

Terapi Bermain Mewarnai Gambar terhadap Tingkat Kecemasan Hospitalisasi pada Anak Usia Prasekolah

Coloring Play Therapy on Hospitalization Anxiety Levels in Preschool-Aged Children

Hayati Palesa^{1*}, Fauzan¹, Andi Mariani¹, Fahrurezi¹

¹ Departemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

Abstract

Hospitalization can trigger a range of reactions, from mild to severe, that interfere with a child's care and potentially impede the recovery process. The prevalence of anxiety in children reaches 60-80% of the general population during hospitalization, thus requiring special attention from caregivers. This study aimed to identify the effect of coloring picture play therapy on the anxiety levels of preschool children during their stay at Madani Regional General Hospital, Palu. This quantitative study employed a pre-experimental method with a single-group pre-test-post-test design. The population consisted of 337 children hospitalized over the last three months. A sample of 53 participants who met the inclusion criteria was selected using cluster random sampling. Data on anxiety levels were collected before and after the coloring picture play therapy and were analyzed using Wilcoxon Signed-Rank Test at a significance level of $p<0,05$. The results showed that before the therapy, one child (1,9%) had mild anxiety, 10(18,9%) had moderate anxiety, 39(73,6%) had severe anxiety, and 3(5,7%) experienced panic. After the therapy, no subjects were found to have severe anxiety or panic; anxiety levels shifted to moderate for 32,1% and mild for 67,9% of the children. Based on the findings, which indicate a significant decrease in anxiety ($p<0,05$), it is concluded that coloring picture play therapy is effective in reducing hospitalization-induced anxiety in preschool children.

Keywords: anxiety, hospitalization, picture coloring, play therapy, preschool

Article history:

PUBLISHED BY:

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

Address:

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

Submitted 23 September 2024

Accepted 30 April 2025

Published 30 April 2025

Email:

info@salnesia.id, jika@salnesia.id

Phone:

+62 85255155883



Abstrak

Hospitalisasi dapat memicu berbagai reaksi yang mengganggu perawatan anak selama di rumah sakit, yang berkisar dari reaksi ringan hingga berat dan berpotensi menghambat proses penyembuhan anak. Prevalensi kecemasan pada anak mencapai 60-80% dari populasi umum selama di rawat di rumah sakit sehingga perlu mendapat perhatian khusus dari pengasuh. Tujuan penelitian yaitu untuk mengidentifikasi pengaruh terapi bermain gambar mewarnai terhadap tingkat kecemasan anak usia prasekolah selama berada di rumah sakit RSUD Madani Palu. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimental dengan desain single group pre-post test, dan bersifat kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini 337 anak dari 3 bulan terakhir yang dirawat di ruang anak RSUD Madani Palu. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian yang memenuhi kriteria inklusi yaitu 53 orang dengan menggunakan metode cluster random sampling. Data yang dikumpulkan yaitu tingkat kecemasan sebelum dan setelah terapi bermain mewarnai gambar dan analisis data yang digunakan adalah uji statistik *wilcoxon sign rank test* dengan tingkat signifikansi $p<0,05$. Hasil penelitian yaitu diketahui bahwa sebelum terapi bermain mewarnai terdapat 1 anak 1,9% dengan cemas ringan, 10 anak (18,9%) mengalami cemas sedang, 39 anak (73,6%) mengalami cemas berat, 3 anak (5,7%) mengalami panik dan setelah terapi tidak ditemukan lagi subjek yang mengalami kecemasan berat dan tingkat kecemasan sedang yaitu 32,1% dan kecemasan ringan yaitu 67,9%. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan secara signifikan ($p<0,05$), dapat disimpulkan bahwa terapi bermain mewarnai gambar efektif dalam menurunkan kecemasan akibat hospitalisasi pada anak usia prasekolah.

Kata Kunci: kecemasan, hospitalisasi, mewarnai gambar, terapi bermain, prasekolah

*Penulis Korespondensi:

Hayati Palesa, email: hayatipalesa64@gmail.com



This is an open access article under the CC-BY license

Highlight:

- Hospitalisasi sering menimbulkan kecemasan tinggi pada anak usia prasekolah
- Terapi bermain mewarnai gambar secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan anak selama dirawat di rumah sakit.
- Aktivitas mewarnai berfungsi sebagai terapi non-farmakologis yang membantu anak menyalurkan emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan coping positif.

PENDAHULUAN

Hospitalisasi atau rawat inap, adalah proses perawatan yang mengharuskan seorang anak tinggal di rumah sakit hingga kondisinya memungkinkan untuk dipulangkan. Proses hospitalisasi dapat memicu berbagai reaksi yang mengganggu perawatan anak selama di rumah sakit, yang berkisar dari reaksi ringan hingga berat dan berpotensi menghambat proses penyembuhan anak (Hockenberry and Wilson, 2018). Kecemasan adalah emosi yang paling umum dialami oleh anak-anak yang dirawat di rumah sakit (Perry *et al.*, 2012). Di Indonesia, sekitar 35 dari 100 anak usia sekolah pernah menjalani rawat inap, dengan 45% dari mereka mengalami kecemasan selama perawatan (BPS, 2014).

Rawat inap merupakan penyebab stres bagi anak dan keluarga mereka. Namun, tingkat stres yang terkait dengan penyakit dan rawat inap berbeda-beda pada setiap anak. Satu anak menganggapnya normal sementara anak lainnya menganggapnya

sebagai stresor ([Perangin-angin et al.](#), 2023). Proses perawatan anak oleh tenaga kesehatan harus meningkatkan kenyamanan dan kerja sama anak agar tidak menghambat prosedur pengasuhan dan proses perawatan teratas dengan cepat dan baik. Kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan tekanan emosional, membuat anak menjadi kurang responsif terhadap perawatan dan bahkan menunjukkan perilaku apatis ([Oktamarin et al.](#), 2022). Selain itu, konsekuensi yang paling mungkin terjadi adalah trauma pada anak setelah mereka meninggalkan rumah sakit ([Demers et al.](#), 2022). Aktivitas bermain dapat membantu mengurangi dampak negatif hospitalisasi pada anak, termasuk menurunkan kecemasan dan stres. Terapi bermain mewarnai secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah yang menjalani perawatan di rumah sakit ([Kartika et al.](#), 2022). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi terapeutik berbasis seni, seperti menggambar dan mewarnai, dapat memitigasi respons stres anak selama hospitalisasi. Pendekatan ini berfungsi sebagai metode yang memfasilitasi anak untuk mengubah persepsinya terhadap pengalaman traumatis dengan cara menuangkan atau menyimbolkan tekanan emosionalnya ke dalam gambar dan warna yang dipilih.

Bermain sangat penting bagi perkembangan karena memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan kognitif, fisik, sosial, dan emosional anak-anak dan remaja ([Ginsburg et al.](#), 2007). Dalam kondisi sakit, atau bayi baru lahir yang lahir dengan kondisi sakit, bayi yang sedang dalam kondisi sakit akan tetap memiliki kebutuhan. melalui bermain, seorang anak dapat mengalami kegembiraan selama bermain dan relaksasi melalui sensasi bermain. Salah satu komponen kunci permainan yang dapat membantu anak menjadi lebih nyaman dan percaya diri adalah menggambar. Penggunaan media gambar dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap emosi pada anak dibandingkan tanpa menggunakan media gambar ([Wandari dan Nurmaniah](#), 2018). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh terapi bermain mewarnai gambar terhadap tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah yang dirawat di RSUD Madani Palu.

METODE

Metodologi penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain pra-eksperimental jenis one-group pre-test post-test. Populasi penelitian teridentifikasi sebanyak 337 anak yang dirawat di ruang anak RSUD Madani Palu dalam tiga bulan terakhir tahun 2024. Pengambilan sampel memanfaatkan teknik cluster random sampling, sehingga terpilih 53 anak usia prasekolah yang menjadi subjek penelitian setelah memenuhi kriteria yang ditetapkan. Kriteria inklusi utama mencakup perolehan izin dari orang tua/wali (*informed consent*), kemampuan anak untuk berinteraksi, dan tidak dalam kondisi koma. Sebaliknya, kriteria eksklusi diterapkan pada anak dengan kondisi klinis sangat lemah, sedang dalam perawatan intensif, atau tidak mendapat izin dari orang tua.

Terapi bermain mewarnai gambar ditetapkan sebagai variabel independen, sedangkan tingkat kecemasan anak usia prasekolah merupakan variabel dependen. Proses intervensi difasilitasi dengan media buku gambar dan alat pewarna. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan instrumen *zung self-rating anxiety scale* (ZSRAS). Kuesioner ini, yang terdiri dari 16 pertanyaan, diisi oleh keluarga/wali sebagai penilai eksternal. Sistem skoring untuk setiap pertanyaan adalah 0 (tidak pernah), 1 (kadang-kadang), 2 (sering), hingga 3 (selalu). Berdasarkan akumulasi skor, tingkat kecemasan diklasifikasikan menjadi empat kategori: ringan (11-12), sedang (13-24), berat (25-36), dan panik (37-48).

Analisis data menggunakan program SPSS dan uji statistik yang digunakan adalah Uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan tingkat signifikansi $p<0,05$. Peneliti telah mendapatkan kelayakan etik (*ethical clearance*) dari komisi etik penelitian biomedis pada Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako dengan No. 3667/UN 28.1.30/KL/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik subjek pada tabel 1 dibawah ini menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan total 53 subjek. Mayoritas subjek berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 28 anak (52,8%), sementara subjek perempuan berjumlah 25 anak (47,2%). Dari segi usia, kelompok terbesar adalah anak berusia 3 tahun yang mencakup 15 subjek (28,3%), diikuti oleh usia 5 tahun sebanyak 14 subjek (26,4%), dan usia 4 serta 6 tahun yang masing-masing berjumlah 12 subjek (22,6%). Dilihat dari lama rawat inap, sebagian besar subjek (45,3%) berada pada hari pertama perawatan, dan jumlahnya menurun seiring bertambahnya durasi rawat inap, dengan hanya 2 anak (3,8%) yang berada pada hari keempat perawatan.

Tabel 1. Karakteristik subjek (n=58)

Variabel		n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	28	52,8
	Perempuan	25	47,2
Umur anak (tahun)	3	15	28,3
	4	12	22,6
	5	14	26,4
	6	12	22,6
Lama hari rawat (hari)	1	24	45,3
	2	17	32,1
	3	10	18,9
	4	2	3,8
Total		53	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 berikut terlihat adanya perubahan signifikan pada tingkat kecemasan 53 anak setelah dilakukan terapi. Sebelum intervensi, mayoritas anak mengalami kecemasan berat (73,6%) dan sebagian kecil mengalami panik (5,7%). Namun, setelah diberikan terapi, tidak ada lagi anak yang mengalami kecemasan berat maupun panik (0%). Terjadi pergeseran besar ke kategori yang lebih ringan, di mana sebagian besar anak (67,9%) kini mengalami kecemasan ringan, dan sisanya (32,1%) mengalami kecemasan sedang. Nilai p-value sebesar 0,000 menunjukkan bahwa penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi ini sangat signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi bermain mewarnai gambar efektif dalam menurunkan kecemasan pada subjek.

Anak-anak yang dirawat di rumah sakit setelah terapi bermain menunjukkan kecemasan ringan, yaitu 36 anak (67,9%), kecemasan sedang, yaitu 17 anak (32,1%), dan kecemasan berat. Secara keseluruhan, antara sebelum dan sesudah terapi bermain mewarnai gambar, terjadi penurunan respon kecemasan. Jenis diagnosa anak juga menjadi hal yang mempengaruhi kecemasan pada anak, kecemasan anak dipengaruhi oleh kondisi penyakit atau diagnosa yang diderita anak (Freidl *et al.*, 2017; Rapee *et al.*,

2023).

Baik anak yang sehat maupun yang sakit dapat melakukan aktivitas bermain, karena tetap penting untuk bermain. Dengan bermain, anak dapat mengalihkan rasa sakitnya pada permainan dan merasa lebih baik karena senang bermain (Nijhof *et al.*, 2018). Terapi bermain membuat aktivitas anak menjadi menyenangkan dan meminimalkan atau menurunkan stress pada anak yang dirawat (Zen *et al.*, 2024). Terapi bermain tidak hanya menciptakan suasana yang menyenangkan, tetapi juga memberikan anak-anak alat untuk mengelola emosi dan beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit yang baru (Godino-Iáñez *et al.*, 2020).

Tabel 2. Tingkat kecemasan anak sebelum dan sesudah dilakukan terapi bermain mewarnai gambar

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Setelah		p-value
	n	%	n	%	
Ringan	1	1,9	36	67,9	
Sedang	10	18,9	17	32,1	
Berat	39	73,6	0	0	0,000
Panik	3	5,7	0	0	
Total	53	100	53	100	

Keterangan: Uji statistik Wilcoxon Sign Rank Test, signifikan jika p-value <0,05

Terapi bermain di rumah sakit adalah sebagai serangkaian intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan anak selama dirawat di rumah sakit atau aktivitas bermain yang terstruktur tergantung pada kondisi kesehatan, usia, dan perkembangan anak (Koukourikos *et al.*, 2015). Oleh karena itu, ini adalah aktivitas yang direncanakan dengan tujuan dan bukan hanya aktivitas rekreasi. Tenaga kesehatan khususnya perawat dapat menggunakan permainan sebagai strategi perawatan untuk anak-anak yang dirawat di rumah sakit dan sangat penting bagi perawat untuk mengetahui dan menggunakan permainan dalam perawatan anak-anak, karena permainan dapat memberikan banyak keuntungan selama dirawat di rumah sakit (Godino-Iáñez *et al.*, 2020). Aktivitas bermain yang dilakukan oleh tenaga kesehatan juga dapat meningkatkan hubungan perawat-anak, sehingga meningkatkan rasa percaya diri selama masa perawatan di rumah sakit (Falke *et al.*, 2018).

Anak-anak yang dirawat di rumah sakit dapat mendapatkan lebih sedikit kecemasan jika mereka mendapatkan dukungan dari berbagai sumber, seperti orang tua dan teman yang selalu menemani mereka selama di rumah sakit, serta hubungan yang baik antara anak dan para profesional kesehatan (Winarsih, 2012). Dukungan sosial dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien di rumah sakit (Kurniawati, 2012). Selain itu, pengelolaan kecemasan anak sangat penting karena anak yang lebih tenang dan kooperatif cenderung lebih mudah menjalani prosedur perawatan, yang pada akhirnya mempercepat proses penyembuhan. Salah satu pendekatan yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada anak selama rawat inap adalah melalui terapi bermain, seperti mewarnai gambar. Terapi ini dapat membantu anak mengembangkan strategi coping positif, yang berkontribusi pada pemulihan mereka secara lebih baik. Dengan mewarnai gambar, seseorang dapat memasukkan tekanan atau trauma yang mereka alami ke dalam coretan dan pilihan warna (Potter and Perry, 2019). Melalui aktivitas mewarnai gambar, seseorang secara tidak sadar dapat melepaskan beban emosional yang terkait dengan amygdala, bagian otak yang berperan dalam pengaturan emosi, termasuk rasa sedih, stres, dan tekanan. Mewarnai juga dapat berfungsi sebagai

cara untuk meredakan stres, dengan mengalihkan fokus dan mendorong seseorang untuk merasakan kedamaian dan kebahagiaan kembali (Aisa, 2021). Dengan melakukan aktivitas mewarnai gambar, seseorang dapat mengeluarkan emosi dan perasaan yang ada di dalam dirinya, yang dapat menghasilkan coping yang positif yang ditunjukkan dengan perilaku dan emosi yang positif. Situasi ini akan membantu anak mengurangi stres dan kecemasan (Supartini, 2004).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi bermain mewarnai gambar terhadap tingkat kecemasan anak usia prasekolah selama hospitalisasi di RSUD Madani Palu. Sebelum terapi, sebagian besar anak mengalami kecemasan berat, namun setelah mendapatkan intervensi, tingkat kecemasan mereka menurun menjadi ringan dan sedang. Terapi ini terbukti berpotensi menurunkan tingkat kecemasan berat dan panik pada anak-anak yang dirawat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Pimpinan RSUD Madani Palu atas bantuan dan ijin pelaksanaan penelitian dan kepada Universitas Tadulako yang telah memberikan bantuan penelitian dalam skema Dana BLU Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Tahun Anggaran 2024 Sesuai dengan Perjanjian Penugasan Pelaksanaan Program penelitian Nomor : 2659/UN28/KU/20246 Tanggal 22 Mei 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisa, A., 2021. Terapi Mewarnai Solusi untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa terhadap Kuliah Online. *Edu Consilium: Jurnal BK Pendidikan Islam* 2(2), 62–77. <https://doi.org/10.19105/ec.v2i2.4943>
- (BPS) Badan Pusat Statistik, 2014. Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2014. BPS, Jakarta.
- Demers, L. A., Wright, N. M., Kopstick, A. J., Niehaus, C. E., Hall, T. A., Williams, C. N., et al., 2022. Is Pediatric Intensive Care Trauma-Informed? A Review of Principles and Evidence. *Children* 9(10), 1-20. <https://doi.org/10.3390/children9101575>
- Falke, A.C.S., Milbrath, V.M., Freitag, V.L., 2018. Percepção da Equipe de Enfermagem Sobre a Abordagem Lúdica à Criança Hospitalizada. *Cultura de los Cuidados* 22(50), 12–24. <https://doi.org/10.14198/CUID.2018.50.02>
- Freidl, E.K., Stroeh, O.M., Elkins, R.M., Steinberg, E., Albano, A.M., Rynn, M., 2017. Assessment and Treatment of Anxiety Among Children and Adolescents. *Focus: The Journal of Life Long Learning in Psychiatry* 15(2), 144–156. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20160047>
- Ginsburg, K. R., the Committee on Communications., Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health., 2007. The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds. *American Academy of Pediatrics* 119(1), 182–191. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697>
- Godino-Iáñez, M.J., Martos-Cabrera, M.B., Suleiman-Martos, N., Gómez-Urquiza, J.L., Vargas-Román, K., Membrive-Jiménez, M.J., et al., 2020. Play Therapy as an Intervention in Hospitalized Children: A Systematic Review. *Healthcare* 8(3), 1-12.

- <https://doi.org/10.3390/healthcare8030239>
- Hockenberry, M.J., Wilson, D., 2018. Wong's Nursing Care of Infants and Children 11th Edition. Mosby inc, St. Louis.
- Kartika, A.R., Winarsih, B.D., Hartini, S., 2022. The Influence of Play Therapy with Coloring the Picture toward the Anxiety at Preschool Children during Hospitalization. Menara Journal of Health Science 1(2), 79–89. <https://iakmikudus.iakmikudus.org/article/view/9>
- Koukourikos, K., Tzeha, L., Pantelidou, P., Tsaloglidou, A., 2015. The Importance of Play during Hospitalization of Children. Materia Sociomedica: Journal of the Academy of Medical Sciences of Bosnia and Herzegovina 27(6), 438–441. <https://doi.org/10.5455/msm.2015.27.438-441>
- Kurniawati, D., 2012. Konsep Diri, Dukungan Sosial, dan Kecemasan Menghadapi Keadaan Sakit pada Pasien Fraktur. Jurnal Ners 7(1), 31–36. <https://doi.org/10.20473/jn.v7i1.3996>
- Nijhof, S.L., Vinkers, C.H., Van Geelen, S.M., Duijff, S.N., Achterberg, E.J.M., Van Der Net, J., et al., 2018. Healthy Play, Better Coping: The Importance of Play for the Development of Children in Health and Disease. Neuroscience & Biobehavioral Reviews 95, 421–429. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.09.024>
- Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S.W., Sukmawati, S., et al., 2022. Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) pada Anak Usia Dini. Jurnal Multidisipliner Bharasumba 1(2), 119–134. <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.192>
- Perangin-angin, N., Mangara, A., Fernanda, S.M., Lissanora., Perangin-angin, R.W.E.P., Simatupang, D.E., 2023. Children's Anxiety Levels Regarding the Impact of Hospitalization at the Army Pematang Siantar Hospital. The International Science of Health Journal 1(2), 41–55. <https://doi.org/10.59680/ishel.v1i2.894>
- Perry, J.N., Hooper, V.D., Masiongale, J., 2012. Reduction of Preoperative Anxiety in Pediatric Surgery Patients using Age-Appropriate Teaching Interventions. Journal of Perianesthesia Nursing: Official Journal of the American Society of Perianesthesia Nursing 27(2), 69–81. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2012.01.003>
- Potter., Perry., 2019. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 4. EGC, Jakarta.
- Rapee, R.M., Creswell, C., Kendall, P.C., Pine, D.S., Waters, A.M., 2023. Anxiety Disorders in Children and Adolescents: A Summary and Overview of the Literature. Behaviour Research and Therapy 168, 1–21. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104376>
- Supartini, Y., 2004. Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak. EGC, Jakarta.
- Wandari, Y., Nurmaniah., 2018. Pengaruh Penggunaan Media Gambar terhadap Emosi Anak Usia 5-6 Tahun di TKIT Hikmatul Fadhillah Medan Denai T.A. 2017/2018. Jurnal Bunga Rampai Usia Emas 4(1), 1–6. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jhp/article/download/11536/10107>
- Winarsih, B.D., 2012. Hubungan Peran Serta Orang Tua dan Dampak Hospitalisasi pada Anak Usia Prasekolah di RSUD RA Kartini Jepara. [tesis]. Universitas Indonesia, Depok.
- Zen, D.N., Wibowo, D.A., Mahardika, C., Sasyari, U., 2024. Terapi Bermain untuk Anak Meringankan Stres dan Meningkatkan Pengalaman Hospitalisasi. Balarea: Jurnal Pengabdian Masyarakat 3(1), 8–11. <https://journal.umtas.ac.id/balarea/article/view/5289>