

Terapi Bermain Anak Mengurangi Stres Dan Meningkatkan Pengalaman Rumah Sakit

Dawson Zulveritha

Akademi Keperawatan Perintah Kabupaten Tapanuli Utara, Sipoholon, Indonesia

Article Info

Article history

Received : Jul 6, 2025

Revised : Jul 20, 2025

Accepted : Jul 30, 2025

Abstrak

Anak mengalami stres karena dirawat di rumah sakit, terutama karena kehilangan keluarga mereka. Kecemasan adalah perasaan yang dialami anak saat dirawat di rumah sakit, biasanya diwujudkan dengan tangisan dan ketakutan terhadap orang baru. Terapi bermain untuk anak-anak yang dirawat di rumah sakit dapat membantu mengurangi konflik dan kecemasan mereka. Anak-anak dapat mengekspresikan rasa marah, frustrasi, dan permusuhan saat bermain, sehingga mereka dapat melupakan ketegangan dan beradaptasi dengan kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana terapi bermain berdampak pada kecemasan anak-anak yang dirawat di rumah sakit. Tingkat stres adalah variabel dependen, dan variabel independen adalah terapi bermain. Desain penelitian menggunakan pendekatan *one group pra-post test design* dengan jumlah sampel 10 responden. Data penelitian diambil dengan memberikan kuesioner kepada responden, setelah terkumpul data dianalisa dengan *Uji Wilcoxon*. Hasil penelitian diperoleh sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 4 responden (40%), sebagian responden berusia 2-3 tahun sebanyak 4 responden (40%) dan 4-5 sebanyak 4 responden (40%), responden terbanyak sebelum diberikan terapi bermain memiliki tingkat kecemasan *Oversensitivity* sebanyak 63% dan setelah diberikan terapi bermain didapatkan 47% mengalami perubahan/penurunan skor/skala. Berdasarkan uji statistik terdapat pengaruh terapi bermain dengan kecemasan, dengan tingkat kesignifikansinya 0,000 dimana $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terapi bermain di rumah sakit tidak hanya akan membuat anak senang, tetapi juga akan membantu mereka menyalurkan perasaan dan pikiran mereka seperti cemas, takut, sedih, tegang, nyeri, dan diharapkan proses penyembuhan anak akan lebih cepat karena anak akan lebih kooperatif dengan perawatan.

Abstract

Children experience stress when hospitalized, especially due to separation from their families. Anxiety is a feeling experienced by children when hospitalized, usually manifested by crying and fear of new people. Play therapy for children hospitalized in a hospital can help reduce their conflicts and anxiety. Children can express feelings of anger, frustration, and hostility while playing, allowing them to forget the tension and adapt to their anxiety. The purpose of this study is to determine how play therapy affects the anxiety of children hospitalized in a hospital. Stress levels are the dependent variable, and the independent variable is play therapy. The study design uses a one-group pre-post test design with a sample size of 10 respondents. Research data was collected by administering a questionnaire to the respondents, and after the data was collected, it was analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that most respondents were male (4 respondents, 40%), with 4 respondents (40%) aged 2-3 years and 4 respondents (40%) aged 4-5 years. The majority of respondents had an anxiety level of oversensitivity at 63% before receiving play therapy, and after receiving play therapy, 47% experienced a change/decrease in their scores/scales. Based on statistical tests, there is an effect of play therapy on anxiety, with a significance level of 0.000 where $p < 0.05$. This indicates that play therapy in the hospital not only makes children happy but also helps them express their feelings and thoughts, such as anxiety, fear, sadness, tension, and pain. It is hoped that the healing process for children will be faster because they will be more cooperative with their treatment.

Kata Kunci:

Hospitalisasi;
Stres Anak;
Terapi bermain.

Corresponding Author:

Dawson Zulveritha,
Prodi D3-Keperawatani



PENDAHULUAN

Anak-anak mengalami stres karena berada di rumah sakit, yang merupakan pengalaman yang sulit dan sering mengganggu (Sang, 2024). Anak-anak dapat mengalami reaksi stres yang signifikan selama proses masuk rumah sakit, termasuk prosedur medis, peralatan yang tidak familiar, dan lingkungan yang baru (Al-Beltagi et al., 2025). Stres ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka, menghambat proses penyembuhan, dan menambah ketidaknyamanan selama perawatan, menurut Fitriany & Putra (2023). Penelitian menunjukkan bahwa menginap di rumah sakit dapat menyebabkan berbagai jenis stres pada anak-anak, seperti kecemasan, ketidaknyamanan, dan rasa takut. Menurut Habibi (2022), terapi bermain mencakup berbagai jenis permainan yang bertujuan untuk membantu anak-anak mengekspresikan perasaan mereka, mengurangi kecemasan, dan menjadi lebih terlibat dalam proses penyembuhan (White & McMahon, 2022). Menurut Wijaya & Rahman (2024), membuat lingkungan bermain yang aman dan menyenangkan dapat membantu anak merasa lebih nyaman dan terkendali, ini juga dapat membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit (Ely Rahmatika Nugrahan et al., 2025).

Program pengabdian kepada masyarakat yang fokus pada penerapan terapi bermain di rumah sakit dapat memberikan manfaat signifikan bagi anak-anak yang mengalami stres akibat hospitalisasi. Menurut Anderson, dkk (2021) diharapkan bahwa intervensi ini akan membantu anak-anak mengurangi stres, merasa lebih baik, dan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit (M. A & Tjahjono, 2020). Terapi bermain juga dapat membantu orang tua lebih terlibat dalam perawatan, meningkatkan hubungan antara pasien dan keluarga, dan meningkatkan pengalaman pasien umum selama perawatan (Musfiroh, 2024). Tujuan PKM ini adalah untuk menggunakan terapi bermain di rumah sakit untuk mengurangi stres dan kecemasan anak-anak selama perawatan hal ini sesuai dengan penelitian Lailaturohmah Kurniawati et al (2025). Terapi ini bertujuan untuk membuat lingkungan yang lebih nyaman dan mendukung, sehingga anak-anak dapat lebih mudah beradaptasi dengan keadaan rumah sakit, hal ini sesuai dengan penelitian (Rahmani et al., 2020).

METODE

Rumah Sakit Umum Daerah Tarutung, yang berada di Kabupaten Tarutung, dipilih untuk melaksanakan pengabdian ini karena unit rawat inap anaknya yang besar dan berbagai layanan medis yang tersedia untuk pasien anak. Kegiatan ini berlangsung selama satu bulan, dan aktivitas terapi bermain diadakan dua kali seminggu pada hari Selasa dan Jumat. Pada hal ini, kelompok sasaran adalah anak-anak yang dirawat di RSUD Tarutung serta orang tua dari anak-anak tersebut, yang akan mendukung keterlibatan orangtua selama sesi terapi bermain, total 10 orang. Observasi, kuesioner, dan wawancara digunakan untuk mengumpulkan data. Observasi dilakukan selama terapi bermain untuk mengidentifikasi tanda-tanda stres atau kecemasan dan menilai respons anak-anak terhadap aktivitas. Observasi ini dilakukan oleh kelompok orang. Untuk mengukur tingkat stres sebelum dan sesudah terapi bermain, kuesioner diberikan kepada orang tua dan, untuk anak yang lebih besar, diberikan secara langsung kepada anak dengan bantuan orang tua. Setelah terapi bermain selesai, orang tua diwawancarai dengan pendekatan semi-terstruktur untuk mengetahui bagaimana terapi bermain mempengaruhi anak-anak di program.

Perubahan stres anak-anak sebelum dan sesudah terapi bermain akan dianalisis dengan statistik deskriptif. Untuk mengetahui signifikansi perbedaan, uji t berpasangan atau non-parametrik akan digunakan. Selain itu, artikel yang membahas temuan pengabdian ini akan disiapkan untuk dipublikasikan di jurnal yang bertujuan untuk menyebarkan hasil penelitian dan teknik terbaik yang digunakan dalam terapi bermain. Kegiatan ini menggunakan mainan edukatif yang melempar bola kekeranjang dan mewarnai. Dengan bahan yang aman untuk anak dan ukuran yang sesuai dengan usianya, dan mudah dibersihkan (Agus Periyadi, Immawati, 2022). Umumnya pendekatan yang sistematis ini akan memungkinkan program terapi bermain untuk menurunkan stres dan meningkatkan kesehatan anak-anak yang dirawat di rumah sakit (Yanti & Dessy, 2021) . Selain itu, program ini akan

memberikan data yang bermanfaat untuk pengembangan lebih lanjut dalam perawatan pediatrik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek Pengabdian kepada Masyarakat Selama program pengabdian, 10 anak-anak yang dirawat di RSUD Tarutung menjadi subjek utama. Berikut adalah rincian karakteristik mereka:

Tabel 1. Karakteristik Anak-anak

No	Karateristik	Jumlah	%
1.	Usia (tahun)		
	2-3	4	40
	4-5	4	40
	6-7	2	20
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	4	40
	Perempuan	6	60
3.	Diagnosis		
	a. Infeksi Saluran Pernafasan	4	40
	b. Gangguan Pencernaan	5	50
	c. Lain-lain	1	10

Tabel 2. Karakteristik Orang Tua

No	Karateristik	Jumlah	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	4	40
	Perempuan	6	60
2.	Pendidikan		
	SMP	3	30
	SMA	4	40
	S1	3	30

Hasil dari kuesioner yang diisi sebelum dan setelah program terapi bermain menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan anak-anak.

Tabel 3. Perubahan Tingkat Stres Anak

Parameter	N	Mean	SD
Sebelum Terapi Bermain	10	63	3,906
Setelah Terapi Bermain	10	47	3,432

Selama sesi terapi, anak-anak tampak lebih aktif, lebih sering tersenyum, dan lebih berani berbicara tentang perasaan mereka.

Pembahasan

1. Efektivitas Terapi Bermain

Hasil menunjukkan bahwa terapi bermain mengurangi stres anak-anak yang dirawat di rumah sakit secara signifikan. Terapi bermain menunjukkan efek positif. Skor rata-rata stres mengalami penurunan dari 63 menjadi 47. Menurut penelitian Oktalviano (2020), bermain dapat membantu anak-anak yang dirawat di rumah sakit mengurangi stres (Sunarti, 2021). Faktor penting dalam menjaga kesejahteraan emosional anak selama perawatan adalah keterlibatan orang tua yang meningkat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dan hal ini didukung oleh penelitian (Wani & Ah, 2024).

2. Implikasi

Hasil ini menunjukkan bahwa terapi bermain adalah komponen penting dari perawatan anak di rumah sakit (Godino-láñez et al., 2020). Program ini tidak hanya mengurangi stres anak tetapi juga membuat orang tua lebih terlibat, yang merupakan bagian penting dari dukungan yang bertahan lama (Sapardi & Andayani, 2024). Untuk meningkatkan implementasi program yang lebih luas dan

efektif, disarankan untuk meningkatkan pilihan alat bermain dan memberikan instruksi lebih lanjut kepada tenaga kesehatan dan keluarga (Gkintoni et al., 2024).



Gambar 1: Memberikan Terapi Bermain Pada Anak Yang dirawat di RSUD tarutung

KESIMPULAN

Melalui penerapan terapi bermain, program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi stres anak selama perawatan rumah sakit. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat stres anak turun setelah terapi bermain dan orang tua lebih terlibat. Komponen tetap dari perawatan anak di rumah sakit harus termasuk terapi bermain. Untuk menjaga keanekaragaman aktivitas dan menarik minat anak, pilihan alat dan bahan yang digunakan harus terus diperbarui. Selain itu, dukungan bagi orang tua harus dimasukkan ke dalam terapi bermain untuk meningkatkan keterlibatan mereka selama proses terapi. Dengan menerapkan terapi bermain dengan lebih luas dan efektif, diharapkan dapat menurunkan stres rawat inap pada anak-anak dan meningkatkan kualitas perawatan dan kesejahteraan mereka selama masa perawatan rumah sakit. Di atas dapat disimpulkan bahwa 1) Sebagian besar responden 10 mengalami penurunan/perubahan skor/skala derajat kecemasan *Oversensitivity* yaitu 47%, berdasarkan *Uji Wilcoxon* didapatkan hasil signifikan sebesar 0,000, Terapi bermain berdampak pada kecemasan anak-anak yang dirawat di Rumah Sakit Umum Tarutung. Oleh karena itu, beberapa hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut: 1) memberi saran kepada rumah sakit tentang bagaimana mereka dapat membuat program terapi bermain selama anak dirawat; 2) memberikan saran kepada institusi pendidikan tentang cara membuat materi yang berkaitan dengan pengobatan anak; dan 3) untuk digunakan sebagai referensi untuk penelitian lanjutan tentang terapi bermain pada anak.

Referensi

- Agus Periyadi, Immawati, dan S. N. (2022). Penerapan Terapi Bermain Plastisin (Playdought) Dalam Menurunkan Kecemasan Anak Usia Prasekolah (3 – 5 Tahun) Yang Mengalami Hospitalisasi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 9–16.
- Al-Beltagi, M., Saeed, N. K., Bediwy, A. S., Alhawamdeh, R., & Elbeltagi, R. (2025). Management of critical care emergencies in children with autism spectrum disorder. *World Journal of Critical Care Medicine*, 14(2), 1–28.

- <https://doi.org/10.5492/wjccm.v14.i2.99975>
Ely Rahmatika Nugrahan, Ghofur, A., Mamnuah, Nuryant, T., & Budiarti, I. S. (2025). *Keperawatan Psikologi Holistik*.
- Ersyad Ithok, A., Nurhayati, S., & Immawati. (2022). Penerapan Terapi Bermain Mewarnai Gambar Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Hospitalisasi Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun) Application of Coloring Picture Play Therapy To Reduce an Anxiety Level in Preschool Age Children (3-5 Years). *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 220–226. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/339>
- Fitriany, F., & Putra, A. (2023). Penanggulangan stres pada remaja pasca lulus sekolah. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 5(1), 135–146.
- Gkintoni, E., Vantaraki, F., Skoulidi, C., Anastassopoulos, P., & Vantarakis, A. (2024). Promoting Physical and Mental Health among Children and Adolescents via Gamification—A Conceptual Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 14(2). <https://doi.org/10.3390/bs14020102>
- Godino-láñez, 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 (Switzerland)*, 8(3), 1–12. <https://doi.org/10.3390/healthcare8030239>
- Habibi, M. M. (2022). Penanganan Kecemasan pada Anak Usia Dini Melalui Terapi Bermain. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(1), 156–162. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i1.297>
- Karwati, E., Sutini, T., & Srisantyorini, T. (2024). Terapi Bibliotherapy dan Puzzle Terbukti Efektif untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah dengan Hospitalisasi. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 15(3), 364. <https://doi.org/10.33846/sf15302>
- Koukourikos, K., Tzaha, L., Pantelidou, P., & Tsaloglidou, A. (2020). The Importance of Play During Hospitalization of Children. *Materia Socio Medica*, 27(6), 438. <https://doi.org/10.5455/msm.2015.27.438-441>
- Lailaturohmah Kurniawati, Deby Putri Angela, & Dea Kusuma Rahmawati. (2025). Terapi Bermain Clay Terhadap Anxiety Anak Akibat Hospitalisasi di Magetan. *Panggung Kebaikan : Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(1), 152–160. <https://doi.org/10.62951/panggungkebaikan.v2i1.1215>
- M. A, H., & Tjahjono, H. (2020). Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Kecemasan Anak Yang Mengalami Hospitalisasi Di Ruang Mirah Delima Rumah Sakit William Booth Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 21–29. <https://doi.org/10.47560/kep.v4i1.184>
- Musfiroh, L. (2024). *PENGARUH TERAPI BERMAIN TERHADAP KECEMASAN PASIEN ANAK USIA PRA SEKOLAH PADA FASE PRA PEMBEDAHAN: LITERATURE REVIEW*. 1–36.
- Oktalviano, E. (2020). Atasi Dampak Hospitalisasi Pada Anak Sakit Dengan Terapi Bermain. *RSUD Raja Ahmad Tabib*, 2–5. https://rsudtpi.kepriprov.go.id/read_more.php?idberita=520
- Rahmani, Z., Fadhilahz, U., & , Afiqah, 3. (2020). *PENGARUH TERAPI BERMAIN MEWARNAI GAMBAR TERHADAP KECEMASAN AKIBAT HOSPITALISASI PADA ANAK PRASEKOLAH*. 10(1), 39–47.
- Sang, N. (2024). *USIA PRASEKOLAH DI RUANG PERAWATAN ANAK RS SARI ASIH CILEDUG " Skripsi Oleh : Nurhayati Sang FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN SEMARANG TAHUN 2024*.
- Sapardi, V. S., & Andayani, R. P. U. (2024). Pengaruh Terapi Bermain Puzzle Islami Terhadap Kecemasan Pada Anak Usia Pra Sekolah Dengan Hospitalisasi. In *Jurnal Kesehatan Mercusuar* (Vol. 4, Issue 2).
- Siregar. (2022). *PENGARUH TERAPI BERMAIN TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN ANAK YANG DI RAWAT DI RUANG SANDAT RSAD UDAYANA DENPASAR*. 7787, 8.5.2017, 2003–2005.
- Sunarti. (2021). Terapi Bermain "Sense Of Pleasure Play" Di Ruang Perawatan Anak RSUD Kota Makassar. *Window of Community Dedication Journal*, 02(01), 23–34. <https://doi.org/10.33096/wocd.vi.1760>
- Wani, S., & Ah, M. '. (2024). Pentingnya Peran Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(2), 63–68. <https://doi.org/10.62017/merdeka>
- Wijaya, D. C., & Rahman, I. (2024). Modifikasi Perilaku Anak dalam Masa Adaptasi Kehidupan di Panti Asuhan melalui Play Therapy. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 34434–34441. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/18971>
- Yanti, L., & Dessy. (2021). Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Anak Usia Pra Sekolah Selama Masa Hospitalisasi. *Jurnal Kesehatan*, 10(2012), 1–8.