

Pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap kecemasan Pasien anak usia prasekolah

Rita Dwi Pratiwi

Prodi S1 Keperawatan STIKes Widya Dharma Husada Tangerang
korespondensi Penulis : Rita Dwi Pratiwi email: ritadwipratiwi@wdh.ac.id

ABSTRACT

Background: Hospitalization is an event that often causes traumatic experiences, especially in pediatric patients, which causes anxiety. One of the efforts that can be made to reduce anxiety in children who are treated in the hospital is by playing snake and ladder activities by diverting attention to games. The results of a preliminary study on 10 preschool children found that all were not cooperative with nursing actions, all children produced responses such as crying, thrashing, hugging their mothers, inviting them to go home and shouting. The purpose of this study was to determine the effect of snake and ladder playing therapy on the anxiety of pre-school age children who were treated in the Arya Wira Kencana Room at Balaraja Hospital, Tangerang Regency. This research method is a pre-experimental study that uses primary data (observation sheets) and uses a one-group pre-posttest design research method with the aim of knowing identifying anxiety before and after being given therapy to play snakes and ladders, data collected by using the observation sheet. The total sample was 30 children aged 3-5 years who were treated in the Arya Wira Kencana Room at Balaraja Hospital, Tangerang Regency for the period of January-October 2020 with consecutive sampling technique. The results showed that anxiety before being given playing snake and ladder therapy in preschool patients was 4.00 and after it was 2.00. The results of statistical tests obtained a value (p -value = 0.000, α : 0.05), it can be concluded that there is an effect of playing snake and ladder therapy on the anxiety of patients with preschool age children being treated. Suggestions from the results of this study are expected to increase the knowledge of nurses about the importance of play therapy, one of which is by playing snakes and ladders as an intervention in providing nursing care to help reduce anxiety in children, especially preschool children who experience treatment.

Keywords : Snake and Ladder Playing Therapy; Preschool Age Patient Anxiety.

ABSTRAK

Pendahuluan: Rawat inap merupakan peristiwa yang sering menimbulkan pengalaman traumatik khususnya pada pasien anak yang menyebabkan terjadinya kecemasan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada anak yang dirawat di Rumah Sakit yaitu dengan melakukan kegiatan bermain ular tangga dengan cara mengalihkan perhatian pada permainan. Hasil studi pendahuluan pada 10 anak usia prasekolah diketahui semuanya tidak kooperatif terhadap tindakan keperawatan, semua anak mengeluarkan respon seperti menangis, meronta-ronta, memeluk ibu, mengajak pulang dan berteriak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap kecemasan pasien anak usia prasekolah yang dirawat di Ruang Arya Wira Kencana RSUD Balaraja Kabupaten Tangerang. Metode penelitian ini merupakan penelitian praeksperiment yang menggunakan data primer (lembar observasi) dan memakai metode penelitian one-group pre-posttest design dengan tujuan untuk mengetahui mengidentifikasi kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi bermain ular tangga, data yang dikumpulkan dengan cara menggunakan lembar observasi. Jumlah sampel sebanyak 30 responden anak berusia 3-5 tahun yang dirawat di Ruang Arya Wira Kencana RSUD Balaraja Kabupaten Tangerang periode Januari-Oktober tahun 2020 dengan teknik consecutive sampling. Hasil penelitian diperoleh kecemasan sebelum diberikan terapi bermain ular tangga pada pasien anak usia prasekolah adalah rata-rata 4,00 dan sesudah dengan rata-rata 2,00. Hasil uji statistik diperoleh nilai (p -value=0,000, α :0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap kecemasan pasien anak usia prasekolah yang dirawat. Saran dari hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan perawat tentang pentingnya terapi bermain salah satunya dengan bermain ular tangga sebagai salah satu intervensi dalam memberikan asuhan keperawatan untuk membantu menurunkan kecemasan anak khususnya anak usia prasekolah yang mengalami perawatan.

Kata kunci : Terapi Bermain Ular Tangga; Kecemasan Pasien Anak Usia Prasekolah.

PENDAHULUAN

Anak merupakan individu yang unik dan bukan orang dewasa mini. Anak juga bukan merupakan harta atau kekayaan orang tua yang dapat dinilai secara sosial ekonomi, melainkan masa depan bangsa yang berhak atas pelayanan kesehatan secara individual dan masih bergantung pada orang dewasa dan lingkungannya, artinya membutuhkan lingkungan yang dapat memfasilitasi dalam memenuhi kebutuhan dasarnya dan untuk belajar mandiri (Supartini, 2017). Melalui proses pertumbuhan dan perkembangan sistem susunan saraf pusat pada anak, maka anak mempunyai peningkatan keterampilan. Kemampuan untuk menggunakan keterampilan ini dapat menciptakan interaksi dengan lingkungan (Sunaryo, 2016).

Usia prasekolah merupakan masa kritis dalam tahap perkembangan, pada tahap ini anak telah mampu menggunakan simbol-simbol yaitu menggunakan kata-kata, mengingat masa lalu, sekarang dan yang akan terjadi termasuk kemampuan anak dalam belajar mengendalikan, memanipulasi lingkungan seperti kemampuan adaptasi terhadap rawat inap yang dipengaruhi oleh lamanya dirawat di rumah sakit, dukungan dan fasilitas dari keluarga, pengalaman rawat inap sebelumnya, rekreasi dan aktivitas bermain anak (Rudolp, 2017).

Rawat inap merupakan peristiwa yang sering menimbulkan pengalaman traumatik khususnya pada pasien anak yang menyebabkan rasa ketakutan, ketegangan hingga kecemasan. Kecemasan ini disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya perpisahan dengan orang tua, kehilangan kontrol dan akibat dari tindakan invasif yang menimbulkan rasa nyeri. Akibatnya akan menimbulkan berbagai aksi seperti menolak makan, menangis, teriak, memukul, menyepak, tidak kooperatif atau menolak tindakan keperawatan yang diberikan (Potter dan Perry, 2016).

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) tahun 2018 hampir 87% anak mengalami perawatan di rumah sakit, ditemukan bahwa 3%-10% pasien anak rawat inap di Amerika Serikat mengalami kecemasan selama dilakukan perawatan. Sekitar 3% -7% anak usia sekolah yang rawat inap di Jerman juga mengalami hal yang serupa, 5%-10% anak yang rawat inap di Kanada dan Selandia Baru juga mengalami kecemasan. Angka kesakitan anak di Indonesia mencapai lebih dari 45% dari jumlah keseluruhan populasi anak di Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Terdapat peningkatan pada

anak yang rawat inap menurut Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 angka rawat inap di Indonesia naik sebesar 13% dibandingkan tahun 2017 (Kemenkes RI, 2018). Adapun di Provinsi Banten dalam penelitian Mujiyanti dan Rismawati (2019) yang dilakukan di RSUD Banten didapatkan sekitar 70% mengalami kecemasan, sementara itu berdasarkan hasil penelitian Sari dan Afrina (2019) yang dilakukan di RSUD Balaraja Tangerang ditemukan 70,8 % anak usia prasekolah (3-6 tahun) yang dirawat di RSUD Balaraja Tangerang mengalami kecemasan sedang.

Menurut Suliswati (2015), dampak dari rawat inap pada anak usia prasekolah ada dua yaitu distress psikis seperti cemas, takut, marah, kecewa, sedih, malu, rasa bersalah, dan distress fisik seperti jenuh, imobilisasi, kurang tidur karena nyeri, bising, silau karena pencahayaan yang terlalu terang sehingga anak akan mengalami rasa traumatik yang berlebihan dan tidak mau lagi dirawat di Rumah Sakit bila tenaga kesehatan tidak mendengarkan dan mengidentifikasi persepsi perasaan anak tersebut ketika dimasa perawatannya. Kecemasan pada anak usia prasekolah ditunjukkan dengan reaksi anak yang ketakutan akibat kurangnya pengetahuan dari anak akan penyakit, cemas karena pemisahan, takut akan rasa sakit, kurang kontrol, marah dan menjadi regresi (Wong, 2016).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada anak yang dirawat di Rumah Sakit yaitu dengan melakukan kegiatan bermain ular tangga. Bermain merupakan aktifitas yang dapat dilakukan anak sebagai upaya stimulasi pertumbuhan dan perkembangannya dan bermain pada anak di rumah sakit menjadi media bagi anak untuk mengekspresikan perasaan, relaksasi dan distraksi perasaan yang tidak nyaman. Terapi bermain ular tangga sangat tepat karena tidak membutuhkan energi yang besar untuk bermain. Permainan ini juga dapat dilakukan di atas tempat tidur anak, sehingga tidak mengganggu dalam proses pemulihan kesehatan anak (Supartini, 2017). Yusuf (2017) menambahkan bahwa manfaat permainan ular tangga diantaranya dapat menghilangkan keseriusan dan perasaan ketakutan yang berlebihan, menghilangkan kecemasan dan mengajak anak-anak terlibat secara penuh dalam proses bermain.

Hasil penelitian terdahulu permainan ular tangga dapat meningkatkan perkembangan bahasa anak (Halimah, 2019), meningkatkan kemampuan bahasa

Rita Dwi Pratiwi

Prodi Si Keperawatan STIKes Widya Dharma Husada Tangerang Corresponding korespondensi Penulis : Rita Dwi Pratiwi email: ritadwipratiwi@wdh.ac.id

Pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap kecemasan Pasien anak usia prasekolah

ekspresif anak autis (Ismaini dan Sulthoni, 2014), sebagai media pembelajaran (Kurniasih, 2014). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Colin, et al (2020) didapatkan hasil $0,000 < 0,5$ artinya ada pengaruh terapi bermain (Skill Play) Permainan Ular Tangga terhadap tingkat Kooperatif selama menjalankan perawatan pada anak Pra sekolah (3-6 tahun) di Ruang Edelweist RSUD dr. M Yunus Bengkulu.

Adapun penelitian lain yang berkaitan dengan kecemasan berdasarkan hasil penelitian Nadhifati (2018) diperoleh nilai Sig sebesar 0.0295. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi bermain efektif untuk menggunakan karena mudah dibawa, mudah dimengerti karena peraturan permainannya sederhana, mendidik dan menghibur anak-anak dengan cara yang positif dan pengetahuan yang mudah terserap serta anak dapat bersosialisasi dengan teman lainnya yang sedang dirawat.

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari RSUD Balaraja Kabupaten Tangerang, jumlah anak yang dirawat di ruang perawatan anak Arya Wira Kencana

pada tahun 2018 dengan usia prasekolah sebanyak 523 anak, sedangkan pada tahun 2019 didapatkan sebanyak 749 anak. Dapat diketahui bahwa setiap tahunnya mengalami peningkatan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental* dengan rancangan *one group pre-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini anak berusia 3-5 tahun yang dirawat di Ruang Arya Wira Kencana RSUD Balaraja Kabupaten Tangerang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Penelitian ini dilakukan di RSUD Balaraja Kabupaten Tangerang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari lembar observasi dengan menggunakan skala Guttman, yang digunakan untuk memantau perubahan kecemasan sebelum dan sesudah intervensi terapi bermain ular tangga yang dikembangkan dari HARS. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel.1

Distribusi Frekuensi Usia, Pekerjaan dan Jenis Kelamin Anak Usia Prasekolah yang Dirawat di Ruang Arya Wira Kencana RSUD Balaraja Kabupaten Tangerang (n=30)

Variabel	N (175)	Persentase
Usia		
3 tahun	11	36,7
4 tahun	10	33,3
5 tahun	9	30,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	40,0
Perempuan	18	60,0

menurunkan kecemasan pada pasien anak usia prasekolah. Begitu juga dengan hasil penelitian Rahayu, et al (2018) menunjukkan bahwa dengan dilakukannya terapi bermain pada klien yang dirawat inap dapat mengatasi kecemasan klien. Melihat dari hasil penelitian terdahulu, peneliti mencoba menggunakan permainan ular tangga dengan harapan agar dapat mengurangi kecemasan pada anak yang dirawat di Rumah Sakit. Alat tersebut peneliti

Rita Dwi Pratiwi

Prodi S1 Keperawatan STIKes Widya Dharma Husada Tangerang Corresponding korespondensi Penulis : Rita Dwi Pratiwi email: ritadwipratiwi@wdh.ac.id

Tabel.2
Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan
Terapi Bermain Ular Tangga pada Pasien Anak Usia Preschool yang Dirawat di Ruang Arya Wira Kencana
RSUD Balaraja Kabupaten Tangerang (n=30)

Tingkat Kecemasan	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Sebelum	4,80	0,610	4	6
Sesudah	2,00	0,643	1	3

Tabel 1 menunjukkan dari 30 responden usia hasil hampir setengahnya dengan usia 3 tahun sebanyak 11 responden (36,7%) dan jenis kelamin hasil hampir setengahnya

Tabel 3

dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 12 responden (40,0%).

Tabel 2 kecemasan sebelum diberikan terapi bermain ular tangga pada pasien anak usia preschool adalah rata-rata 4,00 dengan standar deviasi 0,610, nilai mimum 4 dan nilai maksimum 6. kecemasan sesudah diberikan terapi bermain ular tangga pada pasien anak usia preschool adalah rata-rata 2,00 dengan standar deviasi 0,643, nilai mimum 1 dan nilai maksimum 3.

Analisis Bivariat

Analisis Pengaruh Terapi Bermain Ular Tangga terhadap Kecemasan Pasien Anak Usia Preschool yang Dirawat di Ruang Arya Wira Kencana RSUD Balaraja Kabupaten Tangerang (n=30)

Kadar Hb	Mean	Selisih	Min	Max	Asymp. Sig. (2-tailed)
Sebelum	4,80	2,80	4	6	0,000
Sesudah	2,00		1	3	

Tabel 3 berdasarkan analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon di dapatkan hasil uji statistik analisis pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap kecemasan pasien anak usia preschool yang dirawat dengan nilai p-value = $0,000 < \alpha = 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap kecemasan pasien anak usia preschool yang dirawat di Ruang Arya Wira Kencana RSUD Balaraja Kabupaten Tangerang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis kecemasan sebelum diberikan terapi bermain ular tangga pada pasien anak usia preschool adalah dengan skor 4 sebesar (30%), skor 5 sebesar (60%) dan skor 6 sebesar (10%), dengan rata-rata 4,00 dengan standar deviasi 0,610, nilai minimum 4 dan nilai maksimum 6. Sesuai dengan hasil penelitian Mujiyanti dan Rismawati (2019) rata-rata kecemasan sebelum terapi bermain lego adalah 111.86 dengan SD 3.07.

Kecemasan minimal 102 dan kecemasan maksimal 117. Latif (2018) berdasarkan hasil dari 32 responden kecemasan sebelum diberi perlakuan menunjukkan, responden yang mengalami cemas ringan sebanyak 2 responden (6,3%), cemas sedang sebanyak 21 responden (65,6%), dan cemas berat sebanyak 9 responden (28,1%). Selama dirawat anak mengalami kecemasan karena berhadapan dengan lingkungan yang berbeda.

Selain itu penelitian ini didukung dari teori Effendi

Rita Dwi Pratiwi

Prodi Si Keperawatan STIKes Widya Dharma Husada Tangerang Corresponding korespondensi Penulis : Rita Dwi Pratiwi email: ritadwipratiwi@wdh.ac.id

(2016) pada saat dirawat di rumah sakit, anak akan mengalami perasaan yang sangat tidak menyenangkan, seperti marah, takut, cemas, sedih dan nyeri. Brunner & Suddarth (2017) menjelaskan bahwa kecemasan atau ansietas adalah reaksi yang normal terhadap stres dan ancaman bahaya. Stuart & Sundeen (2017) menambahkan bahwa kecemasan merupakan suatu respon emosi atau perasaan yang timbul dari penyebab yang tidak pasti dan tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa terancam. Menurut Hawari (2016) penyakit dan dirawat di rumah sakit sering kali menjadi krisis pertama yang harus dihadapi anak, untuk anak-anak penyakit dan dirawat di rumah sakit merupakan pengalaman yang penuh tekanan. Gunarsa (2017) berpendapat bahwa reaksi anak terhadap krisis tersebut dipengaruhi oleh usia perkembangan mereka, pengalaman mereka sebelumnya dengan penyakit, perpisahan atau dirawat di rumah sakit, keterampilan coping yang mereka miliki dan dapatkan, keparahan diagnosis dan sistem pendukung yang ada.

Menurut Wong (2016) kecemasan ketika proses dirawat di rumah sakit pada anak usia 3-6 tahun disebabkan oleh kecemasan akibat perpisahan ditunjukkan melalui 3 fase yaitu fase protes dengan reaksi menangis dan berteriak memanggil orang tua mereka serta menolak perhatian dari orang lain, fase putus asa dimana anak menjadi tidak aktif dan fase pelepasan dimana anak mulai menyesuaikan diri. Kecemasan selanjutnya yaitu kehilangan kendali akibat perubahan rutinitas dan ketergantungan. Respon terhadap pemikiran semacam itu membuat anak biasanya merasa malu, bersalah dan takut, misalnya jika konsep anak preschool tentang perawat adalah mereka yang menyebabkan nyeri, maka anak sekolah akan berpikir bahwa setiap perawat atau setiap orang yang memakai seragam yang sama juga akan menyebabkan nyeri. Kecemasan selanjutnya karena cedera tubuh dan nyeri dimana anak preschool dapat bereaksi terhadap injeksi sama kuatnya dengan nyeri pada saat jarum dicabut.

Suliswati (2015) menjelaskan tentang reaksi anak terhadap kecemasan ketika dirawat di rumah sakit yaitu menolak makan, sering bertanya, menangis perlahan dan tidak kooperatif terhadap petugas Kesehatan. Menurut Green (2010) dalam Gunarsa (2017), terdapat tiga kategori faktor-faktor yang berkontribusi terhadap pelaksanaan terapi di rumah sakit yaitu faktor predisposisi diantaranya

pengetahuan perawat dalam memberikan permainan, sikap perawat, faktor pendukung berupa sarana dan prasarana. Menurut Wong (2016) adanya protap yaitu prosedur kegiatan yang telah ditetapkan sebagai acuan perawat dalam melaksanakan kegiatan bermain dan perlunya kebijakan yaitu ketentuan-ketentuan yang harus dilaksanakan dalam pelaksanaan aktifitas bermain.

Berdasarkan hasil analisis tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebagian besar anak usia preschool mengalami kecemasan, hal ini disebabkan oleh karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan karena adanya ketakutan terhadap tindakan yang akan diberikan oleh perawat yang bisa menimbulkan rasa sakit. Anak-anak selama dirawat ada perasaan tertekan karena tidak bisa bersosialisasi dengan teman lainnya, mereka beranggapan selama di rumah sakit mereka dikurung dan dihadapkan dengan lingkungan yang baru. Kecemasan ini terjadi karena adanya perasaan putus asa yang disebabkan oleh selalu harus selalu tinggal di ruangan dan tidak boleh keluar ruangan, kondisi ini akan menimbulkan rasa jenuh takut karena diberikan suntikan ataupun infus sehingga anak memberontak ketika didatangi oleh petugas kesehatan.

Sesuai dengan hasil observasi ditemukan bahwa pada saat sebelum dilakukan pemberian terapi bermain ular tangga anak mudah menangis dan gelisah sehingga selalu mengatakan ingin pulang, anak mencoba untuk membuat orang tuanya tetap tinggal hal ini terlihat dimana anak tersebut selalu memeluk ibunya terus, perasaan lainnya yaitu mudah marah seperti pada saat dilakukan tindakan untuk memberikan suntikan pada anak mereka tidak mau bahkan menolak sampai menarikan tangannya sambil menangis dengan alasan sakit dan takut, begitu juga adanya penolakan terhadap perhatian orang lain seperti halnya pada saat tenaga kesehatan masuk ruangan anak langsung menyuruh keluar dan gak mau ditindak seperti disuntik atau diberi obat, kejadian lainnya yaitu anak tampak tegang sehingga pada saat melihat muka perawat maka dia tidak memberikan senyuman, mukanya terlihat buram dan seakan-akan ingin menyuruh keluar. Perlu kiranya ada suatu tindakan untuk mengurangi kecemasan pada anak usia pra sekolah salah satunya dengan memberikan permainan dengan harapan agar anak merasa nyaman dan bisa bermain walaupun dalam keadaan sakit.

Rita Dwi Pratiwi

Prodi Si Keperawatan STIKes Widya Dharma Husada Tangerang Corresponding korespondensi Penulis : Rita Dwi Pratiwi email: ritadwipratiwi@wdh.ac.id

Kecemasan Sesudah diberikan Terapi

Berdasarkan hasil analisis kecemasan sesudah diberikan terapi bermain ular tangga pada pasien anak usia preschool adalah dengan skor 1 sebesar (20%), skor 2 sebesar (60%) dan skor 3 sebesar (20%) sehingga didapatkan rata-rata 2,00 dengan standar deviasi 0,643, nilai mimum 1 dan nilai maksimum 3.

Sesuai dengan hasil penelitian Rahayu, et al (2018) menunjukkan bahwa dengan dilakukannya terapi bermain pada klien yang dirawat inap dapat mengatasi kecemasan klien. Saat pengkajian kepada dua klien didapatkan kecemasan sedang, setelah kedua klien diberikan terapi bermain puzzle, kecemasan pada kedua klien tidak ada atau teratasi. Selain itu penelitian ini didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Latif (2018) didapatkan hasil kecemasan sesudah diberi perlakuan menunjukkan, responden yang mengalami cemas ringan sebanyak 26 responden (81,3%) dan cemas sedang sebanyak 6 responden (18,8%). Kegiatan bermain berpartisipasi aktif melibatkan stimulasi penglihatan, pendengaran dan sentuhan akan lebih efektif dalam penurunan kecemasan.

Selain itu penelitian ini didukung oleh pendapat menurut teori Prasetyono (2017) bermain merupakan media belajar bagi anak karena dengan bermain, anak akan berkomunikasi, belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya dan mengenal waktu, jarak serta suara. Effendi (2016) menambahkan bahwa bermain mempunyai nilai terapeutik, bermain dapat menjadikan diri anak lebih senang dan nyaman sehingga adanya stres dan ketegangan dapat dihindarkan, mengingat bermain dapat menghibur diri anak terhadap dunianya. Anak yang melakukan kegiatan bermain akan terlepas dari ketegangan dan stres yang dialaminya akibat dari efek dirawat di rumah sakit. Bermain di rumah sakit membuat normal sesuatu yang asing dan kadang kondisi lingkungan yang tidak ramah dan memberi jalan untuk menurunkan tekanan. Bermain membantu untuk memahami ketegangan dan tekanan, mengembangkan kapasitas mereka dan menguatkan pertahanan. Wong (2016) menyebutkan bermain sangat penting bagi mental, emosional dan kesejahteraan sosial anak.

Potter dan Perry (2016) menjelaskan bahwa metode untuk menghilangkan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga

pasien akan lupa terhadap cemas yang dialami. Stimulus sensori yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endorfin yang bisa menghambat stimulus cemas yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli cemas yang ditransmisikan ke otak. Menurut Satya (2015) ular tangga termasuk media visual berbentuk permainan. Kurniasih (2014) menjelaskan bahwa dengan bermain ular tangga digunakan untuk penciptaan suasana belajar dari pasif ke aktif, dari kaku menjadi gerak (akrab), dan dari jenuh menjadi riang (segar). Yusuf (2017) menambahkan bahwa permainan ular tangga bermanfaat untuk menghilangkan keseriusan dan perasaan ketakutan yang berlebihan, menghilangkan kecemasan, mengajak anak-anak terlibat secara penuh dalam proses bermain.

Berdasarkan hasil analisis tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecemasan anak prasekolah mengalami penurunan, hal ini disebabkan oleh karena dengan melakukan permainan ular tangga maka kecemasan yang dialami oleh anak tersebut dapat dialihkan sehingga anak tersebut lupa terhadap kecemasan yang dialaminya. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi di mana setelah diberikan permainan ular tangga anak menjadi tidak takut terhadap perawat sehingga pada saat perawat datang untuk memberikan tindakan yang sebelumnya tidak mau menjadi mau, bahkan memberikan senyuman dan menyapa dengan perasaan bahwa perawat tersebut bukan sebagai musuh akan tetapi sebagai teman sehingga pada waktu akan diberikan penyuntikan pada tangannya, anak tersebut langsung menyodorkan dan sambil berkata bahwa mau disuntik. Hal yang menarik pada saat memainkan ular tangga anak tersebut meminta untuk terus diulang kondisi ini menandakan bahwa permainan ular tangga dirasa dapat menyenangkan dan membuat anak menjadi nyaman serta pikirannya terfokus karena anak terlibat secara penuh dalam proses permainan tersebut.

Pengaruh Terapi Bermain Ular Tangga terhadap Kecemasan Pasien Anak Usia Preschool yang Dirawat

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon di dapatkan hasil uji statistik analisis pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap kecemasan pasien anak usia preschool yang dirawat dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak artinya

Rita Dwi Pratiwi

Prodi Si Keperawatan STIKes Widya Dharma Husada Tangerang Corresponding korespondensi Penulis : Rita Dwi Pratiwi email: ritadwipratiwi@wdh.ac.id

terdapat pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap kecemasan pasien anak usia prasekolah yang dirawat di Ruang Arya Wira Kencana RSUD Balaraja Kabupaten Tangerang.

Sesuai dengan hasil penelitian Nadhifati (2018) didapatkan hasil analisis statistik yang dilakukan, diperoleh nilai Sig sebesar 0.0295. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi bermain efektif untuk menurunkan stres hospitalisasi pada pasien anak usia prasekolah. Terapi bermain dengan pendekatan yang tepat dapat membantu keberhasilan perawatan terutama pada anak yang mengalami stres hospitalisasi. Dukungan orangtua kepada anak saat menjalani perawatan sangat dibutuhkan dengan cara menemani dan mengajak anak bermain selama anak dirawat dan mendampingi anak saat dilakukan tindakan medis.

Begitu juga dengan hasil penelitian Rahayu, et al (2018) menunjukkan bahwa dengan dilakukannya terapi bermain pada klien yang dirawat inap dapat mengatasi kecemasan klien. Saat pengkajian kepada dua klien didapatkan kecemasan sedang, setelah kedua klien diberikan terapi bermain puzzle, kecemasan pada kedua klien tidak ada atau teratasi. Latif. (2018) dalam penelitiannya diperoleh signifikan (2-tailed) $0,001 < p\text{-value} 0,05$ dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 7.25000 artinya ada perbedaan antara kecemasan anak yang mengalami hospitalisasi sebelum dan sesudah diberikan terapi bermain. Kegiatan bermain berpartisipatif aktif melibatkan stimulasi penglihatan, pendengaran dan sentuhan akan lebih efektif dalam penurunan kecemasan.

Selain itu penelitian ini didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2017) berdasarkan hasil uji wilcoxon test yang dilakukan dengan nilai $p = 0,008$, hal ini menunjukkan ada perubahan respon kecemasan anak sebelum diberi terapi bermain dan setelah diberi terapi bermain. Hasil penelitian terdahulu permainan ular tangga dapat meningkatkan perkembangan bahasa anak (Halimah, 2019), meningkatkan kemampuan bahasa ekspresi anak autis (Ismaini dan Sulthoni, 2014), sebagai media pembelajaran (Kurniasih, 2014). Sementara penelitian lainnya menjelaskan bahwa kegiatan bermain dapat mengurangi kecemasan selama dirawat di rumah sakit. Diharapkan dengan memberikan permainan ular tangga selain dapat meningkatkan perkembangan anak juga dapat mengurangi kecemasan anak selama dirawat di rumah sakit.

Menurut Kyle & Carman (2014) menjelaskan hospitalisasi menyebabkan efek psikologis pada anak yang menimbulkan ansietas serta ketakutan akibat cedera tubuh, bahaya fisik dan nyeri, selain itu anak juga mengalami ansietas perpisahan (distress yang berhubungan dengan pelepasan dari keluarga dan lingkungan yang familiar) dan terjadi kehilangan control. Singer dalam Kurnia (2015) mengemukakan bahwa bermain adalah media anak untuk mengembangkan kemampuan dan ketrampilannya serta belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan secara alami tanpa adanya paksaan. Bermain membantu anak memahami ketegangan dan tekanan, mengembangkan kapasitas mereka, dan menguatkan pertahanan mereka, sehingga bermain tidak dapat dipisahkan dari kehidupan anak baik sehat maupun sakit (Potter & Perry, 2016).

Permainan memungkinkan anak menyalurkan kelebihan energi fisik dan melepaskan emosi yang tertahan, yang meningkatkan kemampuan si anak untuk menghadapi masalah (Santrock, 2017). Manfaat bermain di rumah sakit menurut Wong (2016) yaitu memberikan pengalihan dan menyebabkan relaksasi, membantu anak merasa lebih aman di lingkungan yang asing, membantu mengurangi stres akibat perpisahan dan perasaan rindu rumah, alat untuk melepaskan ketegangan dan ungkapan perasaan, meningkatkan interaksi dan perkembangan sikap yang positif terhadap orang lain, sebagai alat ekspresi ide-ide dan minat, sebagai alat untuk mencapai tujuan terapeutik dan menempatkan anak pada peran aktif dan memberi kesempatan pada anak untuk menentukan pilihan dan merasa mengendalikan. Potter dan Perry (2016) menjelaskan bahwa metode untuk menghilangkan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga pasien akan lupa terhadap cemas yang dialami. Stimulus sensori yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endorfin yang bisa menghambat stimulus cemas yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli cemas yang ditransmisikan ke otak.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berasumsi bahwa terapi bermain ular tangga dapat menurunkan kecemasan anak usia prasekolah selama dalam proses perawatan di rumah sakit disebabkan oleh karena dengan bermain ular tangga maka anak dapat mengalihkan perhatian pada permainan tersebut sehingga akan lupa terhadap cemas yang dialaminya. Adanya perasaan yang

Rita Dwi Pratiwi

Prodi Si Keperawatan STIKes Widya Dharma Husada Tangerang Corresponding korespondensi Penulis : Rita Dwi Pratiwi email: ritadwipratiwi@wdh.ac.id

menyenangkan menyebabkan keluarnya hormon endorfin yang dapat menekan kecemasan pada anak, disamping itu dengan bermain ular tangga anak diwajibkan untuk dapat fokus dalam melaksanakan permainan tersebut karena permainan ini mewajibkan anak untuk memiliki strategi supaya bisa masuk dan keluar dari permainan tersebut.

Berdasarkan hasil observasi sebelum diberikan permainan anak cenderung diam, takut dan cenderung memeluk ibunya, anak mengeluh minta pulang karena adanya kejenuhan yang dialami oleh anak tersebut, meskipun selama dilakukan perawatan anak diberikan HP untuk bermain game bahkan diperbolehkan untuk mendorong-dorong tiang infusan. setelah dibujuk untuk bermain, akhirnya anak bisa tersenyum dan tertawa sehingga anak menjadi rileks dan kooperatif. Hal ini dapat dilihat pada saat dilakukan tindakan penyuntikan anak tidak mengeluh sakit justru menerima tindakan apapun dengan senang hati, bahkan pada saat diberikan suntikan anak tidak menarik tangannya justru menjulurkan tangannya untuk disuntik.

Permainan tersebut dilakukan oleh anak dengan orang tuanya, hal ini disebabkan oleh karena adanya pandemi Covid-19, maka dalam satu ruangan hanya terdiri dari satu atau dua orang saja. Sebelumnya dalam melakukan permainan ular tangga, mereka diberikan pengarahan untuk melakukan sweet terlebih dahulu jika menang maka diperbolehkan untuk bermain lebih awal. Adapun proses pertama permainan yaitu dengan cara mengeluarkan dadu dimana yang harus keluar adalah angka 6, jika hasil kocokan keluar angka 6 maka diperbolehkan memasuki papan ular tangga yang selanjutnya diberi kesempatan untuk mengocok ulang sampai dadu yang keluar bukan angka 6. Kondisi yang menarik dimana di dalam permainan tersebut banyak rintangan sehingga menjadikan anak berusaha supaya mendapatkan nilai dadu sesuai dengan yang diinginkan agar tidak masuk ke perangkap yang ada di papan ular tangga dan bisa keluar dari papan ular tangga tersebut dalam waktu cepat. Hal yang lebih menarik lagi dimana peneliti memberikan hadiah kepada pemenang sehingga mereka tertarik selain adanya fokus pada permainan tersebut juga tertarik terhadap hadiah yang diberikan oleh peneliti. Hal inilah yang menjadikan anak usia prasekolah yang sedang mengalami hospitalisasi mengalami kenyamanan dan tidak mengalami kecemasan. Perlu kiranya permainan ular tangga diberikan di rumah

sakit sebagai terapi untuk mengurangi kejenuhan dan kecemasan yang dialami oleh penderita khususnya pada anak usia prasekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Ruang Arya Wira Kencana RSUD Balaraja Kabupaten Tangerang dari 30 pasien anak usia preschool didapatkan hasil hampir setengahnya dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 40,0%, kecemasan sebelum diberikan terapi bermain ular tangga pada pasien anak usia preschool adalah rata-rata 4,00 dan sesudah diberikan terapi bermain ular tangga pada pasien anak usia preschool adalah rata-rata 2,00. Dan ada pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap kecemasan pasien anak usia preschool yang dirawat di Ruang Arya Wira Kencana RSUD Balaraja Kabupaten Tangerang.

SARAN

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan perawat tentang pentingnya terapi bermain salah satunya dengan bermain ular tangga sebagai salah satu intervensi dalam memberikan asuhan keperawatan untuk membantu menurunkan kecemasan anak khususnya anak usia prasekolah yang mengalami perawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Brunner & Suddarth. (2017). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC.
- Colin, V., Keraman, B., Maydinar, D.D., Eca. (2020). Pengaruh Terapi Bermain (Skill Play) Permainan Ular Tangga Terhadap Tingkat Kooperatif Selama Menjalankan Perawatan pada Anak Prasekolah (3-6 Tahun) di Ruang Edelweist RSUD dr. M Yunus Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*. Vol. 8 No. 1. P-ISSN: 2338-7033 E-ISSN: 2722-0613. Hal. 11-116.
- Effendi, N. (2016). *Tingkatan Pengetahuan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Gunarsa. (2017). *Psikologi Perawatan*. Jakarta: BPK Gunung. Mulia.
- Halimah, R.N. (2019). Penerapan Terapi Bermain Ular Tangga untuk Meningkatkan Perkembangan

Rita Dwi Pratiwi

Prodi Si Keperawatan STIKes Widya Dharma Husada Tangerang Corresponding korespondensi Penulis : Rita Dwi Pratiwi email: ritadwipratiwi@wdh.ac.id

Pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap kecemasan Pasien anak usia preschool

- Bahasa pada Tahap Perkembangan Keluarga dengan Anak Usia Pra Sekolah di Desa Giwangretno Kecamatan Sruweng. *Skripsi*. STIKES Muhammadiyah Gombong.
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI. Ismaini dan Sulthoni. (2014). Pengaruh Permainan Ular Tangga Terhadap Peningkatan Kemampuan Bahasa Ekspresif Anak Autis. *Jurnal Ortopedagogia*. Volume 1. Nomor 3. Hal 231-237.
- Kurnia, R. (2015). *Konsepsi Bermain dalam Menumbuhkan Kreativitas pada Anak Usia Dini*. Bandung: Pustaka Setia.
- Kurniasih, R. (2014). Media Ular Tangga Jejak Petualang Sebagai Media Pembelajaran Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Cakrawala Dini*. Volume 5 Nomor 2. Sekolah Pascasarjana UPI.
- Kyle, T., Carman, S. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Pediatri*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Latif, F. (2018). Pengaruh Terapi Bermain Comedy Cart terhadap Tingkat Kecemasan Anak yang Mengalami Hospitalisasi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mujiyanti, S., Rismawati, R. (2019). Pengaruh Terapi Aktivitas Bermain Lego terhadap Tingkat Kecemasan Anak Prasekolah (3-6 tahun) Akibat Hospitalisasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*. ISSN: 2580-3077 Vol 3, No 1.
- Nadhifati, L. (2018). Terapi Bermain Untuk Menurunkan Stres Hospitalisasi pada Pasien Anak Usia Prasekolah. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Potter dan Perry. (2016). *Buku Ajar fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Prasetyono, D. (2017). *Membedah Psikologi Bermain Anak*. Jogjakarta: Think.
- Pratiwi, Y. (2012). Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Respon
- Kecemasan Anak Usia Pra Sekolah di Ruang Perawatan Anak RSUD Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Rahayu, F.S., Mendri, N.K, Prayogi, A.S. (2018). Penerapan Terapi Bermain Puzzle terhadap Tingkat Kecemasan Pada Hospitalisasi Anak Usia Prasekolah di Bangsal Dahlia RSUD Wonosari. *Karya Tulis Ilmiah*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- Santrock, J.W. (2017). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Satya. (2015). *PKM Ular Tangga*. Jakarta: TP. Riset Dikti.
- Stuart dan Sundeen. (2017). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Suliswati. (2015). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sunaryo. (2016). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Supartini. (2017). *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta: EGC.
- Wong, D. L. (2016). *Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: EGC.
- Yusuf Y.U.A. (2017). *Sirkuit Pintar Melejitkan Kemampuan matematika dan bahasa inggris dengan metode ular tangga*. Jakarta: Riset Dikti

Rita Dwi Pratiwi

Prodi Si Keperawatan STIKes Widya Dharma Husada Tangerang Corresponding korespondensi Penulis : Rita Dwi Pratiwi email: ritadwipratiwi@wdh.ac.id