

EFEKTIFITAS TERAPI BERMAIN BONEKA TANGAN DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH AKIBAT PANDEMI COVID 19

Erni Suprapti ^{a*}, Diana Tri Lestari ^b

^aProdi DIII Keperawatan, STIKES Kesdam IV/Diponegoro Semarang Jl.HOS Cokroaminoto No.4 Semarang, Indonesia. Email : ernisuprapti.es.es@gmail.com

^bFakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kudus. Jln Ganesha I Purwosari Kudus, Indonesia. Email : dianatri@umkudus.ac.id

Abstrak

Masa pandemi bagi anak usia prasekolah merupakan dampak besar yang akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Kecemasan anak dapat berkurang salah satunya dengan dilakukan terapi bermain boneka tangan. Tujuan studi kasus ini adalah untuk menerapkan terapi bermain boneka tangan untuk menurunkan tingkat kecemasan akibat masa pandemi pada anak usia prasekolah. Desain penelitian ini adalah Desain penelitian ini menggunakan *Quasy eksperimen pre – post test equivalent control group*. Jumlah sampel 20 responden dengan metode total sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh terapi bermain boneka tangan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak usia pra sekolah akibat pandemi covid 19 dengan p value 0,008 . Simpulan studi kasus ini menunjukkan bahwa terapi bermain boneka tangan efektif untuk menurunkan kecemasan. Saran penelitian ini dapat dijadikan panduan untuk ibu-ibu di rumah yang mempunyai anak usia pra sekolah yang mengalami kecemasan akibat pandemi covid 19

Kata Kunci : Kecemasan, Terapi bermain boneka tangan, Anak Pra Sekolah

Abstract

The pandemic period for preschoolers is a big impact that will cause fear and anxiety. One of the ways to reduce children's anxiety is by doing hand puppet play therapy. The purpose of this case study is to apply hand puppet play therapy to reduce anxiety levels due to the pandemic in preschool age children. The design of this research is the design of this study using Quasy experimental pre-post test equivalent control group. The number of samples is 20 respondents with the total sampling method. The results of this study indicate that there is an effect of playing hand puppet therapy on reducing anxiety levels in preschool age children due to the covid 19 pandemic with a p value of 0.008. The conclusion of this case study shows that hand puppet play therapy is effective in reducing anxiety. This research suggestion can be used as a guide for mothers at home who have pre-school age children who experience anxiety due to the COVID-19 pandemic

Keywords : Anxiety, Hand puppet play therapy, Preschool Children

I. PENDAHULUAN

Anak merupakan individu yang berbeda, unik dan memiliki karakteristik tersendiri sesuai dengan tahapan usianya. Masa usia dini (0-6 tahun) merupakan masa keemasan (*golden age*) dimana stimulasi seluruh aspek perkembangan berperan penting untuk tugas perkembangan selanjutnya. (Rozana & Bantali, 2020) Periode prasekolah adalah periode antara usia 3 sampai 6 tahun. Ini adalah waktu kelanjutan pertumbuhan dan perkembangan.

Pertumbuhan fisik terus menjadi jauh lebih lambat dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya. Peningkatan perkembangan kognitif, bahasa, dan psikososial penting selama periode prasekolah. (Kyle, 2014) Anak prasekolah memiliki ketrampilan verbal dan perkembangan yang lebih baik untuk beradaptasi dengan berbagai situasi, tetapi jika anak tidak mampu beradaptasi dengan situasi lingkungan tetap dapat menyebabkan stress. (Kyle, 2014) kondisi lingkungan tersebut merupakan salah satu

penyebab kecemasan bagi anak-anak prasekolah. (Saputro&Fajrim,2017)

Coronavirus disease 19 yang disingkat dengan COVID-19 adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan, virus ini ditemukan pada 31 Desember 2019 di Wuhan, China. *World Health Organization* (WHO) memberi nama COVID-19 dengan *severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-COV-2). Selanjutnya WHO menyebut penyakit yang ditimbulkan oleh virus ini dengan nama *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19). (Wulandari & Erawati, 2016) Covid-19 dideklarasikan sebagai pandemik oleh WHO pada tanggal 12 Maret 2020. Hal ini membuat pandemi Covid-19 menjadi perhatian masalah utama dunia. (Senja,Abdillah,Santoso, 2020) Untuk menekan terjadinya laju penularan COVID-19, Pemerintah Indonesia mengimbau untuk tetap *physical distancing* atau menjaga jarak fisik, sehingga kerja dan belajar menjadi dilakukan dirumah sampai ibadah pun dilakukan dirumah. Berdasarkan imbauan tersebut sejumlah pemerintah daerah mengambil kebijakan dengan memberlakukan aturan belajar di rumah bagi siswa sekolah, sehingga *study from home* menjadi solusi untuk mengatasi kesulitan dalam melaksanakan pembelajaran secara tatap muka langsung. (Wulandari & Erawati, 2016)

Banyak masalah dengan psikologis anak-anak karena terbiasa belajar tatap muka langsung dengan gurunya. (Wulandari & Erawati, 2016) Beberapa anak pada awalnya senang berada di rumah, tetapi seiring dengan waktu anak mulai bosan terhadap rutinitas mereka, terpisah dari teman-temannya dan pembatasan-pembatasan lain yang di terapkan dapat meningkatkan stress pada anak karena harus berdiam diri dirumah. (Nurlaila,Utami,Cahyani,2018) Stressor yang dapat dialami oleh anak dapat menghasilkan berbagai reaks[eri. Selain efek fisiologis masalah kesehatan, efek psikologis pada anak mencakup ansietas serta ketakutan. (Kyle,2014)

Ansietas atau kecemasan merupakan reaksi atau situasi baru dan berbeda terhadap suatu ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Perasaan cemas dan takut merupakan suatu yang normal, namun perlu menjadi perhatian bila cemas semakin kuat dan terjadi lebih sering dengan konteks yang berbeda. (Fadilah,2017) Reaksi kecemasan yang muncul pada anak usia prasekolah meliputi menolak makan, kesulitan tidur, sering menangis, dan menarik diri dari orang lain. (Dwitantya,Kapti,Handayani,2016)

Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit fisik pada anak. Peran perawat untuk meminimalkan kecemasan pada anak yaitu menyediakan aktivitas yang mendukung perkembangan anak, meminimalkan stres dan memberikan dukungan kepada anggota keluarga. (Dwitantya,Kapti,Handayani,2016)

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela untuk memperoleh kesenangan/kepuasan.

(Wulandari&Erawati,2016) Menurut Al-Ghazali bermain adalah suatu yang sangat penting bagi anak, sebab melarang anak bermain dapat mematikan hatinya, mengganggu kecerdasannya dan merusak irama hidupnya. (Fadilah,2017) Bermain di rumah sakit memberikan manfaat utama yaitu meminimalkan munculnya masalah perkembangan anak. Bermain sangat penting bagi mental emosional, dan kesejahteraan sosial anak. Bermain merupakan kegiatan yang di lakukan anak untuk mengatasi berbagai macam perasaan yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Dengan bermain anak akan mendapatkan kegembiraan dan kepuasan. (Saputro,Fazrim,2017) Aktivitas terapi bermain dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu tahap perkembangan, status kesehatan, jenis kelamin, lingkungan, dan alat permainan cocok atau tidak. (Wulandari&Erawati,2016)

Terapi bermain merupakan salah satu aspek penting dari kehidupan anak dan salah satu alat paling efektif untuk mengatasi stress anak ketika dirumah sakit. Karena

hospitalisasi menimbulkan krisis dalam kehidupan anak dan sering disertai stress berlebihan, maka anak-anak perlu bermain untuk mengeluarkan rasa takut dan cemas yang mereka alami sebagai alat koping dalam menghadapi stress. (Saputro,Fajrim,2017) Untuk itu, anak memerlukan media yang dapat mengekspresikan perasaan tersebut dan mampu bekerja sama dengan petugas kesehatan selama dalam perawatan. Media yang paling efektif adalah melalui kegiatan permainan. Permainan yang terapeutik didasari oleh pandangan bahwa bermain bagi anak merupakan aktivitas yang sehat dan diperlukan untuk kelangsungan tumbuh kembang anak dan memungkinkan untuk dapat menggali dan mengekspresikan perasaan dan pikiran anak, mengalihkan perasaan nyeri, dan relaksasi. Dengan demikian , kegiatan bermain harus menjadi bagian integral dan pelayanan kesehatan anak di rumah sakit. (Wulandari&Erawati,2016) Permainan edukatif sangat tepat dilakukan di rumah sakit, dengan memasukkan pemahaman anak terhadap alat-alat, peraturan dan tindakan agar anak dapat kooperatif dalam mengikuti prosedur selama perawatan anak. Jenis permainan anak usia prasekolah antara lain bola keranjang, bermain dokter-dokteran, bermain abjad, dan boneka tangan. (Saputro&Fajrim,2017)

Terapi bermain boneka tangan adalah permainan yang dilakukan dengan menggunakan boneka tangan atau bisa juga menggunakan boneka jari. Kegiatan ini bercerita dengan menggunakan boneka tangan. Cerita yang disampaikan diusahakan mengandung unsur sugesti atau cerita tentang pengenalan kegiatan dirumah sakit. Biarkan anak memperhatikan isi cerita, sesekali sebut nama anak agar merasa terlibat dalam permainan tersebut. Dalam hal ini anak dapat berfikir untuk merangsang daya imajinasi dan kreativitasnya dan dapat melupakan rasa cemasnya. (Saputro&Fajrim,2017)

Terapi bermain boneka tangan dapat menurunkan kecemasan, hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk pada tahun 2016 dengan judul “Efektifitas Permainan Boneka Tangan Terhadap Penurunan Ketakutan Anak Hospitalisasi

pada Usia (3-6 Tahun) di RSUD Dr. R. Koesma Kabupaten Tuban” didapatkan hasil terhadap 36 responden yang dibagi dalam kelompok eksperimen dan kontrol dengan hasil skor *pre test* 49,11 dan skor *post test* 40,56 nilai signifikasi p adalah 0,000 dengan nilai $p < 0,05$ dengan hasil tersebut disimpulkan bahwa ada pengaruh penurunan ketakutan anak prasekolah akibat hospitalisasi.

(Dwitantya,Kapti,Handayani,2016)

Penelitian lain juga di lakukan oleh Ginanjar dkk pada tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Biblioterapi Terhadap Kecemasan Hospitalisasi Anak Usia Prasekolah di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang” yang menunjukkan hasil sebelum di lakukan intervensi didapatkan nilai kecemasan mean 56,84, minimum 47 dan maksimum 64 dan sesudah dilakukan intervensi didapatkan nilai kecemasan mean 33,35 , minimum 29 dan maksimum 37 dengan p-value sebesar 0,001 hal ini menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh terhadap kecemasan pada anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi di Rumah Sakit (10). Hasil penelitian yang mendukung juga dilakukan oleh Saputro dan Fazrin tahun 2017 dengan judul “Penurunan Tingkat Kecemasan Anak Akibat Hospitalisasi dengan Penerapan Terapi Bermain” yang menunjukkan hasil sebelum dilakukan intervensi rata-rata skor 3,76 dan sesudah dilakukan intervensi rata-rata skor 1,63 dengan p-value 0,005 , berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan terhadap kecemasan pada anak akibat hospitalisasi. (Saputro&Fazrim,2017) Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Setiawati dan Sundari tahun 2019 dengan judul “Pengaruh Terapi Bermain dalam Menurunkan Kecemasan pada Anak Sebagai Dampak Hospitalisasi di RSUD Ambarawa” yang menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada anak akibat hospitalisasi antara sebelum dilakukan intervensi yaitu nilai rata-rata sebesar 20,77 nilai minimum 5 , nilai maksimum 34 dan standar deviasi 8,310 dan sesudah dilakukan intervensi menunjukkan hasil nilai rata-rata sebesar 14,87 nilai minimum 7, nilai maksimum 24 dan standar deviasi 5,290

pengaruh terapi dengan $p\text{-value} = 0,003 < \alpha = 0,05$. (Setiawati&Sundari,2019).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai terapi bermain boneka tangan untuk menurunkan kecemasan akibat hospitalisasi pada anak usia prasekolah

II. LANDASAN TEORI

A. Terapi bermain boneka tangan

Boneka merupakan tiruan/model manusia atau hewan yang biasanya bagi masyarakat umumnya digunakan untuk berbagai keperluan misalnya sebagai mainan anak, hiasan/maskot, dan pentas sandiwara. Tiruan/model manusia ini dibuat dalam bermacam corak, ciri fisik, maupun bahannya (Kustiawan, 2016). Fungsi bermain boneka tangan antara lain mengembangkan aspek bahasa dan mengembangkan daya fantasi (Yasbianti, 2018)

B. Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan dan pengalaman individu yang bersifat subjektif dan respon emosional yang menimbulkan ketidaknyamanan, perasaan tidak pasti, ketidakberdayaan, ketidaknyamanan kognitif, psikomotor dan respon fisiologis sulit tidur, jantung berdebar dan perubahan tanda-tanda vital (Haryanti, 2021). Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada anak antara lain : usia, karakteristik saudara, jenis kelamin, pengalaman terhadap sakit dan perawatan di rumah sakit, jumlah anggota keluarga dalam satu rumah, persepsi anak terhadap sakit (Saputro & Fazrim, 2017)

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilakukan pada anak usia pra sekolah yang mengalami kecemasan di rumah akibat pandemi covid 19. Penelitian ini dilakukan dengan mengukur tingkat kecemasan anak sebelum dan sesudah diberikan terapi bermain boneka tangan. Rancangan penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan metode pre dan post test, artinya pengumpulan data dilakukan pada anak usia prasekolah yang mengalami kecemasan di rumah akibat pandemi covid 19.

Besar sampel pada penelitian ini adalah 20 anak yang akan diambil dengan tehnik total sampling, Variabel independent dalam penelitian ini adalah terapi bermain boneka tangan dan variabel dependennya adalah tingkat kecemasan.

Analisa Data menggunakan Analisis Univariat, yaitu analisis yang mendeskripsikan distribusi frekuensi pada variabel tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi bermain boneka tangan serta Analisis Bivariat, yaitu analisis untuk menguji pengaruh antara variabel dependen dengan independen, yaitu menguji efektifitas terapi bermain boneka tangan dalam menurunkan kecemasan pada anak usia prasekolah akibat pandemi covid 19. Pengujian variabel dilakukan dengan menggunakan uji Paired T-Test. Skala pengukuran menggunakan skala interval.

IV. HASIL

Usia responden sebagian besar dalam rentang 3–4 tahun sebanyak 16 orang (80,00%) ditunjukkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur

Umur Anak (Tahun)	Frekuensi (n)	%
3 – 4 tahun	16	80,0
5 – 6 tahun	4	20,0
Total	20	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang jenis kelamin laki-laki sebanyak 12 orang (60 %) dan responden yang jenis kelamin perempuan sebanyak 8 orang (40 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persen %
Laki-laki	12	60
Perempuan	8	40
Total	20	100

Tabel 3 menunjukkan responden yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan

tindakan sebagian besar adalah cemas ringan 12 orang (60 %), cemas sedang 6 orang (30 %) dan cemas berat 2 orang (20 %). Sedangkan kecemasan setelah dilakukan Tindakan Sebagian besar adalah cemas ringan 15 orang (75 %), cemas sedang 5 orang (25 %) dan cemas berat tidak ada atau 0 %.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Respon Kecemasan Pre Test dan Post Test

Respon Kecemasan	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Ringan	12	60	15	75
Sedang	6	30	5	25
Berat	2	10	0	0
Total	20	100	20	100

Tabel 4. Distribusi Pengaruh Terapi Bermain terhadap Respon Kecemasan Pre Test dan Post Test

Tingkat Kecemasan	Pre test		Post test		P value
	n	%	n	%	
Ringan	12	60	15	75	0,008
Sedang	6	30	5	25	
Berat	2	10	0	0	
Total	20	100	20	100	

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil pada pre test terdapat 12 orang yang dengan cemas ringan pada pre test dan tetap cemas ringan saat post test tetapi gejalanya menurun dimana pada saat pre test terdapat tiga atau dua gejala kemudian pada saat post test menurun menjadi dua atau satu gejala. Terdapat 6 orang anak yang mengalami cemas sedang pada saat pre test kemudian pada saat post ada 3 orang anak yang menurun menjadi cemas ringan dan ada 3 orang anak yang tetap mengalami cemas sedang sedangkan anak yang mengalami cemas berat pada saat pre test ada 2 orang kemudian pada saat post test menurun menjadi cemas ringan. Dari hasil uji *wilcoxon test* yang dilakukan dengan nilai $p = 0,008$, berarti nilai p lebih kecil dari $\alpha (0,05)$ yang menunjukkan ada perubahan respon kecemasan anak sebelum diberi

terapi bermain dan setelah diberi terapi bermain, dimana Mean pada pre eksperimen 1,50 kemudian pada post eksperimen menurun menjadi 1,15 dan nilai maximum pada pre eksperimen 3,0 kemudian pada post eksperimen menurun menjadi 2,0.

V. PEMBAHASAN

1. Respon Kecemasan Sebelum diberi Terapi Bermain

Pandemi Covid 19 banyak menimbulkan masalah masalah psikologis anak-anak karena terbiasa belajar tatap muka langsung dengan gurunya. (Wulandari & Erawati, 2016) Beberapa anak pada awalnya senang berada di rumah, tetapi seiring dengan waktu anak mulai bosan terhadap rutinitas mereka, terpisah dari teman-temannya dan pembatasan-pembatasan lain yang di terapkan dapat meningkatkan stress pada anak karena harus berdiam diri dirumah. (Nurlaila, Utami, Cahyani,2018) Stressor yang dapat dialami oleh anak dapat menghasilkan berbagai reaksi. Selain efek fisiologis masalah kesehatan, efek psikologis pada anak mencakup ansietas serta ketakutan. (Kyle,2014)

Anak perlu diasuh karena mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Perkembangan pada usia pra sekolah yakni: pada usia ini anak lebih egoisentris, berkembang perasaan harga diri yang menuntut pengakuan dari lingkungan yang meninjol pada anak pra sekolah. (Fadillah, 2017)

Kecemasan pada anak sangat berpengaruh terhadap proses perkembangan anak karena dapat menyebabkan menurunnya respon imun. Berdasarkan konsep psikoneuroimunologi, yaitu proses hipotalamus hipofisis adrenal, dikatakan bahwa cemas psikologis akan berpengaruh pada hipotalamus, kemudian hipotalamus akan mempengaruhi hipofisis, sehingga hipofisis akan mengekspresikan *ACTH (Adrenal Cortico Tropic Hormon)* yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kelenjar adrenal yang menghasilkan kortisol. Apabila cemas yang dialami anak sangat berat, maka kelenjar adrenal akan menghasilkan kortisol

dalam jumlah banyak sehingga dapat menekan sistem imun (Clanci, 1998). Adanya penekanan sistem imun inilah yang akan berakibat anak akan mengalami penyakit dan akan menghambat pertumbuhan dan perkembangannya. Orang tua dituntut agar lebih memberikan perhatian kepada anaknya khususnya anak usia pra sekolah demi kesejahteraan anaknya. (Saputro & Fajrin, 2017)

Anak sehat adalah anak dambaan dan harapan setiap orang tua serta harapan penerus bangsa, jika anak diasuh dengan baik, maka anak dapat tumbuh dan berkembang menjadi orang dewasa yang sehat fisik, mental dan sosial. Dalam pertumbuhan dan perkembangannya, orang tua sebaiknya memperhatikan kebutuhan anak termasuk kebutuhan bersosialisasi melalui permainan. (Haryanti, 2020)

Setiap anak khususnya anak usia pra sekolah memerlukan penjelasan dengan kasih sayang selama proses perkembangannya agar anak lebih bersosialisasi sehingga dapat mencapai perkembangan yang optimal misalnya dengan memberi terapi bermain. Dengan pemberian terapi bermain maka, diharapkan anak bisa bersosialisasi dan akan menurunkan kecemasannya (Hartati, 2018)

2. Respon Kecemasan sesudah diberi Terapi Bermain

Anak yang dirawat di rumah sakit mengalami respon kecemasan, tetapi setelah diberi terapi bermain respon kecemasan tersebut menurun dari cemas berat menurun menjadi cemas sedang dan dari cemas sedang menurun menjadi cemas ringan kemudian pada cemas ringan yang semula terdapat tiga atau dua gejala menurun menjadi dua atau satu gejala. Hal ini menunjukkan penurunan kecemasan yang sangat signifikan. Terbukti bahwa permainan mampu menurunkan kecemasan, sebagaimana penelitian Subardiah (2009) yang menunjukkan bahwa permainan mampu menurunkan kecemasan. Menurut Stuart dan Sundeen (1998), pada tingkat kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada satu hal penting dan mengesampingkan hal lain dan pada cemas ringan berhubungan dengan ketegangan biasa dalam kehidupan sehari-

hari yang menyebabkan seseorang tetap waspada, namun setelah dilakukan intervensi anak mulai terbiasa dengan lingkungannya dan mau bermain dengan teman sebayanya. Pemahaman terhadap keadaan dirinya saat ini menjadi lebih mudah dikuasai.

Berbeda halnya dengan responden yang masih mengalami cemas, ini disebabkan banyak faktor, baik faktor dari dukungan keluarga yang mendampingi selama pandemi covid 19. Keluarga juga sering merasa cemas dengan perkembangan keadaan anaknya yang tidak dapat bersosialisasi dengan teman-teman sebayanya. Meskipun dampak tersebut tidak bersifat langsung terhadap anak, secara psikologis anak akan merasakan perubahan perilaku dari orang tua yang mendempinginya selama pandemi covid 19 (Suwardianto, Astuti, 2020).

Sebagai perawat, dalam memberikan pelayanan keperawatan, harus mampu memfasilitasi keluarga dalam berbagai bentuk pelayanan kesehatan baik berupa pemberian tindakan keperawatan langsung, maupun pendidikan kesehatan bagi anak. Selain itu, perawat harus memperhatikan kehidupan sosial, budaya, dan ekonomi keluarga yang dapat menentukan pola kehidupan anak selanjutnya. Faktor-faktor tersebut sangat menentukan perkembangan anak dalam kehidupan. (Wulandari & Erawati, 2015)

Kehidupan anak juga sangat ditentukan keberadaannya bentuk dukungan dari keluarga, hal ini dapat terlihat bila dukungan keluarga yang sangat baik maka pertumbuhan dan perkembangan anak relatif stabil, tetapi apabila dukungan keluarga anak kurang baik, maka anak akan mengalami hambatan pada dirinya yang dapat mengganggu psikologis anak (Wulandari & Erawati, 2015).

Bermain pada masa pra sekolah merupakan aspek terpenting dalam kehidupan anak dan merupakan cara efektif untuk menurunkan cemas dan meningkatkan hubungan sosial. Pada hakekatnya semua anak dapat melalui masa anan-anaknya dengan mulus dan gembira, ada sebagian yang dalam proses tumbuh kembangnya mengalami kecemasan akibat pandemi covid

19. Keuntungan terapi bermain diantaranya adalah menurunkan kecemasan terhadap trauma selama masa kehidupan, sarana untuk mengekspresikan perasaan, promosi rasa percaya diri, mampu berhubungan dengan orang lain dan kreatif. Penelitian Martins, et al. (2001), melaporkan anak-anak yang mendapatkan terapi bermain akan lebih kooperatif dan dapat mengekspresikan perasaannya, lebih kreatif dengan keluarga dan memiliki hubungan baik dengan anak-anak lain.

3. Pengaruh Terapi Bermain terhadap Respon Kecemasan Pada Anak Usia Pra Sekolah

Berdasarkan analisis Uji *Wilcoxon Test* didapatkan respon kecemasan pre test dan post test memberikan hasil yang bermakna dimana pengaruh terapi bermain terhadap respon kecemasan pada anak usia pra sekolah yang ditunjukkan dengan nilai nilai $p = 0,008$ lebih kecil dari $\alpha (0,05)$.

Hasil yang berbeda sesudah diberikan terapi bermain, anak akan mudah bermain, mengungkapkan perasaan melalui bermain, menghilangkan rasa takut di rumah . Maka dari itu untuk mengatasi respon kecemasan pada anak sangat diperlukan peran perawat dalam memberikan permainan solitary play untuk meningkatkan kesejahteraan anak.

Pada usia pra sekolah, kejiwaan anak tampak tenang, seakan-akan bersiap menghadapi perubahan yang akan datang. Jadi terapi bermain terhadap anak usia pra sekolah untuk menurunkan tingkat kecemasan sangat diperlukan karena pada masa ini anak mulai memberikan kritik terhadap diri sendiri, kesadaran akan kemauan, penuh pertimbangan yang timbul dari lingkungan. Perasaan tersebut merupakan dampak dari hospitalisasi yang dialami anak karena menghadapi munculnya gangguan kecemasan lingkungan rumah sakit. Untuk itu dengan melakukan permainan anak akan terlepas dari perasaan cemas yang dialaminya karena dengan melakukan permainan, anak akan dapat mengalihkan rasa sakitnya pada permainannya dan relaksasi melalui kesenangannya melakukan permainan. Hal tersebut terutama terjadi pada anak yang belum mampu mengekspresikan secara verbal. Dengan demikian, permainan

adalah media komunikasi antara anak dengan orang lain, termasuk dengan perawat. perawat dapat mengkaji perasaan dan pikiran anak melalui ekspresi non verbal yang ditunjukkan selama melakukan permainan atau melalui interaksi yang ditujukan anak dengan orang tua dan teman kelompok bermainnya. (Supartini, 2004).

Sigmund Freud berdasarkan *Teori Psychoanalytic* mengatakan bahwa bermain berfungsi untuk mengekspresikan dorongan implusif sebagai cara untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan pada anak. Bentuk kegiatan bermain yang di tunjukkan berupa bermain fantasi dan imajinasi dalam sosio darma atau pada saat bermain sendiri. Menurut Freud, melalui bermain dan berfantasi anak dapat mengemukakan harapan-harapan dan konflik serta pengalaman yang tidak dapat diwujudkan dalam kehidupan nyata, contoh anak yang bermain boneka dan berpura-pura bertarung untuk menunjukkan kekesalannya.

Menurut asumsi penelitian bahwa ada perbedaan sebelum diberi terapi bermain dan setelah diberi terapi bermain dapat di lihat bahwa sebelum diberi terapi bermain ada anak yang mengalami cemas sedang dan berat tetapi setelah diberi terapi bermain anak yang cemas sedang menurun menjadi cemas ringan dan cemas berat menjadi cemas sedang hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh terapi bermain terhadap respon kecemasan anak usia pra sekolah akibat pandemi covid 19. (Haryanti,2020)

VI. KESIMPULAN

Tingkat kecemasan anak sebelum diberikan terapi bermain adalah 12 orang tingkat kecemasan ringan, 6 orang tingkat kecemasan sedang dan 2 orang tingkat kecemasan berat. Tingkat kecemasan anak sesudah diberikan terapi bermain 15 orang kecemasan ringan dan 5 orang kecemasan sedang dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat. Ada pengaruh pemberian terapi bermain boneka tangan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak akibat pandemi covid 19 dengan p value 0,008.

Disarankan bagi keluarga dapat menerapkan terapi bermain boneka tangan untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada anak usia pra sekolah di rumah

DAFTAR PUSTAKA

- Elsevier, Purwati N. *Pediatric Nursing - 1st Indonesian Edition E-Book*. Sulastri T, Purwati N, editors. Singapura: ElsevierHealth Sciences; 2019.
- Fadillah M. *Buku Ajar Bermain & Permainan Anak Usia Dini*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP; 2017.
- Hargi Dwitantya B, Eko Kapti R, Handayani T. Efektifitas Permainan Boneka Tangan Terhadap Penurunan Ketakutan Anak Hospitalisasi pada Usia Prasekolah (3-6 Tahun) di RSUD Dr. R. Koesma Kabupaten Tuban. *Maj Kesehatan*. 2016;3(3):128–36.
- Haryanti I. Pengaruh Biblioterapi terhadap Kecemasan Hospitalisasi Anak Usia Prasekolah di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *J Masker Med*. 2020;8(December 2018):53–7.
- Irman O, Nelista Y, Maria Hawa Y. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan pada Sindrome Koroner Akut*. 1st ed. Media Q, editor. Jawa Timur: CV. Penerbit Qiara Media; 2020.
- Kyle T, Dewi Yulianti A bahasa. *Buku Ajar Keperawatan Pediatri, Ed 2, Vol.1*. Jakarta: EGC; 2014.
- Kyle T, Dewi Yulianti A bahasa. *Buku Ajar Keperawatan Pediatri, Ed.2, Vol. 2*. Jakarta: EGC; 2014.
- Nurlaila, Utami W, Cahyani T. *Buku Ajar Keperawatan Anak*. Yogyakarta: PT. Leutika Nouvalitera; 2018. 12 p.
- Rozana S, Bantali A. *Stimulasi Perkembangan Anak Usia Dini melalui Permainan Tradisional Engklek*. Kholik N, editor. Jawa Barat; 2020.
- Saputro H, Fazrim I. *Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit: Penerapan Terapi Bermian Anak Sakit; Proses, Manfaat dan Pelaksanaannya*. Agustin E, editor. Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES); 2017.
- Saputro H, Fazrin I. Penurunan Tingkat Kecemasan Anak Akibat Hospitalisasi dengan Penerapan Terapi Bermain. *J Konseling Indones*. 2017;3(1):9–12.
- Senja A, Laela Abdillah I, Budi Santoso E. *Keperawatan Pediatri*. Syamsiyah N, editor. Jakarta: Bumi Medika; 2020.
- Setiawati E, Sundari S. Pengaruh Terapi Bermain Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Anak Sebagai Dampak Hospitalisasi Di RSUD Ambarawa. *Indones J Midwifery*. 2019;2(1):17–22.
- Suwardianto H, Wahyu Astuti V. *Buku Ajar Keperawatan Kritis : Pendekatan Evididence Base Practice Nursing*. 1st ed. Kediri: Chakra Brahmanda Lentera; 2020. 76 p.
- Wulandari D, Erawati M. *Buku Ajar Keperawatan Anak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2016.