

## **Optimalisasi Terapi Bermain (*Puzzle*) untuk Mengurangi Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah di Rumah Sakit Umum Yarsi Pontianak**

**Lintang Sari<sup>1</sup>, Wahyu Kirana<sup>2</sup>, Florensa<sup>3</sup>, Fajar Yousriatin<sup>4</sup>, Dewin Safitri<sup>5</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5</sup> STIKes YARSI Pontianak, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Lintang Sari

**E-mail:** [ners\\_lintang@yahoo.co.id](mailto:ners_lintang@yahoo.co.id)

### **Abstrak**

*Masa kanak-kanak merupakan tahapan penting dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi tumbuh kembangnya. Dalam beberapa kasus, fase ini dapat terganggu oleh kejadian buruk seperti penyakit, nyeri, prosedur invasif, trauma dan rawat inap. Hospitalisasi adalah kondisi krisis yang terjadi pada anak saat mendapatkan perawatan di rumah sakit. Apabila anak tidak bisa beradaptasi dengan baik, maka akan menyebabkan munculnya rasa takut dan cemas yang berdampak pada perkembangan psikologis anak. Oleh karena itu, penting untuk melakukan intervensi sederhana yang dapat mengurangi kecemasan dan stress sebagai bentuk reaksi hospitalisasi pada anak. Intervensi yang dapat dilakukan adalah terapi bermain (*puzzle*) yang telah terbukti efektif mengurangi dampak hospitalisasi. Kegiatan bermain *puzzle* merupakan kegiatan yang tidak memerlukan energi besar sehingga cocok dilakukan oleh anak yang menjalani hospitalisasi. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan pada anak usia prasekolah di Rumah Sakit Umum Yarsi Pontianak. Metode yang digunakan adalah terapi bermain menggunakan *puzzle*. Hasil yang didapatkan diantaranya anak-anak menjadi lebih ceria dan tenang setelah diberikan terapi bermain *puzzle*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi bermain *puzzle* efektif mengurangi kecemasan pada anak usia prasekolah yang di rawat di ruang anak Rumah Sakit Umum Yarsi Pontianak.*

**Kata kunci** – *terapi bermain, puzzle, kecemasan, anak usia prasekolah*

### **Abstract**

*Childhood is an important stage in human life that affects growth and development. In some cases, this phase can be disrupted by adverse events such as illness, pain, invasive procedures, trauma and hospitalization. Hospitalization is a crisis condition that occurs in children when they receive treatment in a hospital. If the child cannot adapt well, it will cause fear and anxiety that have an impact on the child's psychological development. Therefore, it is important to conduct simple interventions that can reduce anxiety and stress as a form of hospitalization reaction in children. The intervention that can be done is play therapy (*puzzle*) which has been proven effective in reducing the impact of hospitalization. Puzzle playing activities are activities that do not require a lot of energy so they are suitable for children undergoing hospitalization. This community service aims to reduce anxiety in preschool children at Yarsi Pontianak General Hospital. The method used is play therapy using puzzles. The results obtained include children becoming more cheerful and calm after being given puzzle play therapy. Thus it can be concluded that puzzle play therapy is effective in reducing anxiety in preschool children who are hospitalized in the pediatric room of Yarsi Pontianak General Hospital.*

**Keywords** – *play therapy, puzzle, anxiety, pre-school*

## **PENDAHULUAN**

Masa kanak-kanak merupakan tahapan penting dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi tumbuh kembangnya. Dalam beberapa kasus, fase ini dapat terganggu oleh kejadian buruk seperti penyakit, nyeri, prosedur invasif, trauma dan rawat inap. Ketika terjadi hospitalisasi, anak menganggap situasi ini sebagai situasi traumatis yang dapat mengganggu perkembangan emosional karena harus terpisah dari keluarga dan lingkungan untuk menghadapi proses yang tidak diketahui dan terkadang menimbulkan nyeri (Godino-Iáñez et al., 2020).

Hospitalisasi adalah kondisi krisis yang terjadi pada anak saat mendapatkan perawatan di rumah sakit (Simamora et al., 2022). Kondisi ini mengharuskan anak untuk melakukan adaptasi dengan lingkungan rumah sakit yang merupakan lingkungan asing. Apabila anak tidak bisa beradaptasi dengan baik, maka akan menyebabkan munculnya rasa takut dan cemas yang berdampak pada perkembangan psikologis anak (Saputro & Fazrin, 2017). Hospitalisasi seringkali menyebabkan kondisi traumatis yang penuh stress karena ketidakpastian yang dialami oleh anak dan keluarga, baik tindakan yang telah direncanakan maupun tindakan darurat akibat terjadinya trauma. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai reaksi mulai dari takut akan kehilangan bagian tubuh, cemas dengan setiap tindakan yang akan dilakukan hingga menangis terus menerus karena takut berpisah dengan orangtua mereka (Mulyanti & Kusmana, 2018). Reaksi hospitalisasi yang seringkali muncul pada anak diantaranya adalah emosi negatif seperti stres, ketakutan, kecemasan, rasa sakit, rasa tidak aman dan ketidakpastian (Godino-Iáñez et al., 2020).

Anak usia prasekolah (3-6 tahun) dilaporkan paling sering mengalami dampak dari hospitalisasi. Anak-anak diusia prasekolah belum mampu mengidentifikasi suatu kondisi secara keseluruhan, belum mampu menentukan sikap yang seharusnya untuk mengatasi suatu permasalahan dan kesulitan untuk memahami apa yang sedang dialaminya (Hastuti, 2021). Respon kehilangan kendali pada anak prasekolah ditampilkan dengan perilaku agresif seperti menggigit dan menendang-nendang. Reaksi lainnya yang menunjukkan perasaan takut dan cemas akan nyeri atau cedera fisik adalah menjauhi perawat atau tenaga medis yang akan melakukan perawatan, meminta perawat untuk pergi dan tidak menyentuh tubuhnya. Anak usia prasekolah cenderung menunjukkan reaksi yang berlebihan karena perasaan cemas dan takut yang dialaminya (Yuli, 2014).

Reaksi hospitalisasi yang ditunjukkan oleh anak usia prasekolah dapat menimbulkan dampak jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendek yang mungkin muncul adalah anak tidak mau pada saat diberikan perawatan atau pengobatan. Hal ini dapat menyebabkan lama rawat inap menjadi lebih panjang, kondisi kesehatan memburuk bahkan dapat menyebabkan kematian. Dampak jangka panjang yang dapat terjadi pada anak adalah kemampuan kognitif dan sosial menurun serta penurunan fungsi imun (Saputro & Fazrin, 2017).

Berdasarkan penjelasan diatas, perlu dilakukan tindakan untuk mengatasi reaksi hospitalisasi yang muncul pada anak usia prasekolah agar tidak terjadi dampak jangka pendek maupun jangka panjang diantaranya dengan melakukan terapi bermain yang sederhana dan tidak membutuhkan energi yang besar seperti bermain *puzzle*. Pemberian terapi bermain pada anak usia prasekolah bertujuan untuk mengurangi kecemasan, memberikan kesenangan dan agar anak tidak jenuh selama dirawat di rumah sakit (Yulianto et al., 2021). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa terapi bermain *puzzle* dapat mengurangi kecemasan pada anak yang menjalani hospitalisasi (Anisha & Lestari, 2022; Rosiana & Nurhayati, 2023; Yulianto et al., 2021). Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi reaksi hospitalisasi pada anak usia prasekolah di Rumah Sakit Umum Yarsi Pontianak.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan survey untuk mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan yang ada di masyarakat terutama di Rumah Sakit Umum Yarsi Pontianak sebagai mitra Kerjasama. Hasil survey didapatkan jumlah anak usia prasekolah

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



yang dirawat di ruang anak cukup tinggi dan sebagian besar mengalami kecemasan akibat hospitalisasi. Oleh karena itu, tim melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul optimalisasi terapi bermain (*puzzle*) untuk mengurangi kecemasan pada anak usia prasekolah di Rumah Sakit Umum Yarsi Pontianak sebagai salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada hari Senin tanggal 03 Februari 2025 di ruang anak RSU Yarsi Pontianak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode bermain menggunakan *puzzle* sederhana terdiri dari berbagai karakter yang disukai anak-anak mulai dari hewan, alat-alat transportasi dan tumbuhan. Rangkaian kegiatan yang dilakukan diantaranya:

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan anak usia prasekolah sebagai reaksi hospitalisasi
2. Melakukan terapi bermain *puzzle*
3. Mengidentifikasi tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi bermain *puzzle*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada hari Senin 03 Februari 2025 pukul 11.30 sampai dengan 12.00 WIB di ruang anak Rumah Sakit Umum Yarsi Pontianak. Kegiatan dilakukan pada anak usia prasekolah yang dirawat di ruang anak dengan jumlah 10 anak yang didampingi oleh orangtua dan keluarga.



**Gambar 1.**

Anak memilih *puzzle* berdasarkan karakter yang disukai



**Gambar 2.**

Terapi bermain *puzzle*

Sebelum diberikan terapi bermain *puzzle*, anak-anak tampak diam dan tidak bersemangat. Setelah diberikan *puzzle* dan diajak bermain, anak-anak yang sedang menjalani hospitalisasi tampak lebih ceria dan bersemangat. Dari hasil evaluasi yang dilakukan terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa terapi bermain diantaranya bermain *puzzle* efektif mengurangi kecemasan anak usia prasekolah selama menjalani hospitalisasi.

Hospitalisasi adalah proses yang mengharuskan anak untuk tinggal di rumah sakit baik secara terencana maupun darurat. Hospitalisasi ini dapat menimbulkan kecemasan pada anak yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti berada pada lingkungan asing, adanya trauma atau pengalaman negatif dan ketakutan untuk dilakukan tindakan invasif. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan sebagai dampak hospitalisasi adalah dengan terapi *puzzle* (Windari et al., 2024).

Bermain merupakan sarana bagi anak untuk mengurangi stres dan kecemasan yang dialami. Pada saat anak menjalani hospitalisasi, tidak jarang anak mengalami kecemasan mulai dari kecemasan ringan, sedang hingga berat yang membutuhkan hal-hal lain untuk mengalihkan rasa cemas tersebut diantaranya dengan terapi bermain. Terapi bermain dapat membantu anak mengatasi perasaan cemas secara efektif. Hal ini disebabkan oleh perasaan senang dan antusias saat bermain sehingga cemas yang awalnya dirasakan akan hilang. Permainan *puzzle* merupakan jenis permainan yang cocok diberikan pada anak usia prasekolah karena termasuk ke dalam permainan sederhana (Yulianto et al., 2021).

*Puzzle* merupakan permainan yang memerlukan fokus, konsentrasi dan ketekunan dalam penyusunannya (Anisha & Lestari, 2022). Bermain *puzzle* juga dilaporkan dapat mengalihkan perhatian anak dari rasa cemas sehingga dapat menurunkan Tingkat kecemasan yang dialami. Selain itu, *puzzle* juga dapat meningkatkan fokus dan koordinasi mata dan tangan (Khoerunnisa et al, 2023). Dengan melakukan terapi bermain menggunakan *puzzle*, anak akan terlatih untuk bersikap tenang, tekun dan sabar dalam menyelesaikan suatu tantangan. Permainan *puzzle* memiliki banyak kelebihan karena banyaknya warna dan teka-teki yang menarik minat anak untuk belajar dan bermain (Musarofah et al., 2023).

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan di ruang anak Rumah Sakit Umum Yarsi Pontianak terhadap 10 anak. Setelah diberikan terapi bermain *puzzle* anak menjadi lebih tenang dan ceria. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terapi bermain *puzzle* efektif mengurangi kecemasan pada anak usia prasekolah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Ketua STIKes YARSI Pontianak, Direktur Rumah Sakit Umum Yarsi Pontianak dan Ketua LP4KM STIKes YARSI Pontianak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anisha, N., & Lestari, R. F. (2022). Penerapan Terapi Bermain Puzzle Untuk Mengatasi Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) Saat Hospitalisasi. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(6), 624. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i06.p06>
- Annisa Rosiana, & Siti Nurhayati. (2023). Penerapan Terapi Bermain Puzzle Dalam Menurunkan Ansietas Pada Anak yang Dihospitalisasi dengan Kejang Demam. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 7(2), 89–104. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v7i2.150>
- Godino-Iáñez, M. J., Martos-Cabrera, M. B., Suleiman-Martos, N., Gómez-Urquiza, J. L., Vargas-Román, K., Membrive-Jiménez, M. J., & Albendín-García, L. (2020). Play therapy as an intervention in hospitalized children: A systematic review. *Healthcare (Switzerland)*, 8(3), 1–12. <https://doi.org/10.3390/healthcare8030239>

- Hastuti, D. (2021). Peran Orang Tua Terhadap Reaksi Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah Di Rumah Sakit Dustira Cimahi. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15(2), 1–9. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v15i2.72>
- Mulyanti, S., & Kusmana, T. (2018). Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Akibat Hospitalisasi di RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 2(1), 20–26. <https://www.journal.umtas.ac.id/index.php/bimtas/article/view/333>
- Musarofah, S., Ulhusnah, P. P., Sutarmi, Warijan, Indrayana, T., & Siswanto, J. (2023). Efektifitas Terapi Bermain Puzzle Terhadap Penurunan Ansietas, Studi Kasus pada Anak dengan Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Studi Keperawatan*, 4(2), 20–24. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/J-SiKep/index>
- Saputro, H., & Fazrin, I. (2017). *Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit: Penerapan Terapi Bermain Anak Sakit; Proses, Manfaat dan Pelaksanaannya*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:194631568>
- Simamora, M., Gulo, A. R. B., Pardede, J. A., & Putri, R. A. (2022). Terapi Bermain Lilin dan Musik terhadap Kecemasan Anak Akibat Hospitalisasi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 211. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.211-218>
- Windari, S. G., Ernawaty, J., & Artati, Y. (2024). *Penerapan Terapi Bermain Puzzle Untuk Mengurangi Kecemasan Hospitalisasi Anak Preschool Dengan Acute Lymphoblastic Leukemia ( All ) : Studi Kasus*. 5, 12136–12144.
- Yuli, U. (2014). Dampak Hospitalisasi terhadap Perkembangan Anak. *Jurnal Ilmiah Widya*, 2(2), 190–195.
- Yulianto, A., Idayati, I., & Sari, S. A. (2021). Bermain (Puzzle) Terhadap Kecemasan Anak Usia Prasekolah Yang Mengalami Hospitalisasi. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 39. <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.172>