitalisasi di Rumah Sakit Umum Daerah Tugurejo Semarang Katinawati. *Karya Ilmiah*, 1–6.
- Kesehatan, D. (2015). *Profil kesehatan 2015*. 65.

- Kyle, T., & Carman, S. (2017). *Essentials of Pediatric Nursing*. Wolters Kluwer Health.
- Panzilion, Padila, Gita, T., Muhammad, A., & Juli, A. (2020). Perkembangan Motorik Prasekolah antara Intervensi Brain Gym dengan Puzzle. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(Juni), 10.
- Santoso, D. A., Haryani, S., & Meikawati, W. (2013). Pengaruh Penerapan Komunikasi Terapeutik Perawat terhadap Perilaku Kooperatif Anak Usia Toodler di RSUD Tugurejo Semarang. *Karya Ilmiah STIKES Telogorejo*, 2, 1–7.