

## **PENGARUH TERAPI BERMAIN ULAR TANGGA TERHADAP KECEMASAN HOSPITALISASI ANAK USIA PRA SEKOLAH 3–6 TAHUN DI RUANG ANAK RSUD PALABUHAN RATU**

Ila Hermawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

E-mail: <sup>1</sup>ilahermawati1980@ummi.ac.id,

### **Abstrak**

Hospitalisasi pada anak usia prasekolah ialah kondisi yang mewajibkan anak tinggal di rumah sakit, menempuh pengobatan serta perawatan karena sesuatu alasan yang berencana maupun keadaan darurat. Hospitalisasi yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan cemas yang berkepanjangan, dan jika kecemasan ini tidak diatasi, itu dapat mengakibatkan masalah kesehatan jiwa. Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi masalah hospitalisasi adalah terapi bermain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap kecemasan hospitalisasi anak usia pra sekolah di ruang anak RSUD Palabuhan Ratu. Metode penelitian yang digunakan adalah metode pre eksperimen tanpa grup kontrol dan rancangan dalam penelitian ini adalah menggunakan satu grup saja dengan pretest dan posstest. Hasil penelitian menunjukkan kecemasan sebelum dilakukan terapi bermain ular tangga adalah kecil responden mengalami kecemasan ringan sebesar 7.8% dan kecemasan sedang sebanyak 92.2%, Kecemasan setelah dilakukan terapi bermain ular tangga sebagian kecil responden mengalami kecemasan sedang sebesar 7.8% dan kecemasan ringan sebanyak 92.2%. Hasil uji *wilcoxon signed ranks test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000, lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan  $H_0$  diterima, artinya terdapat pengaruh yang bermakna antara sebelum dilakukan intervensi terapi bermain ular tangga dalam menurunkan kecemasan anak pra sekolah usia 3 – 6 tahun. Hasil penelitian 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, anak pra sekolah

### **Abstract**

*Hospitalization of preschool-aged children is a condition that requires children to stay in hospital, undergo treatment and care for planned reasons or emergency situations. Hospitalization that is not handled properly can cause persistent anxiety, and if this anxiety is not addressed, it can result in mental health problems. One non-pharmacological therapy to overcome the problem of hospitalization is play therapy. This study aims to determine the effect of snakes and ladders play therapy on the anxiety of hospitalization of pre-school aged children in the children's room at Palabuhan Ratu Regional Hospital. The research method used was a pre-experimental method without a control group and the design of this research was to use only one group with a pretest and posttest. The results of the research showed that 7.8% of respondents experienced mild anxiety before snakes and ladders play therapy and 92.2% experienced moderate anxiety. Anxiety after snakes and ladders play therapy, a small percentage of respondents experienced moderate anxiety*

of 7.8% and mild anxiety of 92.2%. The results of the Wilcoxon signed ranks test show a significance value of 0.000, smaller than 0.05, so it can be concluded that  $H_a$  is accepted, meaning that there is a significant influence between snakes and ladders play therapy intervention before being carried out in reducing anxiety in pre-school children aged 3 - 6 years. It is hoped that the results of the research will increase nurses' knowledge about the importance of play therapy, one of which is playing snakes and ladders as an intervention in providing nursing care to help reduce children's anxiety, especially preschool aged children who are undergoing treatment.

**Keywords:** snakes and ladders play therapy, anxiety, pre-school

## **Pendahuluan**

Anak usia prasekolah (3-6 tahun) memiliki rasa ingin tahu tinggi dan rentan mengalami hospitalisasi akibat daya tahan tubuh yang lemah (Latif, 2014; Pulungan et al., 2017). Hospitalisasi sering menyebabkan kecemasan karena lingkungan asing, prosedur medis, dan perpisahan dengan keluarga (Jumasing & Patima, 2021; Handayani & Daulima, 2020). Jika kecemasan tidak diatasi, dapat berdampak buruk pada kesehatan mental anak, seperti gangguan kecemasan dan stres pascatrauma (Padila et al., 2020; Furwanti, 2014). Anak yang cemas selama hospitalisasi cenderung menolak tindakan medis, sulit tidur, makan, dan minum obat, sehingga memperlambat penyembuhan (Agustina et al., 2019). Bermain terbukti efektif sebagai terapi nonfarmakologi untuk mengurangi dampak psikologis hospitalisasi (More, 2019; Ibrahim et al., 2020). Permainan ular tangga dapat menurunkan kecemasan anak melalui aktivitas yang menyenangkan dan mendukung perkembangan kognitif (Siwi & Widyaningrum, 2019; Agustina et al., 2019). Penelitian ini mengkaji pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap kecemasan pada anak yang dirawat di ruang rawat inap.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan *One Group Pretest-Posttest Design* untuk mengukur pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap kecemasan anak prasekolah usia 3-6 tahun yang menjalani hospitalisasi (Yusuf, 2017). Pretest dilakukan sebelum terapi, dan posttest dilakukan setelah terapi selama 15 menit selesai diberikan (Notoatmodjo, 2017).

Populasi penelitian adalah anak usia 3-6 tahun yang dirawat di ruang anak RSUD Palabuhan Ratu dari Juni hingga November 2023 sebanyak 318 anak (Nursalam, 2011). Sampel berjumlah 77 anak, dihitung dengan rumus Slovin dan dipilih menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi (Notoatmodjo, 2018).

Tingkat kecemasan anak selama hospitalisasi ini diukur menggunakan kuesioner *Spence Children's Anxiety Scale (SCAS)* pra-sekolah dengan kategori skor kecemasan ringan hingga panik (Agustina et al., 2019).

Pengumpulan data dilakukan di RSUD Palabuhan Ratu dari November 2023 hingga Februari 2024 menggunakan pretest, terapi, dan posttest (Sugiyono, 2018). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal (Dahlan, 2014). Proses penelitian melibatkan tiga tahap: pengukuran awal kecemasan (pretest), pemberian terapi ular tangga dalam dua sesi masing-masing 15 menit, dan pengukuran akhir kecemasan (posttest) satu jam setelah terapi (Komalasari, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efektivitas terapi bermain ular tangga dalam menurunkan kecemasan anak selama hospitalisasi.

## **Hasil**

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap kecemasan hospitalisasi anak prasekolah usia 3-6 tahun di ruang anak RSUD Palabuhan

Ratu. Uji Wilcoxon digunakan karena data bersifat kategori dan non-parametrik. Uji ini membandingkan hasil pretest dan posttest untuk melihat perbedaan yang terjadi. Kriteria perubahan adalah nilai  $\text{sig} \leq 0,05$  menunjukkan ada pengaruh, sedangkan  $\text{sig} > 0,05$  menunjukkan tidak ada perubahan. Hasil analisis menggunakan SPSS 24 disajikan dalam tabel 1. Berikut:

Tabel 1 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test antara kecemasan sebelum diberikan intervensi dan kecemasan setelah diberikan intervensi terapi bermain ular tangga

N	Positif Ranks	Ties	Negatif Ranks	Sig (2- tailed)
77	0	12	65	0.000

Berdasarkan tabel, hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai signifikansi 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti  $H_0$  diterima, menunjukkan bahwa terapi bermain ular tangga berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan anak. Nilai posttest lebih rendah daripada nilai pretest, dengan 65 responden mengalami penurunan kecemasan setelah terapi dan 12 responden tidak mengalami perubahan setelah terapi diberikan.

## Pembahasan

Terapi bermain ular tangga terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan anak prasekolah selama hospitalisasi. Penurunan kecemasan terjadi karena aktivitas bermain membantu anak mengalihkan perhatian dari situasi yang menegangkan (Potter & Perry, 2016; Wong, 2016). Bermain memberikan stimulasi sensoris yang menyenangkan, meningkatkan relaksasi, dan mengurangi stres (Santrock, 2017). Pendekatan bermain juga memperkuat interaksi sosial anak dan meningkatkan rasa nyaman di lingkungan rumah sakit (Kurnia, 2015).

Penelitian sebelumnya mendukung hasil ini, menunjukkan bahwa terapi bermain membantu anak mengatasi ketegangan emosional dan meningkatkan kemampuan adaptasi (Nadhifati, 2018; Rahayu et al., 2018). Bermain tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga mendukung perkembangan kognitif dan bahasa anak (Halimah, 2019; Ismaini & Sulthoni, 2014). Dengan melibatkan anak secara aktif, terapi bermain memberikan rasa kendali yang membantu mereka menghadapi stres hospitalisasi (Singer dalam Kurnia, 2015; Kyle & Carman, 2014).

Bermain, sebagai media ekspresi, memungkinkan anak melepaskan emosi negatif dan membangun keterampilan menghadapi masalah (Santrock, 2017). Dukungan orang tua selama proses bermain sangat penting, karena kehadiran mereka meningkatkan rasa aman anak (Wong, 2016). Secara keseluruhan, terapi bermain, termasuk permainan ular tangga, memberikan manfaat psikologis dan perkembangan yang signifikan bagi anak selama dirawat di rumah sakit (Colin et al., 2020; Pratiwi, 2017).

## Simpulan

Terapi bermain ular tangga efektif dalam menurunkan kecemasan anak prasekolah selama hospitalisasi. Aktivitas bermain membantu mengalihkan perhatian anak dari situasi stres, memberikan stimulasi sensoris yang menyenangkan, meningkatkan relaksasi, dan memperkuat kemampuan adaptasi emosional serta sosial. Terapi ini juga mendukung perkembangan kognitif, bahasa, dan rasa kendali pada anak, sehingga membantu mereka menghadapi tekanan hospitalisasi dengan lebih baik. Dukungan orang tua selama terapi memainkan peran penting dalam menciptakan rasa aman dan memperkuat dampak positif dari terapi. Dengan demikian, terapi bermain ular tangga merupakan intervensi

nonfarmakologi yang signifikan untuk mengurangi kecemasan dan mendukung perkembangan anak yang menjalani perawatan di rumah sakit. eneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi berbagai jenis terapi bermain selain permainan ular tangga, seperti permainan interaktif digital, seni kreatif, atau aktivitas berbasis musik, untuk menilai efektivitasnya dalam mengurangi kecemasan anak selama hospitalisasi.

## Referensi

- Agustina, E., et al. (2019). Pengaruh Terapi Bermain terhadap Kecemasan Anak Selama Hospitalisasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Colin, et al. (2020). Pengaruh Terapi Bermain Ular Tangga terhadap Tingkat Kooperatif Anak Pra-Sekolah. *Jurnal Kesehatan Anak Indonesia*.
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Halimah, A. (2019). Permainan Ular Tangga sebagai Media Pembelajaran dan Pengembangan Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Handayani, F., & Daulima, N. H. (2020). Kecemasan Anak Selama Hospitalisasi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Ibrahim, M., et al. (2020). Terapi Bermain untuk Anak Selama Hospitalisasi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*.
- Ismaini, D., & Sulthoni, S. (2014). Kemampuan Bahasa Ekspresif Anak Autis Melalui Permainan. *Jurnal Pendidikan Khusus*.
- Jumasung, F., & Patima, H. (2021). Hospitalisasi Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Psikologi Anak dan Remaja*.
- Kyle, T., & Carman, S. (2014). *Essentials of Pediatric Nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kurnia, D. (2015). Bermain sebagai Terapi dalam Penurunan Kecemasan Anak. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Latif, A. (2014). *Tahapan Perkembangan Anak*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- More, R. (2019). Terapi Bermain untuk Anak Hospitalisasi. *Journal of Pediatric Health*.
- Nadhifati, I. (2018). Efektivitas Terapi Bermain dalam Menurunkan Kecemasan Anak. *Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2016). *Fundamentals of Nursing*. St. Louis: Elsevier Health Sciences.
- Pratiwi, R. (2017). Pengaruh Bermain terhadap Kecemasan Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Pulungan, R., et al. (2017). *Tahap Perkembangan Anak dan Pengaruh Hospitalisasi*. Jakarta: Gramedia.
- Santrock, J. W. (2017). *Child Development*. New York: McGraw-Hill Education.
- Siwi, N., & Widyaningrum, I. (2019). Efektivitas Permainan Ular Tangga untuk Mengurangi Kecemasan Hospitalisasi. *Jurnal Pendidikan Anak*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wong, D. L. (2016). *Nursing Care of Infants and Children*. St. Louis: Mosby Elsevier.