

PENERAPAN TERAPI MEWARNAI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA ANAK PRASEKOLAH (3-6 TAHUN) YANG MENGALAMI HOSPITALISASI DI RSUD JEND. AHMAD YANI METRO

APPLICATION OF COLORING THERAPY TO REDUCING ANXIETY OF PRESCHOOL CHILDREN (3-6 YEARS) EXPERIENCE HOSPITALIZATION IN RSUD JEND. AHMAD YANI METRO

Desi Fitra Herayeni¹, Immawati², Sri Nurhayati³

^{1,2,3} Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: desifitra98606@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan merupakan suatu perasaan yang mengganggu sehingga menimbulkan rasa ketidaknyamanan yang sering dialami anak prasekolah (3-6 tahun) yang mana pada usia tersebut anak cenderung mudah mengalami kecemasan. Untuk mengatasi kondisi tersebut perlu dilakukan sebuah distraksi yaitu terapi mewarnai. Terapi mewarnai merupakan kegiatan yang dilakukan dengan cara mewarnai suatu gambar. Tujuan: Menggambarkan penerapan terapi mewarnai terhadap penurunan kecemasan pada anak prasekolah (3-6 tahun) yang mengalami hospitalisasi. Metode: Penerapan ini melibatkan 2 orang anak yang mengalami kecemasan selama hospitalisasi. Hasil: Tingkat kecemasan sebelum penerapan terapi mewarnai pada kedua subjek dalam kategori kecemasan sedang. Sesudah dilakukan penerapan terapi mewarnai kedua subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi skor 2 (kecemasan ringan) pada An. M dan pada An. A sudah tidak mengalami kecemasan. Kesimpulan: Terapi mewarnai yang dilakukan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada anak. Saran : Diharapkan terapi mewarnai dapat diterapkan keluarga untuk mengurangi tingkat kecemasan pada anak selama dirawat di rumah sakit.

Kata Kunci : Hospitalisasi, Kecemasan, Prasekolah, Terapi Mewarnai

Kepustakaan : 12 (2012-2020)

ABSTRACT

Background: Anxiety is a disturbing feeling that causes a sense of discomfort that is often experienced by preschool children (3-6 years) at which age children tend to easily experience anxiety. For handle that condition need to do a distraction that is coloring therapy. Coloring therapy is an activity carried out by coloring an image. Objective: To describe the application of coloring therapy to reduce anxiety in preschool children (3-6 years) experience hospitalization. Methods: This application involving 2 children who experience anxiety during hospitalization. Results: The level of anxiety before the application of coloring therapy on both subjects in the category of moderate anxiety. After applying coloring therapy, both subjects experienced a decrease in anxiety levels to a score of 2 (mild anxiety) in An. M and on An. A is no longer experiencing anxiety. Conclusion: Coloring therapy is able to reduce the level of anxiety in children. Suggestion: It is hoped that coloring therapy can be applied by families to reduce anxiety levels in children during hospitalization.

Keywords : Hospitalization, Anxiety, Preschool, Coloring Therapy

Literature : 12 (2012-2020)

PENDAHULUAN

Suvei di Indonesia berdasarkan kesehatan ibu dan anak pada tahun 2010 sekitar 1.425 anak mengalami hospitalisasi dengan 33, 2% diantaranya mengalami dampak hospitalisasi berat, kemudian sekitar 41, 6% mengalami dampak hospitalisasi sedang dan anak yang mengalami dampak hospitalisasi ringan sekitar 25, 2%¹.

Hospitalisasi merupakan keadaan sakit dan kondisi krisis pada anak sehingga diharuskan untuk menerima perawatan selama di rumah sakit, kondisi tersebut bisa menyebabkan anak merasa stres².

Kondisi ketika anak berada di rumah sakit dan harus mendapatkan perawatan yang nantinya akan dihadapkan dengan suasana lingkungan yang berbeda dengan lingkungan di rumahnya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan reaksi seperti menangis, takut, menolak tindakan perawatan, stres ataupun cemas³.

Kecemasan merupakan sebuah emosi dan bisa dikatakan juga sebagai sebuah pengalaman subjektif seseorang. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang mana dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada seseorang yang akan tampak dalam beberapa tingkat kecemasan⁴.

Respon kecemasan yang biasa dijumpai adalah gugup, gelisah, merasa bersalah

atau malu, waspada, tegang, dan khawatir. Anak yang mengalami hospitalisasi seringkali mengekspresikan sikap permusuhan, perasaan negatif dan rasa marah, kemudian akan muncul agresi terhadap orang tua, menarik diri dari petugas kesehatan, dan tidak mampu berhubungan dengan teman sebaya⁵.

Anak usia prasekolah merupakan anak usia 3-6 tahun yang tergolong usia rentan sakit karena disebabkan faktor lingkungan, kebersihan, gizi buruk atau perkembangannya menuntut anak untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus sehingga berisiko mengalami cedera⁶.

Anak sangat rentan dalam menghadapi situasi yang membuatnya menjadi stres. Salah satu cara mengurangi stres anak adalah dengan permainan. Bermain merupakan kegiatan atau stimulasi yang tepat sehingga anak dapat meningkatkan daya pikir untuk mendayagunakan aspek emosional, sosial, serta fisiknya supaya bisa meningkatkan kemampuan fisik, pengalaman serta pengetahuan dan keseimbangan mental anak. Dengan bermain anak akan mendapatkan rasa puas dan kegembiraan⁷.

Mewarnai gambar merupakan terapi bermain dengan cara mewarnai gambar dengan tujuan untuk mengurangi stres dan kecemasan dan juga untuk

meningkatkan komunikasi pada anak serta bertujuan untuk mengembangkan kreativitas anak⁸.

Penerapan yang dilakukan oleh beberapa ahli terkait pengaruh terapi mewarnai gambar menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penerapan pada 30 subjek terdapat 4 subjek mengalami kecemasan sedang dan 26 subjek mengalami kecemasan berat. Sesudah dilakukan penerapan didapatkan hasil yaitu terdapat 4 subjek dengan kecemasan ringan dan 26 subjek dengan kecemasan sedang. Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh terapi mewarnai gambar terhadap tingkat kecemasan anak usia prasekolah yang dirawat di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou⁹.

Penerapan tersebut bertujuan untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan anak selama menjalani perawatan di rumah sakit. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan terapi mewarnai terhadap penurunan kecemasan pada anak prasekolah yang mengalami hospitalisasi.

METODE

Desain penelitian karya tulis ilmiah ini menggunakan desain stadi kasus. Dalam studi kasus karya tulis ilmiah ini melibatkan 2 subjek dengan usia prasekolah yang dirawat di Ruang Anak

Kelas III di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro pada 16 Juni 2021. Instrumen yang digunakan adalah kertas berisi gambar, krayon, lembar observasi dan kuesioner *Zung- Self Rating Anxiety Scale* (SAS) yang terdiri dari 16 pernyataan diisi oleh orang tua sebelum dan sesudah dilakukan terapi mewarnai. Penerapan diberikan selama 30 menit, dan subjek dibantu orang tua ketika mewarnai gambar. Kuesioner kedua diisi 1 jam sesudah diberikan terapi mewarnai.

HASIL

Penerapan ini dilakukan pada 16 Juni 2021 dengan melibatkan 2 subjek dengan usia 3-6 tahun yang dirawat. Sebelum dilakukan terapi mewarnai kedua subjek sama-sama menunjukkan reaksi mudah marah, mudah tersinggung, panik, mudah lelah, merasa lemah, tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang, tangan teraba dingin dan sering basah oleh keringat. Kecemasan pada kedua subjek sebelum penerapan dalam kategori kecemasan sedang dengan skor 5 pada An. M dan skor 8 pada An. A. Sesudah penerapan kecemasan pada kedua subjek mengalami penurunan yaitu pada An. M dengan kategori kecemasan ringan (skor 2) dan pada An. A sudah tidak mengalami kecemasan. Sesudah dilakukan terapi mewarnai pada

An. M menunjukkan pengurangan tingkat kecemasan dan tampak gejala kecemasan seperti mudah lelah, tangan terasa dingin dan berkeringat, sedangkan pada An. A sudah tidak menunjukkan gejala apa pun.

PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan perasaan yang umum dialami anak ketika di rumah sakit dengan ciri-ciri kecemasan seperti menangis dan takut pada orang asing. Dampak negatif akibat banyaknya stresor yang dirasakan anak ketika mengalami hospitalisasi dapat mengganggu perkembangan anak. Stres dan rasa cemas dapat dipengaruhi oleh lingkungan rumah sakit¹⁰.

Kecemasan pada anak dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin dan lama hari rawat. Namun, usia tidak selamanya dapat dijadikan patokan dalam menentukan tingkat kecemasan karena setiap anak memiliki stresor yang berbeda-beda misalnya pola asuh dan pengalaman dirawat di rumah sakit dapat mempengaruhi tingkat kecemasan anak ketika dirawat¹¹.

Karakteristik usia kedua subjek berada dalam rentang 3-4 tahun di mana anak cenderung mudah cemas. Hal ini dikarenakan kecemasan sering dialami anak dengan usia 2,5 tahun sampai 6,5 tahun¹².

Dalam penerapan ini kedua subjek berbeda jenis kelamin. Tingkat kecemasan sebelum penerapan pada anak perempuan (skor 8) lebih tinggi dibandingkan tingkat kecemasan pada laki-laki (skor 5). Populasi kecemasan lebih banyak dialami pada anak perempuan yang berkemungkinan disebabkan karena anak perempuan cenderung berkepribadian lebih labil dan bersifat *immature*, hormon juga berpengaruh terhadap emosi sehingga menyebabkan anak mudah curiga dan cemas¹¹.

Kedua subjek dalam penerapan ini sama-sama telah menjalani perawatan selama 4 hari. Perilaku yang ditunjukkan kedua subjek adalah mampu diajak berkomunikasi dan berinteraksi meskipun masih membutuhkan bantuan orang tua. Kecemasan anak selama dirawat di rumah sakit dapat dilihat pada hari pertama dan kedua. Dan pada hari berikutnya tingkat kecemasan pada anak biasanya akan berkurang. Kecemasan pada anak akan berkurang ketika keluarga memberi dukungan dan selalu menemani anak selama dirawat, teman-teman yang datang berkunjung atau anak sudah membina hubungan yang baik dengan petugas kesehatan sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada anak¹¹.

Respon anak terhadap perpisahan adalah kecemasan yang meliputi tiga fase yaitu fase protes, fase putus asa dan fase menolak. Pada fase protes menunjukkan perilaku agresif, menangis, berteriak memanggil orang tuanya, mencari perhatian karena tidak ingin ditinggalkan, menolak perhatian orang lain dan sulit ditenangkan. Fase putus asa (*despair*) anak akan menunjukkan perilaku berhenti menangis, kurang aktif, tidak tertarik dengan lingkungan sekitar, menolak makan, minum dan menarik diri. Fase terakhir adalah fase menolak (*denial*), anak tertarik pada lingkungan, mampu menyesuaikan diri, dapat bermain dan membentuk hubungan baru meskipun perilaku tersebut karena kepasrahan bukan kesenangannya¹⁰.

Berdasarkan teori di atas diketahui bahwa kedua subjek berada pada fase ketiga yang mana sudah bisa diajak berkomunikasi dan berinteraksi meskipun masih membutuhkan bantuan orang tua. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah 4 hari dirawat kecemasan anak sudah berkurang.

Dalam penerapan ini kedua subjek memiliki pengalaman dirawat yang berbeda. An. M belum pernah dirawat di rumah sakit sedangkan An. A memiliki riwayat dirawat 1 kali di rumah sakit. Perawatan pada pengalaman sebelumnya dianggap tidak

menyenangkan bagi anak maka anak cenderung akan merasa takut dan trauma. Sebaliknya apabila selama dirawat di rumah sakit anak mendapatkan pengalaman perawatan yang baik dan menyenangkan maka anak akan lebih kooperatif terhadap perawat atau dokter¹¹.

Anak yang dirawat di rumah sakit cenderung mengalami kecemasan tetapi respon kecemasan turun setelah dilakukan terapi mewarnai. Kondisi ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari terapi mewarnai terhadap penurunan kecemasan pada anak selama dirawat di rumah sakit. Terapi bermain dapat mengurangi dampak hospitalisasi anak, permainan terapeutik dipandang sebagai salah satu aktifitas yang sehat dan diperlukan untuk tumbuh kembang anak untuk mengasah, mengekspresikan perasaan atau pikiran, sebagai pengalihan dari rasa nyeri dan sebagai distraksi⁵.

Berdasarkan hasil penerapan di atas ditemukan beberapa faktor mempengaruhi kecemasan yaitu faktor usia anak, jenis kelamin, pengalaman sakit dan perawatan di rumah sakit. Hasil penerapan tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kedua subjek yang semula dalam kategori kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan pada

An. M dan pada An. A sudah tidak mengalami kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uraian di atas didapatkan perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penerapan terapi mewarnai pada kedua subjek. Tingkat kecemasan pada kedua subjek sebelum penerapan yaitu An. M mendapatkan skor 5 sedangkan pada An. A mendapatkan skor 8. Setelah penerapan tingkat kecemasan pada kedua subjek mengalami penurunan yaitu pada An. M tingkat kecemasan menjadi kecemasan ringan dengan skor 2 sedangkan pada An. A sudah tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi mewarnai yang penulis lakukan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada anak.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis akan menyampaikan beberapa saran di antara lain:

1. Bagi Keluarga Pasien

Diharapkan terapi mewarnai ini dapat keluarga terapkan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada anak selama anak dirawat.

2. Bagi Perawat

Diharapkan perawat mampu melakukan penerapan terapi

mewarnai kepada anak dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan pada anak selama dirawat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wicaksane, W., P., Choiriyah, Z., & Aini, F. (2014). Hubungan Komunikasi Terapeutik Perawat Dengan Respon Hospitalisasi Anak Usia Toddler di Ruang Rawat Inap Anal RSUD di Wilayah Kabupaten Semarang. *Jurnal Gizin dan Kesehatan*, 7(14).
2. Nurlaila., Utami, W., & Cahyani, T. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Anak*. Yogyakarta: PT Leutika Nouvalitera.
3. Parwata, N., M., R., N., & Rantesigi, N. (2020). Penerapan Terapi Bermain Mewarnai dan Origami Terhadap Kecemasan Pada Asuhan Keperawatan Anak Dengan Hospitalisasi. *Manago Nursing Journal*, 1(1).
4. Kusumawati, F., & Hartono, Y. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
5. Mulyanti, S., & Kusmana, T. (2018). Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Akibat Hospitalisasi di RSUD Dr.

- Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kebidanan Umtas*, 2(1).
6. Putri, T., M., Purbasari, D., & Octianty, T. (2018). Pengaruh Terapi Mewarnai Terhadap Kenyamanan Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah di RSUD Waled Kabupaten Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 6 (1).
7. Saputro, H., & Fazrin, I. (2017). *Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit*. Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan.
8. Aizah, S., & Wati, S., E. (2014). Upaya Menurunkan Tingkat Stres Hospitalisasi Dengan Aktivitas Mewarnai Gambar Pada Anak Usia 4-6 Tahun di Ruang Anggrek RSUD Gambiran Kediri. *Jurnal Ilmiah Efektor*.
9. Gerungan, N., & Walelang, E. (2020). Mewarnai Gambar Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Yang Dirawat Di RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 6 (2).
10. Utami, Y. (2014). Dampak Hospitalisasi Terhadap Perkembangan Anak. *Jurnal Ilmiah Widya*, 2(2).
11. Purwati, D. (2017). 'Pengaruh Pemberian Terapi Bermain Mewarnai Gambar Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Prasekolah Selama Hospitalisasi di RSUD Kota Madiun', Skripsi, Keperawatan, Prodi S1, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
12. Apriany, D., Oyoh, & Maruf, A., F. (2018). Perbedaan Efektivitas Terapi Mewarnai Dan Bermain Puzzle Terhadap Kecemasan Anak Prasekolah Yang Mengalami Hospitalisasi Di Rumah Sakit Umum Daerah Cibabat Kota Cimahi. *Jurnal Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1)*, 1(1).
-