



## **PENERAPAN TERAPI BERMAIN *PUZZLE* SEBAGAI DISTRAKSI DAN PENURUNAN KECEMASAN HOSPITALISASI PADA ANAK USIA PRA-SEKOLAH**

**Aura Safitri<sup>1</sup>, Irdawati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta  
aurasafitri12@gmail.com<sup>1</sup>, irdawati@ums.ac.id<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Hospitalisasi pada anak pra sekolah sering kali menjadi pengalaman yang menakutkan dan menimbulkan kecemasan. Lingkungan rumah sakit yang asing, prosedur medis yang tidak dipahami serta perpisahan dari orang tua dapat memicu stres dan kecemasan pada anak. Oleh karena itu, anak-anak memerlukan adanya intervensi yang menjadi distraksi mereka untuk membantu dalam beradaptasi dengan hospitalisasi. Terapi bermain *puzzle* dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang membantu anak mengalihkan perhatian dari situasi yang menimbulkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi bermain *puzzle* dalam menurunkan kecemasan pada anak pra sekolah selama hospitalisasi. Metode yang digunakan yaitu *One Group Pre-Post Test Design* dengan melibatkan 10 anak sebelum dan setelah diberikan intervensi. Alat ukur yang digunakan berupa kuisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang diberikan pada orang tua sebelum dan setelah dilakukan intervensi bermain *puzzle*. Hasil yang didapatkan adanya penurunan yang signifikan terhadap pemberian terapi bermain *puzzle* terhadap tingkat kecemasan hospitalisasi pada anak usia pra-sekolah.

**Kata Kunci:** Hospitalisasi, Kecemasan, *Puzzle*

### **Abstract**

*Hospitalization in preschool children is often a frightening and anxiety-inducing experience. An unfamiliar hospital environment, unfamiliar medical procedures and separation from parents can trigger stress and anxiety in children. Therefore, children need interventions that are their distractions to help in adapting to hospitalization. Puzzle play therapy can function as a coping mechanism that helps children distract from situations that cause anxiety. This study aims to evaluate the effectiveness of puzzle play therapy in reducing anxiety in preschool children during hospitalization. The method used was One Group Pre-Post Test Design by involving 10 children before and after being given the intervention. The measuring tool used was in the form of a HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire given to parents before and after the intervention in playing puzzles. The results obtained were a significant decrease in the provision of puzzle play therapy on the level of hospitalization anxiety in pre-school children.*

**Keywords:** Hospitalization, Anxiety, *Puzzle*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Balikpapan, Kalimantan Timur

Email : aurasafitri12@gmail.com<sup>1</sup>, irdawati@ums.ac.id<sup>2</sup>

Phone : 082297867101

## PENDAHULUAN

Hospitalisasi merupakan suatu proses, dimana karena suatu alasan tertentu baik darurat atau berencana mengharuskan anak tinggal di rumah sakit menjalani terapi dan perawatan sampai pemulangan kembali ke rumah. Proses hospitalisasi pada anak akan berdampak sangat serius. Hospitalisasi dapat menjadi krisis pertama yang dihadapi seorang anak. Pada kenyataannya terjadi ketegangan yang disebabkan perubahan dalam kondisi kesehatan dan lingkungan yang baru. Perawatan di rumah sakit juga membuat anak kehilangan kontrol terhadap dirinya. Selama proses hospitalisasi anak dan orang tua dapat mengalami beberapa pengalaman yang sangat traumatik dan penuh dengan kecemasan, hal ini akan berdampak negatif bagi anak. Anak-anak dapat merasakan tekanan (stress) pada saat sebelum hospitalisasi, selama hospitalisasi, bahkan setelah hospitalisasi, karena tidak dapat melakukan kebiasaannya bermain bersama teman-temannya, lingkungan dan orang-orang yang asing baginya serta perawatan dengan berbagai prosedur yang harus dijalani terutama bagi anak yang baru pertama kali di rawat menjadi sumber utama stress dan kecemasan / ketakutan (Dolok Saribu et al., 2021)

Anak-anak memiliki mekanisme penyesuaian yang kurang dalam mengatasi krisis, sehingga anak-anak adalah kelompok umur yang rentan terhadap krisis yang ditimbulkan hospitalisasi. Beberapa faktor stresor hospitalisasi antara lain lingkungan rumah sakit, berpisah dengan orang yang sangat berarti, kurangnya informasi, kehilangan kebebasan dan kemandirian, pengalaman yang berkaitan dengan pelayanan kesehatan dan perilaku atau interaksi dengan petugas rumah sakit.

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi reaksi anak terhadap hospitalisasi yaitu umur dan perkembangan kognitif, reaksi orang tua, persiapan anak dan orang tua, dan keterampilan coping anak dan keluarga. Reaksi psikologis terhadap hospitalisasi bisa dialami oleh anak, orang tua dan saudara kandung. Reaksi psikologis anak berupa cemas perpisahan, kehilangan kontrol, ketakutan terhadap cedera tubuh dan nyeri, regresi dan malu. Penyebab kecemasan yaitu berupa stressor biologis, psikologis dan atau sosial budaya (Triaswati, 2025). Kecemasan menyebabkan respon fisiologis pada anak yang merupakan gangguan pada kebutuhan emosional anak yang membutuhkan penanganan segera karena dapat mempengaruhi tubuh kembangnya (Sari et al., 2024).

Pencegahan dampak hospitalisasi dilakukan dengan melakukan persiapan dengan pemberian informasi secara verbal dan tertulis, kunjungan keliling rumah sakit, pertunjukan menggunakan boneka dan permainan yang menggunakan miniatur peralatan rumah sakit yang

nanti akan dijumpai anak pada saat proses pengobatan yang berguna sebagai terapi kecemasan nonfarmakologi.

Dampak yang ditimbulkan sering kali mempengaruhi proses pengobatan anak dan menjadi permasalahan pokok dalam dunia kesehatan anak. Perawat berperan penting dalam memberikan pelayanan kesehatan terutama menurunkan dampak kecemasan hospitalisasi pada anak. Salah satu upaya perawat untuk mengatasi kecemasan dan trauma hospitalisasi pada anak adalah dengan terapi bermain (Jamilah & Mahardhita, 2025). Selain itu peran tenaga kesehatan diperlukan agar anak dapat kooperatif dan beradaptasi pada masa pemulihannya (Fathoni et al., 2023).

Terapi bermain merupakan metode yang memanfaatkan aktivitas bermain untuk membantu anak mengekspresikan emosi, memahami pengalaman mereka, dan mengatasi stres. Melalui bermain, anak dapat mengalihkan perhatian dari rasa sakit dan ketakutan, serta memperoleh kontrol lebih terhadap situasi yang dihadapinya (Ayu Fibiyanti et al., 2024). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa terapi bermain efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada anak yang menjalani perawatan di rumah sakit. *Puzzle* menjadi salah satu permainan yang dapat dilakukan anak untuk mengasah kemampuan motorik yang dimiliki serta dapat menjadi distraksi untuk kecemasannya (Safira et al., 2023).

## METODE

Metode studi ini menggunakan metode studi kasus dengan proses keperawatan. Studi ini digunakan untuk mengevaluasi Efek Terapi Pemberian Bermain *Puzzle* Sebagai Distraksi Dan Penurunan Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak Usia Pra-Sekolah. Studi kasus ini tidak melibatkan kelompok kontrol, hasil hanya berdasarkan pada satu kelompok sampel sebelum dan sesudah intervensi dengan rancangan *One Group Pre-Post Test Design* dengan melibatkan 10 anak sebelum dan setelah diberikan intervensi.

Studi ini diawali dengan pengukuran kecemasan sebelum diberikannya *puzzle* sebagai pre-test untuk mendapatkan skor tingkat kecemasan awal. Kemudian dilakukan intervensi berupa pemberian permainan *puzzle* sebagai distraksi dan terapi bermain pada anak. Terapi ini bertujuan untuk mengalihkan perhatian anak dari lingkungan rumah sakit yang seringkali menimbulkan kecemasan pada saat hospitalisasi.

Sampel yang diambil adalah 10 anak usia pra sekolah yang masuk dalam kriteria inklusi yaitu anak usia prasekolah (3-6 tahun) yang sedang dirawat di Ruang Anak Sakura 11 RS Indriati Solo Baru, orang tua/keluarga bersedia mendampingi anak selama tindakan dan bersedia menjadi responden. Alat ukur yang digunakan berupa kuisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*)

yang diberikan pada orang tua sebelum dan setelah dilakukan intervensi bermain *puzzle*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Intervensi

Tingkat Kecemasan	Sebelum Dilakukan Intervensi		Setelah Dilakukan Intervensi	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
	nsi	ase	nsi	ase
Ringan	0	0%	6	60%
Sedang	6	60%	3	30%
Berat	4	40%	1	10%
Total	10	100%	10	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil evaluasi kecemasan dengan uji statistik menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi terdapat enam anak yang mengalami kecemasan sedang dan empat anak mengalami kecemasan berat. Sedangkan setelah diberikan intervensi terdapat enam anak dengan kecemasan ringan, tiga anak dengan kecemasan sedang dan hanya satu anak yang mengalami kecemasan berat. Berdasarkan data tersebut terdapat penurunan tingkat kecemasan dari kecemasan berat-ringan dan sedang-ringan pada 10 anak setelah dilakukan intervensi.

Tabel 2. Hasil Uji Perbandingan Pre Post Intervensi

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre-Post	Negative Ranks	9 <sup>a</sup>	5.00	45.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	10		

- a. Post > Pre
- b. Post > Pre
- c. Post = Pre

Berdasarkan data pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai negative mean ranks 5.00 dan postive rank .00 dalam hal ini bahwa nilai negative ranks lebih tinggi dibandingkan positive ranks. Sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan intervensi sebagian besar tingkat kecemasan pada subjek mengalami penurunan.

Tabel 3. Kesimpulan Uji Perbandingan Pre Post Intervensi

Z	Sesudah intervensi – sebelum intervensi
	-3.000 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

Dari hasil data yang telah diuji nilai p=0.003 yang dimana <0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi pemberian *puzzle* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap penurunan kecemasan pada anak pada saat hospitalisasi.

#### Pembahasan

Berdasarkan data yang didapatkan dari hasil uji statistik hingga kesimpulan perbandingan pre dan post intervensi menunjukkan adanya penurunan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada anak pada saat hospitalisasi. Hal ini didukung oleh (Windari et al., 2024) yang menunjukkan bahwa penerapan terapi bermain *puzzle* efektif dalam mengatasi tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah selama hospitalisasi. Studi ini menekankan pentingnya peran orang tua dan tenaga kesehatan dalam memfasilitasi aktivitas bermain sebagai bagian dari perawatan anak di rumah sakit.

Hospitalisasi menyebabkan keadaan yang kurang nyaman pada anak karena adanya perubahan rutinitas di keluarga dan harus menghentikan sebagian kegiatan mereka sehingga anak dapat mengalami stress dan kecemasan (Dewanti et al., 2023). Oleh karena itu dibutuhkannya intervensi yang menjadi distraksi untuk membantu anak dalam beradaptasi dengan hospitalisasi. Terapi bermain *puzzle* dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang membantu anak mengalihkan perhatian dari situasi yang menimbulkan kecemasan. Dari hasil intervensi yang dilakukan terapi bermain *puzzle* dapat menurunkan kecemasan pada anak. Intervensi tersebut sejalan dengan yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Yulianto et al., 2021) di RSUD Pringsewu menunjukkan bahwa terapi bermain *puzzle* memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan pada anak usia prasekolah yang mengalami hospitalisasi. Studi ini menggunakan desain eksperimen semu dengan pendekatan cross-sectional dan melibatkan 16 responden. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah penerapan terapi bermain *puzzle*.

Penelitian lain yang mengemukakan keberhasilan terapi bermain *puzzle* pada anak yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Handayani et al., 2023) menemukan bahwa sebelum dilakukan terapi bermain *puzzle*, 73,7% responden mengalami kecemasan. Setelah intervensi, angka tersebut menurun menjadi 21,1%, menunjukkan efektivitas terapi bermain *puzzle* dalam mengurangi kecemasan pada anak usia prasekolah selama hospitalisasi.

Adanya tindakan terapi bermain yang kontiniu dapat mereduksi tingkat kecemasan anak selama hospitalisasi sehingga dapat mempercepat proses pemulihan dan perawatannya. Hal ini ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh (Handayani et al., 2023) yang menyimpulkan adanya manfaat terapi bermain yang memberikan pengalihan serta menyebabkan relaksasi pada anak sehingga efektif untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kemampuan berpikir anak.

Sehingga dapat disimpulkan terdapat penurunan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan anak pada sebelum dan sesudah diberikan intervensi bermain *puzzle*.

## SIMPULAN

Terapi bermain *puzzle* merupakan salah satu metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada anak usia pra-sekolah selama hospitalisasi. Bermain *puzzle* membantu mengalihkan perhatian anak dari rasa takut dan ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh prosedur medis dan lingkungan rumah sakit yang asing. Selain sebagai distraksi positif, bermain *puzzle* juga berkontribusi pada perkembangan kognitif, keterampilan motorik halus, serta meningkatkan rasa percaya diri dan interaksi sosial anak. Implementasi terapi bermain *puzzle* sebaiknya disesuaikan dengan usia dan kemampuan anak, dengan durasi 10-15 menit per sesi dalam lingkungan yang nyaman dan mendukung. Dengan demikian, terapi bermain *puzzle* tidak hanya membantu mengurangi kecemasan tetapi juga memberikan manfaat perkembangan yang holistik bagi anak usia pra-sekolah yang menjalani perawatan di rumah sakit.

Secara keseluruhan, penerapan terapi bermain *puzzle* dapat menjadi bagian penting dalam pendekatan perawatan holistik di rumah sakit, membantu anak menghadapi pengalaman hospitalisasi dengan lebih nyaman dan positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Fibiyanti, M. S., Rahayu, D. A., & Hidayati, E. (2024). Efektifitas terapi bermain puzzle dalam menurunkan kecemasan anak usia pra sekolah akibat hospitalisasi. *Ners Muda*, 5(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v5i1.13987>
- Dewanti, O., Irdawati, & Muyas, S. (2023). Pengaruh Brain GYM Terhadap Kecemasan Hospitalisasi Anak Usia Pra Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/semnaskkep>
- Dolok Saribu, H. J., Pujiati, W., & Abdullah, E. (2021). Penerapan Atraumatic Care dengan Kecemasan Anak Pra-Sekolah Saat Proses Hospitalisasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 656–663. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.653>
- Fathoni, A., Irdawati, & Oktiva, Y. D. (2023). Pengaruh Terapi Bermain Origami terhadap Tingkat Kecemasan Anak Selama Rawat Inap di Ruang Sakura RS Indriati Solo Baru: A Case Study. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*, 1(10), 9–20. <https://skyfold.com/document/371a5b50-3596-11ec-abe7-993375836146?download=true>
- Handayani, S. U., Mahmud, R., Aslindah, A., & Hasanuddin, F. (2023). Application of Puzzle Play Therapy in Pediatric Patients with Anxiety Disorders. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 47–54. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.865>
- Jamilah, & Mahardhita, M. (2025). Pemberian Terapi Murrotal Qur'an Dan Sholawat Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Sebelum Operasisectio Caesarea Di Rumah Sakit Bhakti Muliajakarta Barat Tahun 2024. *Jur*, 9, 1745–1753. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Safira, N., Irdawati, & Purnamadewi, S. (2023). Terapi Bermain Puzzle dalam Menurunkan Kecemasan Anak Akibat Hospitalisasi. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*, 1, 1–9.
- Sari, L., Safitri, D., Juliana, D., & Yousriatin, F. (2024). Optimalisasi Pencegahan Dampak Hospitalisasi Melalui Terapi Mewarnai Pada Anak Usia Prasekolah di Rumah Sakit Umum Yarsi Pontianak. 1(3), 129–136.
- Triaswati, R. (2025). Pemberian Terapi Progressive Muscle Relaxation pada Klien Hipertensi Terhadap Penurunan Kecemasan Melalui Pendekatan Teori Apatasi Stressor Stuart : Studi Kasus. *Jurnal Ners*, 9, 1197–1201. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- 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. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 12136–12144.
- 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>