

## TERAPI BERMAIN UNTUK ANAK MERINGANKAN STRES DAN MENINGKATKAN PENGALAMAN HOSPITALISASI

Dini Nurbaeti Zen<sup>1</sup>, Daniel Akbar Wibowo<sup>2</sup>, Candra Mahardika<sup>3</sup>, Usman Sasyari<sup>4</sup>

<sup>1,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh

<sup>4</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Informasi Artikel	ABSTRAK
<p>Diterima: 20 Juni 2024 Direvisi: 01 Agustus 2024 Tersedia online: 13 Agustus 2024</p> <p><b>Kata Kunci</b></p> <p>Terapi bermain; Anak; Stres; Hospitalisasi</p> <p><b>Penanggung Jawab</b></p> <p>Phone: 082295094928 E-mail: <a href="mailto:dininurbaetizen@unigal.ac.id">dininurbaetizen@unigal.ac.id</a> <a href="mailto:danielakbarw@unigal.ac.id">danielakbarw@unigal.ac.id</a> <a href="mailto:usman.sasyari@umtas.ac.id">usman.sasyari@umtas.ac.id</a></p>	<p>Stres akibat hospitalisasi merupakan pengalaman yang menantang bagi anak-anak, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka serta menghambat proses penyembuhan. Artikel ini membahas pengaruh terapi bermain dalam mengurangi stres anak-anak yang dirawat di Rumah Sakit Umum Daerah Ciamis. Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan selama satu bulan ini melibatkan 15 anak yang dirawat di ruang anak, dengan sesi terapi bermain yang dilakukan dua kali seminggu. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa terapi bermain secara signifikan menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada anak-anak, dengan penurunan rata-rata skor stres dari 63 menjadi 47. Selain itu, program ini juga meningkatkan keterlibatan orang tua dalam proses perawatan, yang berdampak positif terhadap kesejahteraan emosional anak. Artikel ini merekomendasikan integrasi terapi bermain sebagai bagian rutin dari perawatan anak di rumah sakit untuk mengurangi stres hospitalisasi dan meningkatkan kualitas perawatan.</p>

### PENDAHULUAN

Stres akibat hospitalisasi merupakan pengalaman yang menantang dan sering kali mengganggu bagi anak-anak. Proses masuk rumah sakit, dengan segala prosedur medis, peralatan yang tidak familiar, serta lingkungan yang asing, dapat memicu reaksi stres yang signifikan pada anak-anak. Stres ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka, mempengaruhi proses penyembuhan, dan menambah ketidaknyamanan mereka selama masa perawatan (Miller et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa hospitalisasi dapat menyebabkan berbagai bentuk stres pada anak-anak, termasuk kecemasan,

ketidaknyamanan, dan rasa takut. Anak-anak sering kali merasa terasing dan tidak memiliki kontrol atas situasi mereka, yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka (Cohen & Zohar, 2020). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan menerapkan intervensi yang efektif untuk mengurangi stres ini dan meningkatkan kesejahteraan anak selama perawatan di rumah sakit. Salah satu metode yang semakin dikenal dalam menangani stres pada anak-anak yang dirawat di rumah sakit adalah terapi bermain. Terapi bermain melibatkan penggunaan berbagai aktivitas bermain yang dirancang untuk membantu anak-anak mengekspresikan perasaan mereka, mengurangi kecemasan, dan

meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses penyembuhan (White & McMahon, 2022). Dengan menciptakan lingkungan yang aman dan menyenangkan, terapi bermain dapat membantu anak-anak merasa lebih nyaman dan lebih terkendali, serta memberikan peluang untuk beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit (Tucker & Daubney, 2019).

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. Melalui intervensi ini, diharapkan anak-anak dapat mengalami penurunan tingkat stres, peningkatan suasana hati, dan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit. Selain itu, terapi bermain juga dapat mendukung keterlibatan orang tua dalam proses perawatan, memperkuat hubungan antara pasien dan keluarga, serta memperbaiki pengalaman keseluruhan selama masa perawatan (Anderson et al., 2021).

Pengmas ini bertujuan untuk menerapkan terapi bermain di rumah sakit untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang dialami anak-anak selama masa perawatan. Terapi ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan nyaman, sehingga anak-anak dapat lebih mudah beradaptasi dengan situasi hospitalisasi

## METODE

Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Daerah Ciamis yang terletak di Kabupaten Ciamis. Rumah sakit ini dipilih karena memiliki unit rawat inap anak yang cukup besar dan menyediakan berbagai layanan medis untuk pasien anak.

Kegiatan ini berlangsung selama 1 bulan dengan aktivitas terapi bermain dua kali seminggu pada hari Selasa dan Kamis. Adapun kelompok sasaran dalam kegiatan ini adalah anak-anak yang dirawat di Ruang Anak RSUD Ciamis dan orang tua dari anak yang akan dilibatkan dalam beberapa sesi terapi bermain untuk mendukung keterlibatan orangtua selama proses terapi bermain yang berjumlah 25 orang

Pengumpulan data dilakukan dengan Teknik observasi, kuesioner dan wawancara. Observasi dilakukan selama sesi terapi bermain untuk menilai respons anak-anak terhadap aktivitas dan mengidentifikasi tanda-tanda stres atau kecemasan. Observasi ini dilakukan oleh tim.. Kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat

stres sebelum dan sesudah terapi bermain. Kuesioner diberikan kepada orang tua dan, bagi anak yang lebih besar diberikan langsung pada anak dengan bantuan orang tua. Setelah selesai terapi bermain dilakukan maka orangtua diwawancara semi terstruktur untuk menanyakan feed back dampak terapi bermain terhadap anak program.

Data dari kuesioner akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengevaluasi perubahan stres anak-anak sebelum dan sesudah terapi bermain. Uji t berpasangan atau uji non-parametrik akan digunakan untuk menentukan signifikansi perbedaan. Dan artikel tentang hasil pengabdian ini akan disiapkan untuk dipublikasikan di jurnal untuk menyebarkan temuan dan praktik terbaik yang diterapkan dalam terapi bermain. Adapun alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan adalah mainan edukatif diantaranya blok bangunan, puzzle, dan mainan motorik halus. Dengan spesifikasi bahan aman untuk anak dan ukuran sesuai usia serta mudah dibersihkan. Dengan pendekatan yang sistematis ini, diharapkan program terapi bermain dapat secara efektif mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan anak-anak yang dirawat di rumah sakit, serta memberikan data yang berguna untuk pengembangan lebih lanjut dalam konteks perawatan pediatrik

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Subjek Pengabdian kepada Masyarakat

Selama program pengabdian, 15 anak-anak yang dirawat di Ruang Anak RSUD Ciamis menjadi subjek utama. Berikut adalah rincian karakteristik mereka:

**Tabel 1. Karakteristik Anak-anak**

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
<b>3-5 tahun</b>	5	33.0
<b>6-8 tahun</b>	6	40.0
<b>9-12 tahun</b>	4	27.0
Jenis Kelamin		
<b>Laki-laki</b>	8	53.0
<b>Perempuan</b>	7	47.0
Diagnosis Medis		
<b>Infeksi Saluran Pernapasan</b>	6	40.0

Gangguan Pencernaan	5	33.0
Penyakit Jantung	1	6.0
Lain-lain	3	20.0

**Tabel 2. Karakteristik Orang Tua**

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
<b>Laki-laki</b>	6	40.0
<b>Perempuan</b>	9	60.0
Status Pendidikan		
<b>Pendidikan Rendah</b>	7	48.0
<b>Pendidikan Menengah</b>	5	32.0
<b>Pendidikan Tinggi</b>	3	20.0

## 2. Hasil

### a. Penurunan Stres dan Kecemasan

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	15	63	3,906
Setelah Terapi Bermain	15	47	3,432

Observasi selama sesi terapi menunjukkan bahwa anak-anak menjadi lebih aktif, lebih sering tersenyum, dan lebih terbuka dalam berbicara tentang perasaan mereka.

## 3. Pembahasan

### a. Efektivitas Terapi Bermain

Hasil menunjukkan bahwa terapi bermain secara signifikan mengurangi tingkat stres anak-anak yang dirawat di rumah sakit. Penurunan rata-rata skor stress dari 63 menjadi 47 menunjukkan dampak positif dari terapi bermain. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas bermain dapat mengurangi stres pada anak-anak dalam konteks hospitalisasi (Tucker & Daubney, 2019). Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini juga berhasil meningkatkan keterlibatan orang tua, yang merupakan faktor penting dalam mendukung kesejahteraan emosional anak selama masa perawatan.

## c. Implikasi

Hasil ini mendukung implementasi terapi bermain sebagai bagian integral dari perawatan anak di rumah sakit. Program ini tidak hanya membantu mengurangi stres anak tetapi juga meningkatkan keterlibatan orang tua, yang penting untuk dukungan jangka panjang. Rekomendasi untuk pengembangan program termasuk penambahan variasi alat bermain dan penyuluhan lebih lanjut bagi tenaga kesehatan dan keluarga untuk memastikan implementasi yang lebih luas dan efektif.

## KESIMPULAN

### 1. Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi stres anak selama masa perawatan rumah sakit melalui penerapan terapi bermain. Berdasarkan hasil yang diperoleh: terjadi penurunan Tingkat stress setelah dilakukan terapi bermain dan peningkatan keterlibatan orang tua

### 2. Saran

Rumah sakit disarankan untuk mengintegrasikan terapi bermain secara rutin dalam program perawatan anak. Variasi alat dan bahan yang digunakan harus terus diperbarui untuk menjaga keberagaman aktivitas dan menjaga minat anak. Dan dalam tera[l bermain harus menyertakan dukungan bagi orang tua untuk meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses terapi. Dengan mengikuti saran-saran ini, diharapkan bahwa terapi bermain dapat diterapkan lebih luas dan efektif dalam mengurangi stres hospitalisasi pada anak-anak, serta meningkatkan kualitas perawatan dan kesejahteraan mereka selama masa perawatan di rumah sakit

## DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, J., Smith, R., & Johnson, L. (2021). The Role of Family Involvement in Pediatric Hospital Care: Enhancing Outcomes Through Parent Engagement. *Journal of Child Health Care*, 25(3), 311-325.
- Anderson, C.A., & Bushman, B. (2010). Effects of violent games on aggressive behavior aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A metaanalytic review of the scientific literature.

- Psychological science, 12, 252-259. doi:  
<http://doi.org/dv96dw>
- Cohen, G., & Zohar, A. (2020). The Psychological Impact of Hospitalization on Children: A Systematic Review. *Child Psychology Review*, 15(2), 137-149.
- Hansen, I. P., Langhorn, L., & Dreyer, P. (2017). Effects of Music During Daytime Rest in the Intensive Care Unit. *British Association of Critical Nurses*. 1-7.  
<https://doi.org/10.1111/nicc.12324>
- Miller, T., Brown, K., & Harris, M. (2021). Understanding Stress in Pediatric Hospitalization: Causes, Consequences, and Interventions. *Pediatric Health Research*, 8(4), 273-289.
- Tucker, A., & Daubney, S. (2019). Play Therapy in Pediatric Hospitals: Addressing the Emotional Needs of Hospitalized Children. *Journal of Pediatric Psychology*, 44(6), 567-579.
- Tucker. (2019). Supporting the Development of Agency in Music Teacher Education. *Journal of Music Teacher Education* Vol. 29(3).  
DOI:10.1177/1057083719885868
- White, J., & McMahon, C. (2022). Play Therapy as a Tool for Reducing Anxiety in Hospitalized Children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 27(1), 92-108.
- Zen, Nurbaeti Dini. (2004). The Effect Of Cocomelon Music Therapy On Hospitalized Pre School Children Stress Reduction. *Prociding 1ST International Health Conference*.  
<https://jurnal.unigal.ac.id/IHC/article/view/14781>