

Implementasi Terapi Bermain Mewarnai sebagai Intervensi Keperawatan Nonfarmakologis dalam Menurunkan Kecemasan Anak Usia Prasekolah Selama Hospitalisasi

Mochammad Ilham Setya¹, Alvi Ratna Yuliana², Luluk Cahyanti³, Vera Fitriana⁴ Yulia Ardiyanti ⁵

¹⁻⁴Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

⁵Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

Email: alviratna1607@gmail.com

ABSTRAK

Hospitalisasi merupakan pengalaman yang berpotensi menimbulkan kecemasan pada anak usia prasekolah akibat lingkungan rumah sakit yang asing, prosedur medis yang dijalani, serta keterpisahan dengan orang tua. Kondisi kecemasan yang tidak ditangani secara tepat dapat memengaruhi kenyamanan, adaptasi emosional, dan kerja sama anak selama proses perawatan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aplikatif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak, salah satunya melalui terapi bermain mewarnai. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi implementasi terapi bermain mewarnai dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan deskriptif terapan sesuai karakteristik pendidikan vokasi D3 Keperawatan. Subjek penelitian terdiri atas 15 anak usia 3–6 tahun yang menjalani perawatan inap. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Face Image Scale (FIS) sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi bermain mewarnai yang diberikan dalam satu sesi selama 15–30 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, seluruh responden berada pada kategori kecemasan sedang dan berat, dengan 9 anak (60,0%) mengalami kecemasan berat dan 6 anak (40,0%) kecemasan sedang. Setelah implementasi terapi bermain mewarnai, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang terlihat secara klinis, ditandai dengan tidak ditemukannya lagi kecemasan berat, serta pergeseran kategori kecemasan ke tingkat yang lebih ringan, di mana 12 anak (80,0%) berada pada kategori sangat tidak cemas, tidak cemas, dan cemas ringan. Simpulan: Terapi bermain mewarnai dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif secara klinis dalam membantu menurunkan kecemasan anak usia prasekolah selama hospitalisasi dan mendukung pelaksanaan asuhan keperawatan anak berbasis praktik. Kata kunci: terapi bermain mewarnai, kecemasan, hospitalisasi, anak prasekolah

Kata Kunci : Terapi bermain mewarnai, hospitalisasi, kecemasan, anak prasekolah

ABSTRACT

Hospitalization can be an anxiety-provoking experience for preschool children due to unfamiliar hospital environments, medical procedures, and separation from parents. If not appropriately managed, anxiety may affect children's comfort, emotional adaptation, and cooperation during the care process. Therefore, applicable non-pharmacological nursing interventions are required, one of which is coloring play therapy. This study aimed to evaluate the implementation of coloring play therapy in helping reduce anxiety levels among hospitalized preschool children. A pre-experimental design with a descriptive applied approach was used, consistent with the characteristics of vocational nursing education (Diploma in Nursing). The participants consisted of 15 hospitalized children aged 3–6 years. Anxiety levels were assessed using the Face Image Scale (FIS) before and after a single session of coloring play therapy lasting 15–30 minutes. The results showed that prior to the intervention, all participants experienced moderate to severe anxiety, with 9 children (60.0%) classified as having severe anxiety and 6 children (40.0%) moderate anxiety. Following the implementation of coloring play therapy, a clinical reduction in anxiety was observed, indicated by the absence of severe anxiety and a shift toward milder anxiety categories, where 12 children (80.0%) were classified as very not anxious, not anxious, or mildly anxious. Conclusion: Coloring play therapy can be applied as a clinically effective non-pharmacological nursing intervention to help reduce anxiety among hospitalized preschool children and support practice-based pediatric nursing care.

Keywords: coloring play therapy, anxiety, hospitalization, preschool children

LATAR BELAKANG

Anak usia prasekolah (3–6 tahun) berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan rasa ingin tahu tinggi, kemampuan berpikir simbolik, serta kebutuhan akan rasa aman. Ketika menjalani hospitalisasi, anak sering kali dihadapkan pada lingkungan yang asing, prosedur medis, dan keterpisahan dari orang tua, sehingga memicu respons kecemasan. Kecemasan pada anak prasekolah umumnya ditunjukkan melalui perilaku menangis, rewel, menolak tindakan keperawatan, hingga ketergantungan berlebih pada orang tua (Sari et al., 2023). Hospitalisasi sendiri adalah proses perawatan anak di rumah sakit, baik terencana maupun darurat, untuk mengatasi masalah kesehatan. Namun, proses ini sering menimbulkan stres dan kecemasan akibat kehilangan kendali, ketakutan terhadap nyeri, maupun pengalaman medis yang belum pernah dialami sebelumnya (Zakiah R & Umu, 2020).

World Health Organization (2020) melaporkan bahwa 4–12% anak di Amerika Serikat, 3–6% anak di Jerman, serta 4–10% anak di Kanada dan Selandia Baru mengalami stres selama hospitalisasi (WHO 2020). Di Indonesia, prevalensi hospitalisasi anak meningkat dari 3,49% pada tahun 2020 menjadi 3,94%

pada tahun 2022, dengan 80% anak mengalami kecemasan akibat perawatan (Fatmawati et al., 2019). Data BPS (2019) juga menunjukkan kenaikan angka hospitalisasi anak nasional dari 6,22% pada tahun 2018 menjadi 6,99% pada tahun 2019, sementara di Jawa Tengah angka hospitalisasi anak pada tahun 2019 juga mengalami peningkatan yaitu sebanyak 8,25% (BPS 2019). Hasil catatan Rekam Medik di RSI Sunan Kudus tentang data anak yang dirawat inap pada tahun 2024 sebanyak 10.975 orang (rata-rata 914 orang/bulan). Data satu bulan terakhir yaitu Februari 2025 didapatkan usia 3-6 tahun 123 orang.

Kecemasan merupakan reaksi psikologis berupa perasaan khawatir atau takut yang tidak jelas penyebabnya. Pada anak prasekolah, kecemasan sering muncul dalam bentuk menangis, rewel, sulit tidur, atau menolak tindakan medis. Kecemasan pada anak prasekolah yang tidak ditangani dapat menimbulkan gangguan fisik seperti penurunan nafsu makan, daya tahan tubuh melemah, hingga keluhan psikomotorik, secara psikologis anak menjadi takut pada rumah sakit, merasa tidak aman, bahkan berisiko trauma. Penelitian di berbagai rumah sakit menunjukkan mayoritas anak prasekolah yang dirawat mengalami kecemasan sedang hingga berat (Faidah and Marchelina 2022). Kondisi ini berdampak pada rendahnya kerja sama anak selama perawatan dan dapat menambah beban psikologis anak maupun orang tua. Penanganan kecemasan dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Obat anti kecemasan seperti SSRI, benzodiazepin, maupun TCA memiliki keterbatasan penggunaan pada anak karena efek samping yang cukup serius (Supriyanto B et al. 2018). Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis menjadi pilihan yang lebih aman, salah satunya melalui terapi bermain.

Terapi bermain merupakan sarana komunikasi alami bagi anak yang dapat memberikan rasa aman, mengalihkan perhatian dari prosedur medis, serta membantu anak mengekspresikan emosi secara positif (More 2019). Salah satu bentuk terapi bermain yang terbukti efektif adalah mewarnai. Aktivitas ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga melatih motorik halus, kreativitas, konsentrasi, serta membantu menyalurkan emosi. Menurut Pratiwi (2019) menunjukkan bahwa terapi mewarnai mampu menurunkan tingkat kecemasan pada anak prasekolah selama hospitalisasi (Pratiwi, 2019). Selama ini, penatalaksanaan di rumah sakit masih terbatas pada pendekatan farmakologis, sementara intervensi nonfarmakologis berupa terapi bermain mewarnai belum diterapkan.

Berdasarkan uraian tersebut, bahwa terapi bermain mewarnai sebagai intervensi yang sederhana, menyenangkan, dan efektif menurunkan kecemasan anak usia prasekolah selama hospitalisasi maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Implementasi Terapi Bermain Mewarnai Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Usia Anak Prasekolah Yang Mengalami Hospitalisasi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi implementasi terapi bermain mewarnai sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan anak usia prasekolah yang mengalami hospitalisasi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan *one group pretest–posttest*, dengan pendekatan deskriptif terapan yang menekankan pada implementasi praktik keperawatan anak. Penelitian dilaksanakan di RSI Sunan Kudus. Subjek penelitian adalah anak usia prasekolah (3–6 tahun) yang menjalani perawatan inap dan mengalami kecemasan selama hospitalisasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh subjek yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel, dengan jumlah responden sebanyak 15 anak. Kriteria inklusi meliputi anak usia prasekolah (3–6 tahun), didampingi oleh orang tua atau keluarga, bersedia mengikuti kegiatan bermain, mengalami kecemasan ringan, sedang, atau berat, serta berada dalam kondisi klinis yang stabil. Intervensi yang diberikan berupa terapi bermain mewarnai yang dilaksanakan dalam satu **sesi** dengan durasi 15–30 menit. Tingkat kecemasan anak diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen Face Image Scale (FIS). Analisis data dilakukan secara deskriptif (univariat) untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi tingkat kecemasan anak sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi bermain mewarnai

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (n = 15)

| Karakteristik | Frekuensi (N) | Persentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| Usia (tahun) | | |
| 3 tahun | 4 | 26,7 |
| 4 tahun | 4 | 26,7 |
| 5 tahun | 4 | 26,7 |
| 6 tahun | 3 | 19,9 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 6 | 40,0 |
| Perempuan | 9 | 60,0 |
| Total | 15 | 100, |

Berdasarkan tabel I, Sebanyak 15 anak usia prasekolah berpartisipasi dalam penelitian ini. responden dalam penelitian ini merupakan anak usia prasekolah dengan rentang usia 3–6 tahun. Seluruh responden berada pada kelompok usia yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri atas anak laki-laki dan perempuan, dengan distribusi yang menunjukkan keterwakilan kedua jenis kelamin pada populasi anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi

2. Skala kecemasan anak/*FIS pre-test*

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Skala Kecemasan Anak/*FIS sebelum implementasi terapi bermain mewarnai (Pre-Test)*

| Kategori | Frekuensi(N) | Persentase(%) |
|--------------------|--------------|---------------|
| Sangat Tidak Cemas | 0 | - |
| Tidak Cemas | 0 | - |
| Cemas Ringan | 0 | - |
| Kecemasan Sedang | 6 | 40,0 |
| Kecemasan Berat | 9 | 60,0 |
| Total | 15 | 100.0 |

Berdasarkan Tabel 3 diatas, hasil pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Face Image Scale (FIS) sebelum diberikan terapi bermain mewarnai, dari 15 responden, sebanyak 6 anak (40,0%) berada pada kategori kecemasan sedang, sedangkan 9 anak (60,0%) berada pada kategori kecemasan berat. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori sangat tidak cemas, tidak cemas, maupun cemas ringan sebelum intervensi.

2. Skala kecemasan anak/*FIS post-test*

Tabel 4 Distribusi Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Setelah Implementasi Terapi Bermain

| Kategori | Frekuensi(N) | Presentase(%) |
|--------------------|---------------------|----------------------|
| Sangat Tidak Cemas | 2 | 13,0 |
| Tidak Cemas | 5 | 33,0 |
| Cemas Ringan | 5 | 33,0 |
| Kecemasan Sedang | 3 | 20,0 |
| Kecemasan Berat | 0 | 00,0 |
| Total | 15 | 100.0 |

Berdasarkan Tabel 3 setelah implementasi terapi bermain mewarnai, dari 15 responden terdapat 2 anak (13,3%) berada pada kategori sangat tidak cemas, 5 anak (33,3%) tidak cemas, 5 anak (33,3%) cemas ringan, dan 3 anak (20,0%) berada pada kategori kecemasan sedang. Tidak ditemukan lagi anak dengan kategori kecemasan berat setelah intervensi dilakukan

PEMBAHASAN

Anak prasekolah (usia 3–6 tahun) merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan saat menjalani hospitalisasi. Pada fase perkembangan psikososial *initiative vs guilt* (Erikson), anak mulai aktif bertanya dan bereksplorasi, namun keterbatasan kognitif membuat mereka sulit memahami alasan tindakan medis, sehingga prosedur perawatan sering dimaknai sebagai ancaman. Penelitian menunjukkan bahwa anak usia 3–4 tahun cenderung mengekspresikan kecemasan melalui tangisan dan penolakan, usia 5 tahun dengan rewel atau banyak bertanya, sedangkan usia 6 tahun menunjukkan kekhawatiran berlebih atau menarik diri.

Faktor usia dan jenis kelamin turut memengaruhi tingkat kecemasan. Anak perempuan cenderung memiliki sensitivitas emosional lebih tinggi dibandingkan laki-laki akibat faktor biologis, hormonal, serta pola asuh (Farrasia et al., 2023). Penelitian (Karwati, 2024) juga menegaskan bahwa anak perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dalam situasi menekan.

Meski demikian, terapi bermain mewarnai bersifat netral gender dan dapat diterapkan secara luas pada anak laki-laki maupun perempuan.

Hasil pre-test dengan instrumen Face Image Scale (FIS) menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebanyak 6 anak (40,0%) mengalami kecemasan sedang, sedangkan 9 anak (60,0%) mengalami kecemasan berat. Secara observasi, kecemasan ditunjukkan melalui tangisan terus-menerus, penolakan terhadap tenaga medis, ketegangan fisik, hingga menempel pada orang tua. Kondisi ini sesuai dengan temuan (Widyastuti 2023) dan (Yulianti 2019) bahwa hospitalisasi pada anak prasekolah sering memicu kecemasan tinggi akibat hilangnya rasa aman dan kontrol diri.

Sebagai intervensi, digunakan terapi bermain mewarnai yang bertujuan memberikan saluran ekspresi emosi nonverbal, menumbuhkan rasa kontrol, sekaligus menciptakan suasana menyenangkan. Aktivitas ini membantu mengalihkan fokus anak dari pengalaman medis yang menegangkan, menstimulasi motorik halus, kognitif, serta memicu respons relaksasi yang menurunkan kadar stres (Sudirman, Modjo, and Azis 2023).

Hasil post-test menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan: 2 anak (13,3%) sangat tidak cemas, 5 anak (33,3%) tidak cemas, 5 anak (33,3%) cemas ringan, dan 3 anak (20,0%) cemas sedang. Tidak ada responden yang masih berada pada kategori cemas berat. Hal ini menunjukkan bahwa implementasi terapi bermain mewarnai memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat kecemasan anak usia prasekolah selama hospitalisasi. Sebelum intervensi, seluruh responden berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat. Setelah diberikan terapi bermain mewarnai, terjadi pergeseran tingkat kecemasan ke kategori yang lebih ringan dan tidak ditemukan lagi anak dengan kecemasan berat. Perubahan ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi emosional anak secara klinis setelah intervensi diberikan. Dari sudut pandang perkembangan anak, usia prasekolah merupakan fase di mana anak memiliki imajinasi yang kuat namun kemampuan memahami kondisi sakit masih terbatas. Lingkungan rumah sakit yang asing dapat dengan mudah memicu rasa takut dan cemas. Pemberian terapi bermain mewarnai yang sesuai dengan tahap perkembangan anak membantu memenuhi kebutuhan psikososial anak, sehingga anak lebih mampu beradaptasi dengan situasi hospitalisasi. Temuan ini sejalan dengan Penelitian sebelumnya (Novia 2021) di mana anak yang mendapatkan terapi bermain menunjukkan adaptasi emosional lebih baik. Selain praktis, fleksibel, dan tidak membutuhkan biaya besar, terapi ini juga memperkuat interaksi positif antara anak, orang tua, dan perawat.

Dalam konteks praktik keperawatan vokasi (D3 Keperawatan), terapi bermain mewarnai memiliki keunggulan karena mudah diterapkan, tidak memerlukan peralatan yang kompleks, serta dapat dilakukan oleh perawat di ruang perawatan anak. Intervensi ini juga relatif aman dan dapat disesuaikan dengan kondisi serta kebutuhan anak. Oleh karena itu, terapi bermain mewarnai relevan untuk diintegrasikan ke dalam asuhan keperawatan anak sebagai upaya pemenuhan kebutuhan psikososial selama hospitalisasi. Meskipun hasil penelitian menunjukkan penurunan kecemasan secara klinis, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah responden yang relatif kecil dan desain penelitian tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih menggambarkan perubahan kondisi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama, tanpa bermaksud menyimpulkan hubungan kausal secara kuat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar atau menggunakan desain penelitian yang lebih kuat untuk memperkuat temuan.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Implementasi terapi bermain mewarnai sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis menunjukkan hasil yang positif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan anak usia prasekolah selama hospitalisasi. Terjadi perbaikan kondisi emosional anak yang terlihat secara klinis, ditandai dengan pergeseran tingkat kecemasan ke kategori yang lebih ringan setelah intervensi diberikan. Terapi bermain mewarnai dapat menjadi alternatif intervensi keperawatan yang aplikatif, aman, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak usia prasekolah di ruang perawatan.

SARAN

a. Bagi Institusi Kesehatan

Rumah sakit diharapkan dapat mendukung pelaksanaan terapi bermain dengan menyediakan fasilitas dan sarana sederhana yang menunjang kegiatan bermain anak Prasekolah di ruang perawatan.

b. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat menggunakan terapi bermain mewarnai sebagai salah satu strategi dalam memberikan asuhan keperawatan anak, khususnya untuk memenuhi kebutuhan psikososial selama hospitalisasi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar, variasi durasi atau frekuensi intervensi, serta penggunaan desain penelitian yang lebih kuat guna memperkuat temuan dan generalisasi hasil penelitian.

DARTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2019). Profil Statistik Kesehatan Indonesia. Diakses 10 Februari 2025.” i Diakses 10 Februari . <https://www.bps.go.id>.

Faidah, N., & Marchelina, T.. 2022. *Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Yang Dirawat Di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus*. *Jurnal Stikes Cendekia Utama Kudus*, 11(3). <https://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/1207>

Farrasia F, Safira D, Ramadhan P, and Yulandari Z. 2023. “Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender.”

Fatmawati L, Syaiful Y, and Ratnawati D. 2019. “The effect of audiovisual cartoon films on anxiety during injection procedures in preschool children..” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 12:15–29.

Karwati, Eti, Titin Sutini, and Triana Srisantyorini. 2024. “Terapi Bibliotherapy Dan Puzzle Terbukti Efektif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah Dengan Hospitalisasi.” *Jurnal Penelitian Kesehatan “Suara Forikes” (Journal of Health Research “Forikes Voice”)* 15(3):364.<https://doi.org/10.33846/sf15302>

More, Rashmi. 2019. “Effectiveness of Play Therapy on Anxiety among Hospitalized Children at Selected Hospitals.” *International Journal of Science and Research*. <https://doi.org/10.21275/ART20195659>

Sari, P. I., Pordaningsih, R., Erwinsyah, & Prasetya, R. D. (2023). Application of coloring play therapy to reduce hospitalization anxiety in children aged 3–6 years: A case study. *Jurnal Ilmu Nursing Indonesia*, 4. <https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI>

Sudirman, Andi Akifa, Dewi Modjo, and Rahmat Abdul Azis. 2023. “Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Terhadap Tingkat Kecemasan Efek Hospitalisasi Pada Usia Pra Sekolah Di

- Ruang Perawatan Anak RSUD Tani Dan Nelayan Boalemo.” *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG)* 1(2):100–112. <https://prin.or.id/index.php/jig/article/view/974>.
- Widyastuti, N. ., & Surya, R. 2023. “Hubungan antara usia dan tingkat kecemasan anak prasekolah selama hospitalisasi.” *Jurnal Keperawatan Pediatrik Indonesia* 5:22–29.
- World Health Organization. 2020. “Youth Violence.” Diakses 11 Maret 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/youth-violence>.
- Yulianti, D. 2019. “Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Terhadap Kecemasan Anak Usia Prasekolah Yang Dirawat Inap Di Rumah Sakit Journal: Jurnal Keperawatan Muhammadiyah .” *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 4(2):59–65.
- Zakiah R, and Umu F. 2020. *Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Gambar Terhadap Kecemasan Akibat Hospitalisasi Pada Anak Prasekolah*. Vol. 10. <https://jurnal.stikesht-tpi.ac.id/index.php/jurkep>