

BERMAIN EDUKATIF ULAR TANGGA MAMPU MENGATASI KECEMASAN PADA ANAK HOSPITALISASI

Padila¹, Juli Andri², Muhammad Bagus Andrianto³,
Andry Sartika⁴, Yesi Oktaviani⁵
Universitas Muhammadiyah Bengkulu^{1,2,3,4,5}
padila@umb.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi permainan edukasi ular tangga (APE) terhadap penurunan kecemasan pada anak rawat inap. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan one-group pre-post test design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum bermain terapi ular tangga pada anak yang dirawat adalah 19,13 dengan kategori kecemasan sedang. Tingkat kecemasan setelah terapi ular pada anak yang dirawat adalah 14,20 dengan kelas ringan. Simpulan, terapi bermain ular tangga menurunkan tingkat kecemasan pada anak rawat inap.

Kata Kunci: Hospitalisasi, Game Edukasi (APE) Ular Tangga, Tingkat Kecemasan Anak

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of snake and ladder educational game therapy (APE) on reducing anxiety in hospitalized children. This study uses an experimental method with a one-group pre-post test design. The results showed that the average level of anxiety before playing snake and ladder therapy in treated children was 19.13 with moderate anxiety category. The rate after snake therapy in treated children was 14.20 with a mild grade. In conclusion, snake and ladder play therapy reduces anxiety levels in hospitalized children.

Keywords: Hospitalization, Educational Game (APE) Snakes and Ladders, Children's Anxiety Level

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan kondisi normal manusia untuk merasakan bahaya, yang melibatkan respons kognitif, afektif, dan perilaku. Kecemasan akan berlebihan atau patologis bila tidak ada keseimbangan antara tantangan atau stres, atau jika dapat menyebabkan penderitaan dan kesusahan yang signifikan. Kecemasan dapat terjadi pada orang dewasa dan anak-anak. Pada anak, gejala yang muncul seperti *networking*, gugup, malu, dan penghindaran tempat dan aktivitas yang terkadang bertahan meskipun sudah ada bantuan dari orang terdekatnya, seperti orang tua, pengasuh, dan guru (Padila et al., 2021; Bhatia & Goyal, 2018). Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun, sehingga risiko tertular virus ini akan semakin tinggi (Andri et al., 2021; Pole et al., 2021). Hospitalisasi merupakan salah satu penyebab kecemasan pada anak.

Hospitalisasi adalah suatu kondisi krisis bagi setiap anak yang dirawat di rumah sakit. Anak harus beradaptasi dengan berbagai situasi sulit selama dirawat di rumah sakit, seperti perawatan, petugas kesehatan, dan perpisahan dengan keluarga, terutama orang tuanya. Perpisahan dari orang tua seringkali menyebabkan perubahan emosional yang signifikan pada anak, seperti kecemasan, yang dapat memicu trauma perawatan baik jangka pendek maupun jangka panjang (Handayani & Daulima, 2020). Akibat mendapati stressor secara berlebihan pada anak ketika sedang menjalani masa hospitalisasi mengakibatkan timbulnya dampak negatif sehingga dapat mengganggu terhadap perkembangan anak (Padila et al., 2020; Marni & Ambarwati, 2019).

Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi masalah hospitalisasi adalah terapi bermain (More, 2019). Bermain adalah suatu bentuk metode kegiatan terstruktur yang dirancang sesuai usia untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan anak secara keseluruhan. Bermain membantu dalam komunikasi, memperluas hubungan sosial, dan memahami komunikasi. Bermain dianggap sebagai salah satu dari 2000 tindakan untuk mengurangi dampak psikologis dari stres rawat inap. Ada enam poin yang terlibat dalam model teoritis terapi bermain: hubungan terapeutik, diagnostik, menghancurkan mekanisme pertahanan, peluang artikulasi, terapi terapeutik, dan persiapan antisipatif (Dalei et al., 2020). Kegiatan bermain merupakan kegiatan yang dilakukan oleh anak untuk tumbuh dan berkembang, dan bagi anak yang dirawat di rumah sakit dapat menjadi tempat atau media untuk mengungkapkan perasaan, relaksasi, dan perasaan tidak nyaman (Ibrahim et al., 2020).

Salah satu terapi bermain untuk mengatasi efek hospitalisasi pada anak adalah permainan ular tangga. Permainan ular tangga dapat memfasilitasi kebutuhan *peer play* yang terjadi pada perkembangan anak. Permainan ini telah dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan anak akan konsep diri yang positif selama dirawat di rumah sakit. Permainan ini juga dapat digunakan sebagai terapi untuk mengurangi stres hospitalisasi pada anak (Siwi & Widyaningrum, 2019).

Hasil survey awal yang dilakukan peneliti terdapat 16 anak yang menangis terutama saat dilakukan tindakan keperawatan. Anak juga tidak mau dipisahkan dari ibunya dan dihindari saat tindakan menyusui dilakukan. Hospitalisasi juga menyebabkan anak sulit makan, sulit tidur dan sulit minum obat. Keadaan ini juga dapat menyebabkan proses penyembuhan anak, sehingga perlu dilakukan penatalaksanaan untuk menurunkan kecemasan pada pasien anak. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak yang dirawat di ruang rawat inap anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan pendekatan *pre-test and post-test design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien yang dirawat inap. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 15 sampel. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat bantu berupa lembar observasi data yang diadaptasi dari HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Untuk mengetahui tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada anak usia lanjut digunakan lembar observasi dengan alternatif pilihan 5 jawaban. Skala pengukuran diberi nilai atau skor 0 sampai 4.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel. 1
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah
Bermain Terapi Ular Tangga pada Anak Hospitalisasi

Frekuensi Tingkat Kecemasan	Sebelum	%	Sesudah	%
Ringan	3	20	9	60
Sedang	11	73,34	6	40
Berat	1	6,67	0	
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, dapat dilihat dari jumlah responden dengan kecemasan sedang sebelum intervensi sebanyak 11 orang (73,34%) setelah intervensi sebanyak 6 orang (40%).

Tabel. 2
Rata-rata Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah
Terapi Bermain Ular Tangga pada Anak hospitalisasi

Kecemasan	Mean	Median	SD	Min- Max	95 %CI	N
Sebelum	19,13	19,00	4. 867	13 - 30	16,43 – 21,82	15
Sesudah	14,20	13, 00	2,677	10 -20	12, 72 – 15,68	15

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi adalah 19,13 dengan SD 19.00, sedangkan tingkat kecemasan sedang setelah intervensi adalah 14.20 dengan SD 13.00.

Analisis Bivariat

Tabel. 3
Pengaruh Terapi Bermain Ular Tangga
terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Anak hospitalisasi

Kecemasan	Mean	SD	SE	P Value	N
Sebelum	19,13	4. 867	1,256	0,000	15
Sesudah	14,20	2,677	0,691		

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi adalah 19,13 dengan SD 19.00, sedangkan rata-rata tingkat kecemasan setelah intervensi adalah 14.20 dengan SD 13.00. Dari hasil uji statistik didapatkan p-value sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap tingkat kecemasan pada anak hospitalisasi.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Bermain Terapi Ular Tangga pada Anak dengan Hospitalisasi

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada anak rawat inap terutama pada tingkat kecemasan sedang sebelum terapi bermain, tetapi setelah diberikan terapi bermain tingkat kecemasan berkurang.

Hospitalisasi adalah suatu keadaan dimana anak diharuskan untuk tinggal di rumah sakit secara terencana untuk mendapatkan perawatan dan pengobatan dari masuk ke rumah sakit sampai anak diperbolehkan pulang. Selama dirawat di rumah sakit, anak akan mengalami beberapa hal yang membuat mereka tidak betah, seperti merasa tidak nyaman dengan lingkungan rumah sakit, terpisah dari orang tua, kehilangan kebebasan dan kemandirian (Prasetya, 2021).

Salah satu dampak hospitalisasi pada anak adalah kecemasan. Kecemasan pada anak dapat menimbulkan perilaku negatif seperti menangis, agresif, negatif, sehingga dapat menghambat dan memperlambat proses pengobatan sehingga berdampak pada kesembuhan anak (Pourceimour & Kazemi, 2021). Terapi bermain merupakan terapi yang efektif dalam mengatasi masalah dampak hospitalisasi pada anak (Godino-Iáñez et al., 2020).

Terapi merupakan serangkaian intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan anak selama dirawat di rumah sakit dan merupakan kegiatan terstruktur yang menjaga kesehatan, usia, dan perkembangan anak (Godino-Iáñez et al., 2020). Terapi bermain juga merupakan salah satu metode yang digunakan untuk mengatasi masalah hospitalisasi anak karena aktivitas bermain anak dapat mengungkapkan perasaan dan mengontrol pengalaman stres akibat hospitalisasi sehingga anak dapat mengubah dan menciptakan peristiwa dalam hidupnya (Delvecchio et al., 2019).

Pengaruh Terapi Bermain Ular Tangga terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Anak Rawat Inap

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi bermain ular tangga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak dengan hospitalisasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratiwi (2021) yang menyatakan bahwa ada pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap kecemasan anak usia prasekolah yang dirawat di Ruang Arya Wira Kencana RS Balaraja Kabupaten Tangerang. Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian lain Colin et al., (2020) pengaruh terapi bermain (*Skill Play*) pada permainan ular tangga pada tingkat kooperatif selama perawatan untuk anak prasekolah (3 -6 tahun) di Ruang Edelweis RSUD dr. M. Yunus Bengkulu.

Hospitalisasi merupakan salah satu langkah yang bersifat darurat. Anak-anak harus tinggal di rumah sakit untuk mendapatkan perawatan dan terapi sampai mereka kembali ke rumah. Hospitalisasi adalah suatu proses yang mengharuskan anak untuk tetap berada di rumah sakit karena alasan yang direncanakan atau darurat, menjalani perawatan terapeutik sampai mereka kembali ke rumah. Selama prosedur, baik anak maupun orang tua dapat mengalami peristiwa yang menurut beberapa penelitian sangat traumatis dan membuat stres (Nur et al., 2021).

Hospitalisasi merupakan salah satu langkah dimana anak harus tinggal di rumah sakit untuk mendapatkan perawatan dan pengobatan sampai sembuh sampai anak kembali ke rumah. Pengasuhan anak dan orang tua dapat menimbulkan trauma dan kecemasan

(Nur et al., 2021). Menurut Vianti (2020) kecemasan dapat menghambat proses penyembuhan dan memperpanjang rawat inap anak, sehingga diperlukan intervensi yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada anak. Kecemasan disebabkan oleh perpisahan dari keluarga dan ketakutan akan proses perawatan dan pengobatan. Efek hospitalisasi pada anak akan rewel, sering menangis, menendang, berbicara kasar, agresif, tidak mau berpisah dengan orang tua, dan menolak kedatangan tenaga kesehatan

Untuk mengatasi kecemasan pada anak dengan rawat inap, diperlukan terapi nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologi adalah terapi bermain. Terapi bermain diperlukan untuk mempermudah intervensi yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam proses pengobatan dan perawatan. Bermain merupakan aktivitas penting dalam kehidupan anak, yang dapat membantu anak menghadapi lingkungan rumah sakit selama dirawat di rumah sakit, mengekspresikan emosi, merasa lebih nyaman, dan juga dapat membantu proses pemulihan anak (Godino-Iáñez et al., 2020).

Berbagai macam terapi bermain dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan pada anak, salah satunya adalah terapi bermain ular tangga. Bermain ular tangga efektif mengurangi efek kecemasan dan rawat inap. Agar anak dapat meningkatkan aspek sikap kooperatif selama dirawat di rumah sakit, terapi bermain ular dapat dilakukan di atas tempat tidur, sehingga tidak membutuhkan banyak tenaga dan mengganggu proses pengobatan dan perawatan pada anak. Selain itu, terapi ular tangga juga dapat membantu menghilangkan rasa takut dan cemas selama dirawat di rumah sakit (Pratiwi, 2021; Agustina et al., 2019).

SIMPULAN

Ada pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak hospitalisasi.

SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan intervensi bagi tenaga kesehatan dalam merawat anak rawat inap untuk menurunkan tingkat kecemasan pada anak akibat hospitalisasi,

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. N., Happy, M. C., & Aulina, N. (2019). Meningkatkan Kooperatif Anak Melalui Permainan Ular Tangga. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.46749/jiko.v3i1.24>
- Andri, J., Padila, P., & Arifin, N. A. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Kardiovaskuler pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 382-389. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2167>
- Bhatia, M., & Goyal, A. (2018). Anxiety Disorders in Children and Adolescents: Need for Early Detection. *Journal of Postgraduate Medicine*, 64(2), 75. https://doi.org/10.4103/jpgm.JPGM_65_18
- Colin, V., Keraman, B., Maydinar, D. D., & Eca, E. (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*, 8(1), 111–116. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/jnph/article/view/1008/824>

- Dalei, S. R., Nayak, G. R., & Pradhan, R. (2020). Effect of Art Therapy and Play Therapy on Anxiety among Hospitalized Preschool Children. *Journal of Biomedical Sciences*, 7(2), 71–76. <https://doi.org/10.3126/jbs.v7i2.34006>
- Delvecchio, E., Salcuni, S., Lis, A., Germani, A., & Riso, D. D. (2019). Hospitalized Children: Anxiety, Coping Strategies, and Pretend Play. *Frontiers in Public Health*, 7, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00250>
- 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*, 8(3), 239. <https://doi.org/10.3390/healthcare8030239>
- Handayani, A., & Daulima, N. H. C. (2020). Parental Presence in the Implementation of Atraumatic Care during Children's Hospitalization. *Pediatric Reports*, 12(11), 8693. <https://doi.org/10.4081/pr.2020.8693>
- Ibrahim, H.A., Arbianingsih, Amal, A.A., & Huriati, H. (2020). The Effectiveness of Play Therapy in Hospitalized Children with Cancer: Systematic Review. *Journal of Nursing Practice*, 3(2), 233–243. <https://doi.org/10.30994/jnp.v3i2.92>
- Marni, M., & Ambarwati, R. (2019). Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai terhadap Penurunan Kecemasan pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(1), 24-29. <http://journal.akpergshwng.ac.id/index.php/gsh/article/view/65>
- More, R. (2019). Effectiveness of Play Therapy on Anxiety among Hospitalized Children at Selected Hospitals. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 8(2), 1802–1806. <https://www.ijsr.net/archive/v8i2/ART20195659.pdf>
- Nur, S. A., Morika, H. D., & Sari, I. K. (2021). Analysis of Parents' Affecting to Anxiety the Impact of Treated Inpatient Child in RSUD Solok Selatan 2021. *2nd Syedza Sainitika International Conference on Nursing, Midwifery, Medical Laboratory Technology, Public Health, and Health Information Management (SeSICNiMPH 2021)*, 408–412. <https://dx.doi.org/10.2991/ahsr.k.211026.080>
- Padila, P., Yanti, L., Pratiwi, B., Angraini, W., & Admaja, R. (2020). Touch, Talk dan Skill Play terhadap Penurunan Kecemasan Anak Pre-School. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(2), 64-72. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i2.1418>
- Padila, P., Ningrum, D., Andri, J., Sartika, A., & Andrianto, M. (2021). Kecemasan Orang Tua Ketika Anak Berinteraksi Sosial di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 168-177. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2709>
- Pole, J. S., Andri, J., & Padila, P. (2021). Cardiovascular Patient's Anxiety in the Time of the Covid-19 Pandemic. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(1), 15-21. <https://doi.org/10.31539/josing.v2i1.3022>
- Pourteimour, S., & Kazemi, S. (2021). The Effectiveness of the Robotic Game Kit on Anxiety among Hospitalized Preschool Children: A Non-Randomized Controlled Trial. *Nursing Practice Today*, 8(4), 273–283. <https://doi.org/10.18502/npt.v8i4.6703>
- Prasetya, F. I. (2021). The Effect of Colouring Pictures Treatment on Anxiety in Pre-School Age Patient Hospitalized At Baladhika Husada Hospital Jember. *UNEJ E-Proceeding*, 43–47. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/prosiding/article/view/26681/10166>
- Pratiwi, R. D. (2021). Pengaruh Terapi Bermain Ular Tangga terhadap Kecemasan Pasien Anak Usia Prasekolah. *MCHC: The Journal of Mother and Child Health Concerns*, 1(1), 10–18. <http://e-jurnal.ipohor.com/index.php/mchc/article/view/70>

- Siwi, I. N., & Widyaningrum, R. (2019). Effectiveness of Bibliotherapy and Snake and Ladder Game's Therapy Combination Towards Hospitalization Stress in School Ages. *The First Asia-Pasific Partnership*, 1, 84–88. <http://aphni.almaata.ac.id/file/prosiding.pdf>
- Vianti, R. A. (2020). Pengalaman Perawat Mengatasi Dampak Hospitalisasi pada Anak. *Pena Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*, 34(2), 29–39. <https://jurnal.unikal.ac.id/index.php/pena/article/view/1210>