

**INTERVENSI TERAPI BERMAIN MEWARNAI UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS
(HOSPITALISASI) PADA ANAK USIA 3-6 TAHUN : STUDI KASUS**

***IMPLEMENTATION OF COLORING PLAY THERAPY: COLORING TO REDUCE ANXIETY
(HOSPITALIZATION) IN CHILDREN AGED 3–6 YEARS : A CASE STUDY***

Chasna A'yun Nabati¹, Parmilah², Retno Lusmiati Anisah³

^{1,2,3} Akper Alkautsar Temanggung

*Email: ayunnabati@gmail.com

Abstract

Hospitalization in children can cause anxiety due to environmental changes, medical procedures, and separation from parents. This condition can affect the healing process and the child's cooperation during treatment. One non-pharmacological effort that can be implemented is play therapy through coloring activities. To determine the application of coloring play therapy in reducing anxiety in children aged 3–6 years who are hospitalized. This study used a case study method with a qualitative descriptive approach in two preschool-aged respondents. The coloring play therapy intervention was carried out once a day for three consecutive days for 15–30 minutes. After the intervention, there was a decrease in anxiety levels, indicated by children being calmer, less fussy, more cooperative, and experiencing improved concentration and sleep patterns. Coloring play therapy can be used as a non-pharmacological intervention to help reduce anxiety in hospitalized preschool children.

Keywords: Hospitalization; Anxiety; Play Therapy; Coloring; School-age Children; Case Study

Abstrak

Hospitalisasi pada anak dapat menimbulkan ansietas akibat perubahan lingkungan, tindakan medis, dan perpisahan dengan orang tua. Kondisi ini dapat memengaruhi proses penyembuhan serta kerja sama anak selama perawatan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah terapi bermain melalui kegiatan mewarnai. Untuk mengetahui penerapan terapi bermain mewarnai dalam menurunkan ansietas pada anak usia 3–6 tahun yang mengalami hospitalisasi. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan deskriptif kualitatif pada dua responden anak usia prasekolah. Intervensi terapi bermain mewarnai dilakukan satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15–30 menit. Setelah intervensi, terjadi penurunan tingkat ansietas yang ditandai dengan anak lebih tenang, tidak rewel, lebih kooperatif, serta mengalami peningkatan konsentrasi dan pola tidur. Terapi bermain mewarnai dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan ansietas pada anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi.

Kata kunci: Hospitalisasi; Ansietas; Terapi Bermain; Mewarnai; Anak Sekolah; Studi Kasus

LATAR BELAKANG

Hospitalisasi adalah ketika seorang anak perlu dirawat di rumah sakit selama waktu tertentu. Perubahan dari lingkungan rumah ke ruang rawat menyebabkan tekanan psikologis pada anak. Anak tidak hanya harus menghadapi prosedur medis, tetapi juga beradaptasi dengan suasana baru, yang dapat menimbulkan rasa takut, kecemasan, dan penolakan terhadap tindakan medis (Dewanti Belinda Ayu, 2023).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), angka hospitalisasi anak di Amerika Serikat berkisar antara 3–10% pada kelompok usia toddler hingga anak sekolah, sedangkan di

Jerman prevalensinya mencapai 3–7% dengan angka rawat inap pada toddler sebesar 5–10% (Aryani & Zaly, 2021). Data UNICEF juga menunjukkan bahwa dari 8,4 juta anak usia 0–14 tahun, sekitar 84% pernah menjalani hospitalisasi (Aryani & Zaly, 2021). Berdasarkan Risdas tahun 2013, prevalensi hospitalisasi anak di Indonesia mencapai 2,8%, sedangkan di Provinsi Jawa Tengah sebesar 5,39% dengan angka tertinggi pada kelompok usia 0–4 tahun yaitu 7,365 (Dewanti Belinda Ayu, 2023). Berdasarkan data RS PKU Muhammadiyah Temanggung, selama periode tahun 2024 hingga Agustus 2025 tercatat sebanyak 317 anak usia 3

tahun, 247 anak usia 4 tahun, 243 anak usia 5 tahun, dan 184 anak usia 6 tahun menjalani rawat inap. Berdasarkan hasil observasi peneliti selama praktik di Ruang Multazam RS PKU Muhammadiyah Temanggung, diperkirakan sekitar 60% anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi mengalami ansietas (RS PKU Muhammadiyah Temanggung, 2025). Ansietas pada anak selama menjalani hospitalisasi ditandai dengan perilaku menangis, rewel, takut terhadap tindakan medis, sulit tidur, serta ketergantungan pada orang tua (P. I. Sari et al., 2023). Tingginya proporsi anak usia prasekolah yang mengalami ansietas selama menjalani hospitalisasi menunjukkan bahwa ansietas akibat hospitalisasi masih menjadi masalah yang sering dijumpai sehingga memerlukan penanganan yang tepat untuk mencegah dampak psikologis lebih lanjut.

Ansietas selama hospitalisasi pada anak umumnya ditandai dengan menangis, gangguan tidur, penolakan makan, ketergantungan pada orang tua, penolakan terhadap tindakan medis, serta perilaku regresif (P. I. Sari et al., 2023). Apabila tidak ditangani, kondisi ini dapat menghambat proses penyembuhan, memperpanjang lama rawat inap, mengganggu perkembangan anak, serta meningkatkan risiko munculnya masalah keperawatan, seperti gangguan nutrisi, risiko cedera, gangguan rasa nyaman, dan gangguan perkembangan (Aryani & Zaly, 2021).

Ansietas merupakan respons emosional terhadap ancaman yang tidak spesifik, ditandai dengan rasa khawatir dan antisipasi terhadap bahaya (Tim Pokja SDKI, 2017). Penatalaksanaan ansietas dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Namun, intervensi nonfarmakologis lebih dianjurkan karena aman dan minim efek samping, seperti teknik distraksi, imajinasi terbimbing, dukungan emosional, terapi musik, terapi seni, dan terapi bermain (Tim Pokja SIKI, 2021). Terapi bermain merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi ansietas pada anak prasekolah selama hospitalisasi akibat lingkungan yang asing, tindakan medis, maupun perpisahan dengan orang tua. Selain memberikan rasa senang, bermain membantu anak mengekspresikan emosi,

meningkatkan kemampuan beradaptasi, mengurangi rasa takut, dan mendorong keterlibatan dalam proses perawatan (Bata et al., 2023). Bentuk terapi bermain yang dapat diberikan meliputi menyusun puzzle, bermain alat musik, bermain peran, bercerita, melihat buku bergambar, serta menggambar atau mewarnai.

Terapi bermain berupa mewarnai merupakan intervensi yang sesuai untuk anak prasekolah karena mampu melatih motorik halus, meningkatkan konsentrasi, menyalurkan emosi, serta memberikan efek relaksasi. Penelitian menunjukkan bahwa terapi ini efektif menurunkan tingkat ansietas, ditandai dengan penurunan skor *Face Image Scale* (FIS) dari 3 menjadi 2 dan *Spence Children's Anxiety Scale* (SCAS) dari 60 menjadi 35 setelah intervensi selama tiga hari. Selain itu, anak tampak lebih tenang, kooperatif, dan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit, sehingga mewarnai dapat menjadi intervensi keperawatan yang sederhana, murah, dan efektif untuk mengurangi ansietas pada anak hospitalisasi (P. I. Sari et al., 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi bermain mewarnai efektif dalam menurunkan ansietas pada anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi. Penelitian (Aryani & Zaly, 2021) melaporkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah pemberian terapi bermain mewarnai. (Dewanti Belinda Ayu, 2023) juga menemukan bahwa terapi mewarnai selama 30 menit mampu mengurangi kecemasan pada anak prasekolah yang dirawat di rumah sakit. Selain itu, penelitian (Damanik & Siregar, 2024) menunjukkan bahwa terapi bermain efektif mengontrol ansietas pada anak usia prasekolah dengan demam tifoid, ditandai dengan penurunan tingkat ansietas dari kategori sedang menjadi ringan hingga tidak cemas. Berdasarkan fenomena dan hasil penelitian terdahulu, peneliti melakukan studi kasus mengenai penerapan terapi bermain mewarnai sebagai intervensi nonfarmakologis pada anak usia prasekolah yang mengalami ansietas akibat hospitalisasi. Tujuan studi kasus ini adalah untuk menggambarkan penerapan terapi bermain mewarnai pada anak usia prasekolah dengan ansietas akibat hospitalisasi di

Ruang Multazam RS PKU Muhammadiyah Temanggung.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggambarkan penerapan terapi bermain mewarnai dalam mengatasi ansietas akibat hospitalisasi pada anak usia prasekolah. Penelitian dilakukan di Ruang Multazam RS PKU Muhammadiyah Temanggung dengan melibatkan dua responden berusia 3–6 tahun yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu menjalani rawat inap, mengalami ansietas, kooperatif dalam komunikasi, dan memperoleh persetujuan dari orang tua. Intervensi berupa terapi bermain mewarnai diberikan sekali sehari selama tiga hari dengan durasi 15–30 menit setiap sesi sesuai standar prosedur operasional. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dengan orang tua, serta studi dokumentasi menggunakan lembar pengkajian hospitalisasi, lembar pengkajian ansietas, lembar observasi tingkat ansietas berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), dan dokumentasi kegiatan.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi pensil warna, kamera untuk

mendokumentasikan dan lembar observasi untuk mencatat respon anak selama terapi. Evaluasi dilakukan dalam penelitian adalah menggunakan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) untuk mengukur skala outcome keperawatan dan menentukan efektivitas intervensi yang diberikan.

HASIL

Pelaksanaan penelitian studi kasus ini, peneliti melibatkan dua orang responden yang mengalami masalah kecemasan dalam konteks keperawatan. Pemilihan responden dilakukan berdasarkan kriteria karakteristik yang telah ditentukan sebelumnya. Kedua klien yang menjadi subjek penelitian adalah An. A (4 th) dan An. K (5 th). Adapun kriteria inklusi dalam penelitian yaitu anak usia 3 – 6 tahun, anak rawat inap, kooperatif dalam berkomunikasi, mengalami kecemasan, ada izin orang tua, dan tidak ada gangguan motorik/komunikasi berat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan terapi bermain mewarnai dalam menurunkan ansietas akibat hospitalisasi pada anak usia 3 – 6 tahun. bersedia menjadi subjek studi kasus. Berikut identifikasi subjek studi kasus:

Tabel 1 Hasil pengkajian Hospitalisasi

No	Karakteristik	An. A		An. K	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Mual		√	√	
2	Sakit Kepala	√		√	
3	Reaksi emosi	√		√	
4	Mudah menangis	√		√	
5	Sulit Konsentrasi	√		√	
6	Menarik diri	√		√	
7	Rewel	√		√	

Sumber : (Bata et al., 2023),

Berdasarkan data yang disajikan dalam Tabel 1, An. A dan An. K memperlihatkan kondisi yang berkaitan dengan proses hospitalisasi. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil pemeriksaan tim

medis RS PKU Muhammadiyah Temanggung yang menyatakan bahwa kedua responden sedang menjalani perawatan di rumah sakit.

Tabel 2 Lembar Pengkajian Ansietas

No	Gejala Tanda Mayor	An. A		An. K	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak

1	Merasa bingung	√	√	√
2	Merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi		√	√
3	Sulit berkonsentrasi	√		√
4	Tampak gelisah	√		√
5	Tampak tegang	√		√
6	Sulit tidur	√		√

Sumber : (Tim Pokja SLKI, 2022)

Berdasarkan hasil Tabel 2, pada kedua responden ditemukan masalah keperawatan berupa ansietas dengan kategori sedang.

Dari hasil pengkajian ansietas, kedua responden lebih dari 80% terdapat masalah sesuai dengan tanda gejala ansietas.

Tabel 3 Lembar Evaluasi Tingkat Ansietas

No	Luaran Keperawatan	An. A			An. K		
		H1	H2	H3	H1	H2	H3
1.	Verbalisasi kebingungan	4	5	5	4	4	5
2.	Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi	5	5	5	5	5	5
3.	Perilaku gelisah	4	5	5	4	5	5
4.	Perilaku tegang	4	5	5	3	4	5
5.	Anoreksia	5	5	5	3	4	5
6.	Diaforesis	4	5	5	4	4	5
7.	Pucat	4	4	5			
Keterangan: 1 meningkat; 2 cukup meningkat; 3 sedang; 4 cukup menurun; 5 menurun							
8.	Konsentrasi	4	5	5	3	4	5
9.	Pola tidur	4	5	5	3	4	5
Keterangan: 1 memburuk; 2 cukup memburuk; 3 sedang; 4 cukup membaik; 5 membaik							

Sumber : (Tim Pokja SIKI, 2021)

Berdasarkan Tabel 3, An. A dan An. K menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas setelah diberikan intervensi terapi bermain mewarnai yang dilaksanakan satu kali intervensi selama tiga hari. Perubahan tersebut ditandai dengan berkurangnya tanda dan gejala ansietas, seperti menurunnya verbalisasi kebingungan,

berkurangnya perilaku gelisah dan tegang, serta perbaikan kondisi fisik yang sebelumnya ditandai dengan anoreksia, diaforesis, dan pucat. Selain itu, terdapat peningkatan pada aspek konsentrasi yang menjadi lebih baik serta perbaikan pola tidur dibandingkan kondisi sebelum intervensi diberikan

PEMBAHASAN

Ansietas merupakan salah satu respons psikologis yang sering muncul pada anak yang menjalani hospitalisasi. Hospitalisasi menyebabkan anak mengalami perubahan lingkungan, tindakan medis, serta keterpisahan sementara dengan keluarga yang dapat

memengaruhi kondisi emosional anak. Anak usia prasekolah memiliki kemampuan adaptasi terhadap lingkungan yang masih terbatas sehingga lebih rentan mengalami ansietas selama menjalani perawatan di rumah sakit. Menurut (Tim Pokja SDKI, 2017), ansietas ditandai dengan munculnya perilaku gelisah, perilaku

tegang, gangguan konsentrasi, perubahan pola tidur, serta perubahan respons emosional terhadap kondisi yang dianggap mengancam.

Hasil pengkajian pada kedua responden menunjukkan adanya masalah keperawatan ansietas (hospitalisasi). Data yang ditemukan sebelum dilakukan intervensi yaitu anak tampak gelisah, menangis ketika dilakukan tindakan keperawatan, kurang kooperatif terhadap tindakan, mengalami gangguan konsentrasi, serta mengalami perubahan pola tidur selama menjalani perawatan di rumah sakit. Selain itu, anak tampak takut terhadap lingkungan rumah sakit dan lebih sering bergantung kepada orang tua. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut kedua responden ditegakkan diagnosis keperawatan ansietas berhubungan dengan situasi krisis akibat hospitalisasi. Hasil pengkajian pada kedua responden sesuai dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) yang menjelaskan bahwa ansietas merupakan respons emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam sehingga menimbulkan perasaan khawatir, takut, dan tidak nyaman. Pada anak yang menjalani hospitalisasi, respons tersebut umumnya dipicu oleh lingkungan yang asing, tindakan medis, serta perpisahan sementara dengan orang tua sehingga anak menunjukkan perilaku gelisah, menangis, takut, dan kurang kooperatif selama menjalani perawatan (Tim Pokja SDKI, 2017).

Intervensi yang diberikan untuk mengatasi masalah tersebut yaitu terapi bermain mewarnai yang dilakukan satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Terapi bermain mewarnai merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan dalam Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) untuk membantu menurunkan ansietas pada anak. Terapi ini bekerja melalui teknik distraksi dengan mengalihkan perhatian anak dari rasa takut terhadap tindakan medis menuju aktivitas yang menyenangkan sesuai tahap perkembangannya. Selain itu, kegiatan mewarnai membantu anak mengekspresikan emosi, meningkatkan rasa nyaman, dan mempermudah proses adaptasi terhadap lingkungan rumah sakit (Tim Pokja SIKI, 2021). Hasil tersebut didukung oleh penelitian (Aryani & Zaly, 2021) yang menyatakan bahwa terapi bermain mewarnai

efektif menurunkan ansietas pada anak usia prasekolah selama hospitalisasi. Penelitian (Dewanti Belinda Ayu, 2023) juga menunjukkan bahwa terapi bermain mewarnai membantu anak menjadi lebih kooperatif dan lebih mudah beradaptasi selama menjalani perawatan di rumah sakit.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi bermain mewarnai selama tiga hari, kedua responden mengalami penurunan tingkat ansietas. Perubahan tersebut ditandai dengan anak tampak lebih tenang, lebih nyaman, lebih mudah diajak berinteraksi, serta lebih kooperatif selama menjalani tindakan keperawatan. Penurunan tingkat ansietas tersebut menunjukkan bahwa terapi bermain mewarnai membantu anak mengalihkan perhatian dari rasa takut terhadap tindakan medis menuju aktivitas yang menyenangkan sehingga mendukung proses adaptasi selama menjalani hospitalisasi. Hal ini sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yang menjelaskan bahwa terapi bermain merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat membantu mengurangi ansietas, meningkatkan rasa nyaman, serta mendukung kemampuan anak beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit (Tim Pokja SIKI, 2021). Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian (I. K. Sari et al., 2023) yang menyatakan bahwa terapi bermain mewarnai efektif dalam menurunkan ansietas pada anak usia prasekolah selama hospitalisasi. Menurut peneliti, keberhasilan terapi bermain mewarnai pada kedua responden dipengaruhi oleh aktivitas bermain yang sesuai dengan tahap perkembangan anak sehingga anak lebih mudah mengekspresikan emosi, merasa nyaman, dan lebih kooperatif selama menjalani perawatan.

Penelitian (Dewanti Belinda Ayu, 2023) menunjukkan bahwa terapi bermain mewarnai dapat meningkatkan kerja sama anak selama tindakan keperawatan serta membantu anak beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit. Aktivitas mewarnai memberikan kesempatan kepada anak untuk mengekspresikan emosi, mengurangi ketegangan, serta menciptakan rasa aman selama menjalani hospitalisasi. Temuan tersebut memperkuat hasil studi kasus ini bahwa terapi bermain mewarnai merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam

membantu menurunkan tingkat ansietas pada anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi.

KESIMPULAN

Implementasi terapi bermain mewarnai pada dua anak usia prasekolah yang mengalami masalah keperawatan ansietas akibat hospitalisasi menunjukkan adanya perbaikan kondisi emosional setelah diberikan intervensi selama tiga hari berturut-turut. Perbaikan ditandai dengan menurunnya perilaku gelisah dan perilaku tegang, meningkatnya konsentrasi, membaiknya pola tidur, serta meningkatnya kontak mata selama proses perawatan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi bermain mewarnai dapat menjadi salah satu

intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah diterapkan, dan berpotensi membantu menurunkan tingkat ansietas pada anak usia prasekolah selama menjalani hospitalisasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terimakasih kepada Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung, RS PKU Muhammadiyah Temanggung yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian, Dosen pembimbing, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, dan bantuan selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini dapat selesai dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, dwi, & Zaly, N. W. (2021). Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Gambar terhadap Kecemasan Hospitalisasi pada Anak Prasekolah. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 101. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.289>
- Bata, V. A., Hikma, W. O. E., Anggraeni, F., Moliantao, W. P., Suprihatin, K., Purwati, N. H., Desmarnita, U., Hendrawati, Zulva, S., Hakim, N., Puspitasari, F. A., & Kurniasih, U. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Anak*. https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_AJAR_KEPERAWATAN_ANAK/HtvbEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Damanik, S. M., & Siregar, A. A. (2024). Penerapan Terapi Bermain Mewarnai Untuk Mengontrol Ansietas Anak Usia Pra Sekolah Dengan Demam Tifoid Yang Mendapatkan Perawatan Di Rumah Sakit. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 10(2), 1–7. <https://doi.org/10.59374/jakhkj.v10i2.455>
- Data Rawat Inap Anak Usia 3-6 Tahun Dari 2024 Hingga Agustus 2025 (2025).
- Dewanti Belinda Ayu. (2023). Penerapan Terapi Bermain Mewarnai Pada Anak Prasekolah Terhadap Kecemasan Akibat Hospitalisasi di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(2), 14–25. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i2.1671>
- Sari, I. K., Rusmariana, A., & Budiarti, A. (2023). *Penerapan Terapi Bermain Mewarnai Terhadap Kecemasan Akibat Hospitalisasi Pada Anak Prasekolah Di Ruang Melati RSUD Tugurejo Semarang*. 6, 522–527.
- Sari, P. I., Pordaningsih, R., Erwinsyah, E., & Prasetya, R. D. (2023). Penerapan Terapi Bermain Mewarnai untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Hospitalisasi pada Anak Usia 3-6 Tahun: Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 4(1), 109–115. <https://doi.org/10.22437/jini.v4i1.25069>
- Tim Pokja SDKI, D. P. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI*.
- Tim Pokja SIKI, D. P. (2021). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI*.
- Tim Pokja SLKI, D. P. (2022). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI*. (Vol. 5, Issue 2013).

