

**PENATALAKSANAAN TERAPI BERMAIN MEWARNAI TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN AKIBAT HOSPITALISASI PADA ANAK USIA PRASEKOLAH: A  
CASE STUDY**

**Fitroh Laeli<sup>1</sup>, Irdawati<sup>2</sup>, Yayuk Dwi Oktiva<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah  
Surakarta

<sup>3</sup>Perawat Bangsal Rumah Sakit Indriati Solo Baru

\*correspondence: [ird223@ums.ac.id](mailto:ird223@ums.ac.id)

**ABSTRAK**

**Kata Kunci:**

*Terapi bermain  
mewarnai;  
kecemasan; usia  
sekolah;  
hospitalisasi*

*Kecemasan merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan, perasaan tidak nyaman dan khawatir yang sering kali disertai dengan perasaan takut yang berlebihan terhadap sebuah ancaman termasuk dalam hospitalisasi. Faktor kecemasan timbul karena adanya situasi yang membuat diri menjadi sakit dan tidak menerima terhadap keadaan yang terjadi. Untuk menurunkan dampak kecemasan akibat hospitalisasi yang dialami oleh anak diperlukan media yang dapat mengungkapkan rasa cemas salah satunya yaitu terapi bermain. Terapi bermain merupakan kegiatan yang dapat membantu anak untuk menurunkan tingkat kecemasan sehingga mempercepat proses penyembuhan. Tujuan : mengetahui pengaruh terapi bermain mewarnai terhadap tingkat kecemasan pada anak akibat hospitalisasi. Metode : Studi ini merupakan case study yang dilakukan kepada 5 anak berusia 3-5 tahun yang mengalami kecemasan saat menjalani proses perawatan dirumah sakit seperti menangis dan takut kepada petugas kesehatan. Sebelum dan sesudah intervensi kecemasan pada pasien diukur menggunakan Faces Anxiety Scale. Intervensi dilakukan dengan durasi selama 30 menit dalam 2 hari berturut-turut. Kesimpulan : Terapi bermain mewarnai dapat mengurangi kecemasan anak usia prasekolah akibat hospitalisasi karena dapat meningkatkan perkembangan motoric halus dan anak bebas berekspresi sehingga menurunkan perasaan takut.*

**1. PENDAHULUAN**

Kecemasan merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan, perasaan tidak nyaman dan khawatir yang sering kali disertai dengan perasaan takut yang berlebihan terhadap sebuah ancaman (Novia and Arini 2021). Kecemasan adalah

perasaan tidak nyaman tentang ketegangan pada mental yang paling banyak dijumpai pada anak-anak. Faktor kecemasan timbul karena adanya situasi yang membuat diri menjadi sakit dan tidak menerima terhadap keadaan yang terjadi. Kecemasan yang paling sering dialami

ketika anak-anak dirawat di rumah sakit yaitu menangis, tidak mau makan dan takut terhadap orang baru (Aryani and Zaly 2021). Hospitalisasi adalah keadaan darurat yang mengharuskan anak untuk melakukan perawatan di rumah sakit dan harus menjalani terapi. Hospitalisasi adalah pengalaman yang tidak menyenangkan dan pengalaman yang tidak diinginkan sehingga akan menimbulkan sikap cemas pada anak. Dampak yang muncul saat hospitalisasi pada anak yaitu sikap menarik diri, tidak mau berpisah dengan orang tua, menangis dan menolak tindakan perawatan (Gerungan 2020). Pada umumnya kecemasan yang muncul pada anak prasekolah yang sedang dirawat di rumah sakit salah satunya adalah terganggunya kebutuhan rasa nyaman yang ditandai dengan emosional anak yang tidak stabil. Dampak dari terlambatnya penanganan kecemasan yang dialami anak yaitu akan menolak proses perawatan, sehingga perlu pemecahan yang cepat guna mengurangi kecemasan yang anak-anak alami akibat hospitalisasi (Latip 2022).

Berdasarkan Survei Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2022 sebanyak 30,82% anak usia prasekolah

(3-5 tahun) dari total penduduk Indonesia dan sekitar 35 dari 100 anak mengalami kecemasan saat menjalani perawatan di rumah sakit (Ekasaputri and Arniyanti 2022). Diperlukan media yang tepat guna mengungkapkan rasa cemas yang dialami pada anak akibat proses hospitalisasi. Salah satunya yaitu terapi bermain, dengan adanya terapi bermain dapat berguna untuk menurunkan dampak kecemasan pada anak. Bermain pada anak akan membuat rasa fokus pada kondisi sakit yang dirasakan menjadi berkurang. Terapi bermain adalah salah satu kegiatan yang membuat anak menjadi senang dan tersalurkan semua keinginannya sehingga menimbulkan rasa nyaman pada anak. Terapi bermain merupakan kegiatan yang dapat membantu anak untuk menurunkan tingkat kecemasan sehingga mempercepat proses penyembuhan (Aryani and Zaly 2021). Salah satu terapi bermain yang sesuai dengan anak usia prasekolah yaitu terapi bermain mewarnai.

Secara psikologis, terapi bermain mewarnai adalah salah satu permainan yang dapat mendorong anak mengekspresikan perasaan gelisah, takut, cemas, emosi dan sedih (Wowiling, Ismanto, and Babakal

2014). Mewarnai dapat memberikan rasa bahagia karena anak usia prasekolah memiliki pola pikir yang sangat imajinatif dan kreatif, selain itu mewarnai juga dapat meningkatkan kemampuan motorik halus anak meskipun menjalani perawatan di rumah sakit sekaligus merangsang kreativitas anak (Novia and Arini 2021).

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *case study* dengan pre dan post intervensi. Penelitian dilakukan di Bangsal Sakura 11 RS Indriati Solo Baru dengan populasi pasien yaitu anak usia prasekolah (3-5 tahun) yang dirawat di Bangsal Sakura. Subjek yang dipilih dalam penelitian ini adalah anak yang berusia 3-5 tahun yang mengalami kecemasan selama hospitalisasi, yang rewel dan menangis selama proses perawatan dan yang bersedia dilakukan terapi bermain mewarnai. Intervensi terapi bermain mewarnai dilakukan selama  $\pm 30$  menit dalam 2 hari berturut-turut. Dilakukan saat anak rewel dan takut saat akan diberikan tindakan keperawatan. Sebelum melakukan terapi bermain mewarnai, anak dikaji tingkat kecemasan menggunakan *Faces*

*Anxiety Scale* dengan mengamati wajah anak saat dilakukan perawatan. Kemudian jika pasien yang mengalami kecemasan dilakukan terapi bermain mewarnai dengan cara perawat membawa kertas gambar dan pensil warna dan diberikan kepada anak supaya dapat mewarnai sesuai dengan keinginan anak. Setelah selesai mewarnai, perawat memberikan apresiasi kepada anak karena sudah mewarnai sesuai dengan keinginan anak tersebut. Kemudian perawat mengkaji tingkat kecemasan menggunakan *Faces Anxiety Scale*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Laporan Kegiatan Intervensi

Tabel 1. Laporan Kegiatan Intervensi

N o	Nama Pasien	Usia	Terapi	Pre	Post-t est
1	An. G	3,1	Terapi bermain mewarnai	<i>FAS</i> 4	<i>FAS</i> 1
2	An. B	3 tahun 5 bulan	Terapi bermain mewarnai	<i>Faces Anxiety Scale:</i> 4	<i>Faces Anxiety Scale:</i> 2
3	An. C	3 tahun 5 bulan	Terapi bermain mewarnai	<i>Faces Anxiety Scale:</i> 5	<i>Faces Anxiety Scale:</i> 2
4	An. R	5 tahun 2 bulan	Terapi bermain mewarnai	<i>Faces Anxiety Scale:</i> 4	<i>Faces Anxiety Scale:</i> 2
5	An. A	4 tahun 7 bulan	Terapi bermain mewarnai	<i>Faces Anxiety Scale:</i> 5	<i>Faces Anxiety Scale:</i> 2

Pasien yang pertama yaitu An. G berusia 3 tahun 1 bulan berjenis kelamin laki-laki,. Pasien masuk di

Rumah Sakit Indriati Solo Baru pada 7 November 2022 pukul 06.00 WIB. Keluhan utama pasien saat dilakukan pengkajian adalah pasien demam sejak 3 hari yang lalu, sehingga pasien dibawa ke rumah sakit oleh keluarga karena demam tinggi. Keluarga pasien mengatakan nafsu makan berkurang dan tidak mau minum air putih. Pengkajian dilakukan pada 12 November 2022 pukul 08.00 WIB dan didapatkan hasil, ibu pasien mengatakan pasien sering menangis dan takut ketika perawat datang untuk melakukan perawatan. Lalu pasien tampak rewel, tegang, dan tidak mau menjawab pertanyaan ketika ditanya oleh perawat. Pengkajian *Faces Anxiety Scale* menunjukkan skor 4 akibat hospitalisasi. Intervensi keperawatan untuk mengatasi masalah ansietas berhubungan dengan hospitalisasi yaitu memberikan terapi bermain mewarnai. Kemudian pada 12 November 2022 pukul 10.00 WIB dilakukan intervensi terapi bermain mewarnai, pasien menunjukkan respon bahwa pasien terlihat senang mewarnai gambar sesuai yang diinginkan, pasien tampak bersemangat saat mewarnai dan pasien terlihat tersenyum diberikan pensil warna untuk mewarnai. Pasien tampak kooperatif ketika diajarkan

untuk mewarnai gambar. Setelah dilakukan terapi bermain mewarnai pada pasien, *Faces Anxiety Scale* menunjukkan skor 2. Kemudian pada tanggal 13 November 2022 pukul 11.00 WIB, pasien diberikan terapi bermain mewarnai yang kedua dan pasien tampak bersemangat. Pasien terlihat kooperatif dan tidak takut lagi pada perawat. Setelah terapi bermain yang kedua ini didapatkan *Faces Anxiety Scale* menunjukkan skor 1. Yang dibuktikan dengan pasien tampak senang dan tersenyum, tidak menangis dan sangat kooperatif. Dengan demikian, terapi bermain mewarnai dapat menurunkan kecemasan yang dialami oleh pasien akibat proses hospitalisasi.

Pasien yang kedua yaitu An. B berusia 3 tahun 5 bulan berjenis kelamin perempuan. Keluhan utama yang didapat saat pengkajian yaitu pasien demam sejak 4 hari yang lalu dengan suhu 38°C. Pada saat pengkajian pasien tampak rewel, menangis, dan takut saat perawat datang ke ruangan. Ibu pasien mengatakan nafsu anak menurun dan sering menangis. Pengkajian s *Faces Anxiety Scale* menunjukkan skor 4. Kemudian pada tanggal 12 November 2022 pukul 10.20 WIB dilakukan

intervensi berupa terapi bermain mewarnai yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien akibat hospitalisasi. Saat dilakukan terapi bermain mewarnai pasien tampak bersemangat dalam mewarnai gambar. Namun, pasien belum bisa membedakan warna-warna dan hanya mampu menyelesaikan setengah gambar. Setelah terapi bermain mewarnai selesai, perawat melakukan pengkajian *Faces Anxiety Scale* dan menunjukkan hasil skor yaitu 2. Pasien tampak lebih tenang, tidak menangis dan kooperatif. Sehingga terapi bermain mewarnai dapat menurunkan kecemasan pada pasien akibat hospitalisasi.

Pasien yang ketiga yaitu An. C berusia 3 tahun 5 bulan berjenis kelamin perempuan. Keluhan utama yang didapatkan saat pengkajian yaitu orang tua pasien mengatakan pasien demam sejak 3 hari yang lalu dengan suhu 38,2°C. Ibu pasien mengatakan pasien sering menangis dan sering terbangun saat tidur malam. Ibu pasien mengatakan pasien ingin cepat pulang, pasien tampak ketakutan ketika perawat datang, dan pasien hanya mau ditemani oleh ibunya. *Faces Anxiety Scale* pada pasien menunjukkan skor 5. Pada tanggal 14 November 2022 Pukul

09.00 WIB melakukan intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan akibat proses hospitalisasi dengan melakukan terapi bermain mewarnai. Saat melakukan terapi bermain mewarnai pasien tampak antusias dan bersemangat untuk mewarnai. Pasien hanya mampu mewarnai setengah gambar. Dan ibu pasien mengatakan mewarnai akan dilanjutkan di ruangannya. Setelah dilakukan terapi bermain mewarnai, *Faces Anxiety Scale* menunjukkan skor 2. Yang mana pasien tampak lebih kooperatif, tidak rewel dan lebih tenang. Maka terapi bermain mewarnai dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien.

Pasien yang keempat yaitu An. R berusia 5 tahun 2 bulan berjenis kelamin laki-laki. Keluhan utama yang didapat saat pengkajian adalah pasien mengeluh demam dengan suhu 38,2°C sejak 5 hari yang lalu. Ketika pengkajian dilakukan, ibu pasien mengatakan bahwa pasien tidak mau makan dan minum, terlihat kebingungan, dan sering rewel/menangis. Ketika dilakukan pemberian obat melalui injeksi intravena, pasien menangis dan ketakutan kepada perawat. *Faces anxiety scale* menunjukkan skor 4. Kemudian pada tanggal 22 November

2022 Pukul 09.30 WIB dilakukan terapi bermain mewarnai kepada pasien. Saat terapi bermain mewarnai berlangsung, pasien tampak lebih ceria, kooperatif dan tidak murung lagi. Ibu pasien mengatakan bahwa pasien memiliki hobi mewarnai dan menggambar. Oleh karena itu pasien tampak sangat senang sekali mendapat terapi bermain mewarnai. *Faces Anxiety Scale* setelah dilakukan terapi bermain mewarnai yaitu menunjukkan skor 2. Pasien tampak kooperatif dan kecemasannya mulai berkurang. Dengan demikian, terapi bermain mewarnai dapat menurunkan kecemasan pada pasien akibat hospitalisasi.

Pasien yang kelima yaitu An. A berusia 4 tahun 7 bulan berjenis kelamin laki-laki. Keluhan utama yang didapatkan saat pengkajian yaitu ibu pasien mengatakan demam tinggi sejak 7 hari yang lalu dengan suhu 38,3°C. Pasien tampak lemas, hanya terbaring di tempat tidur, nafsu makan pasien menurun, sering menangis karena anak ingin cepat pulang. *Faces Anxiety Scale* pada pasien menunjukkan skor 5. Untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dilakukan intervensi terapi bermain mewarnai pada tanggal 25 November 2022 Pukul 15.00 WIB.

Pasien diberikan gambar untuk diwarnai, pasien tampak lebih ceria, bersemangat untuk mewarnai dan pasien tampak kooperatif. Pasien hanya mampu mewarnai setengah gambar saja. Pasien mengatakan ingin mewarnai lagi agar tidak merasakan kesepian. Hasil *Faces Anxiety Scale* setelah dilakukan terapi bermain mewarnai pada pasien menunjukkan skor 2. Yang mana pasien tampak lebih senang dan mengatakan tidak takut lagi kepada perawat. Dengan demikian, penerapan terapi bermain mewarnai pada pasien mampu menurunkan kecemasan akibat hospitalisasi.

## **B. Pembahasan**

Perawatan anak dirumah sakit merupakan pengalaman yang sangat tidak diinginkan oleh orangtua. Akibat dari efek hospitalisasi tersebut, anak menjadi mudah menangis dan mengalami kecemasan terhadap lingkungan baru. Penyebab dari kecemasan yang terjadi pada anak akibat efek hospitalisasi dipengaruhi beberapa faktor, baik dari faktor petugas kesehatan seperti dokter, perawat, dan petugas kesehatan lainnya, lingkungan baru, maupun keluarga yang menemani anak tersebut dalam proses penyembuhan selama

dirumah sakit (Hartini and Winarsih 2019).

Menurut (Marfuah and Sofiah 2021), kecemasan akan mempengaruhi kondisi tubuh seseorang baik dari respon fisiologis, kognitif, psikologis maupun efektif. Respon psikologis akibat dari munculnya kecemasan yaitu gelisah dan menarik diri. Begitu juga reaksi yang muncul pada anak akibat efek hospitalisasi yaitu anak menangis, merasa takut, tidak mau jauh dengan orangtuanya dan selalu meminta pulang (Di et al. 2020). Hasil penelitian (Asmarawanti and Lustyawati 2018), bahwa semakin muda usia anak, maka tingkat kecemasan akibat hospitalisasi akan semakin tinggi. Anak usia toddler dan prasekolah sangat memungkinkan mengalami kecemasan yang tinggi akibat proses perpisahan dengan anggota keluarga karena anak yang belum mengerti proses hospitalisasi.

Intervensi yang tepat untuk mengatasi kecemasan anak akibat dampak hospitalisasi, salah satunya yaitu dengan memberikan terapi bermain. Terapi bermain yang sesuai dengan anak usia prasekolah salah satunya yaitu terapi bermain mewarnai (Marfuah and Sofiah 2021). Terapi bermain mewarnai membuat anak

dapat mengekspresikan perasaan anak untuk menghindari rasa bosan atau jenuh akibat proses hospitalisasi. Bermain mewarnai pada anak juga dapat mengubah perasaan anak yang semula sedih dan takut menjadi kembali merasa bahagia (Novia and Arini 2021). Pada anak usia prasekolah, terapi bermain mewarnai dapat membantu anak dalam melepas kecemasan dan ketegangan yang terjadi selama hospitalisasi. Terapi bermain adalah sebuah metode untuk mempercepat proses penyembuhan pada anak akibat hospitalisasi yang bertujuan memperbaiki perilaku anak yang tidak sesuai menjadi perilaku yang diharapkan (Sabela and Rofiqoh 2021).

Mewarnai gambar akan menimbulkan perasaan senang kepada anak, karena usia prasekolah yang sangat aktif dan kreatif membuat anak menjadi bebas mengekspresikan semua perasaannya dengan cara mewarnai gambar. Mewarnai gambar merupakan cara anak untuk berkomunikasi tanpa menggunakan kata-kata, selain itu anak masih tetap dapat melanjutkan perkembangan motoric halus walaupun menjalani perawatan dirumah sakit sehingga dapat menurunkan kecemasan yang dialami anak akibat

efek dari hospitalisasi (Wawan 2019). Terapi bermain membuat anak menjadi senang dan tersalurkan semua keinginannya sehingga menimbulkan rasa nyaman pada anak. Perasaan senang dan nyaman merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon endorphen. Hormon endorphen adalah hormon yang diproduksi oleh hipotalamus di otak. Peningkatan endorphen dapat membuat tubuh meminimalisir kecemasan yang muncul. Hormon endorphen juga dapat menyebabkan otot menjadi rileks, sistem imun meningkat dan kadar oksigen dalam darah naik sehingga imunitas tubuh meningkat dan membuat anak dapat lebih tenang (Nurmayunita 2019).

#### 4. KESIMPULAN

Studi ini menunjukkan bahwa terapi bermain mewarnai yang diberikan 30 menit selama 2 hari berturut-turut dapat mengurangi tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah akibat dari proses hospitalisasi. Terapi bermain mewarnai dapat meningkatkan perkembangan motoric anak usia prasekolah dan dapat membuat anak bebas mengekspresikan semua perasaannya dengan cara mewarnai. Terapi bermain mewarnai

ini dapat diterapkan di rumah sakit karena terbukti efektif mengurangi kecemasan anak akibat dampak dari hospitalisasi

#### REFERENSI

- Aryani, Dwi, and Nedra Wati Zaly. 2021. "Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Gambar Terhadap Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak Prasekolah." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 10(1):101. doi: 10.36565/jab.v10i1.289.
- Asmarawanti, and Siska Lustyawati. 2018. "Penerapan Terapi Bermain Mewarnai Gambar Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Hospitalisasi Anak Usia Pra Sekolah (3-6 Tahun)." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan* 83–92.
- Di, Dasar, S. D. S. Kartika, Siliwangi Cimahi, Setiawati Elga C, Stikes Jenderal, and A. Yani Cimahi. 2020. "Pengaruh Bermain Mewarnai Lukisan Pasir Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Yang Mengalami Hospitalisasi Di Ruang C6 Rsud Cibabat Cimahi." *Jurnal Kesehatan Kartika* 15(3):53–62.

- Ekasaputri, Sri, and A. Arniyanti. 2022. "Efektivitas Terapi Audio Visual (Film Kartun) Terhadap Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11(1):57–63. doi: 10.35816/jiskh.v11i1.699.
- Gerungan, Nova. 2020. "Mewarnai Gambar Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Yang Dirawat Di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado." *Jurnal Skolastik Keperawatan* 6(2):105–13.
- Hartini, Sri, and Biyanti Dwi Winarsih. 2019. "Perbedaan Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Saat Hospitalisasi Sebelum Dan Setelah Dilakukan Terapi Bermain Mewarnai Gambar Di Ruang Bogenvile Rsu Kudus." *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* 8(1):45. doi: 10.31596/jcu.v8i1.304.
- Latip, A. 2022. "Terapi Bermain: Mewarnai Dengan Tingkat Kooperatif Anak Prasekolah Akibat Hospitalisasi: Literature Review." *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan ...* 2(3):210–16. doi: 10.36418/comserva.v2i2.2.
- Marfuah, Dewi, and Dede Diah Sofiah. 2021. "Coloring Pictures as Play Therapy to Reduce Impact of Hospitalization among Children in Hospital." *KnE Life Sciences* 2021:770–77. doi: 10.18502/kls.v6i1.8753.
- Novia, Resi, and Larasuci Arini. 2021. "Efektivitas Terapi Bermain (Mewarnai) Terhadap Penurunan Kecemasan Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) Yang Dirawat Di Rumah Sakit Harapan Bunda Batam." *Medihealth: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Sains* 1(1):41–52.
- Nurmayunita, Heny. 2019. "Pengaruh Terapi Bermain Clay Terhadap Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak Usia 3-6 Tahun." *Jurnal Keperawatan Malang* 4(1):1–10. doi: 10.36916/jkm.v4i1.77.
- Sabela, Fanilia, and Siti Rofiqoh. 2021. "Gambaran Penerapan Terapi Bermain Mewarnai Gambar Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Akibat Hospitalisasi." *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* 1:642–47. doi: 10.48144/prosiding.v1i.728.
- Wawan, Setyanto. 2019. "Inovasi Terapi

Bermain Mewarnai Untuk  
Menurunkan Tingkat Kecemasan  
Akibat Efek Hospitalisasi Pada Anak  
Usia Pra Sekolah.” 4–11.

Wowiling, Fricilia Euklesia, Amatus Yudi  
Ismanto, and Abram Babakal. 2014.  
“Pengaruh Terapi Mewarnai Gambar  
Terhadap Tingkat Kecemasan Pada  
Anak Usia Prasekolah Akibat  
Hospitalisasi.” *Jurnal Keperawatan*  
2(2).