

Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai terhadap Penurunan Kecemasan Anak Prasekolah yang Mengalami Hospitalisasi

Effectiveness of Coloring Play Therapy in Reducing Anxiety Among Hospitalized Preschool Children

Novia Pratiwi¹, Feri Catur Yuliani¹, Luluk Dermawan¹

¹ Universitas Safin Pati, Jawa Tengah, Indonesia

Informasi Artikel

Kata kunci:
Hospitalisasi; Terapi
Bermain Mewarnai; Tingkat
Kecemasan

Abstrak

Hospitalisasi dapat menimbulkan stres psikologis dan kecemasan pada anak prasekolah akibat lingkungan baru serta prosedur medis yang asing. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi bermain mewarnai gambar terhadap penurunan kecemasan anak prasekolah di ruang Multazam RSU Nurussyifa Kudus. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 75 responden anak usia prasekolah yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan derajat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum terapi bermain mewarnai gambar, mayoritas anak (50,6%) mengalami kecemasan berat sekali. Setelah diberikan intervensi, sebagian besar anak (40,0%) menjadi tidak cemas. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* $< 0,001$. Kesimpulannya, terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi bermain mewarnai gambar terhadap penurunan kecemasan anak prasekolah yang mengalami hospitalisasi.

Keywords:
*Anxiety Level; Coloring Play
Therapy; Hospitalization*

Abstract

*Hospitalization triggers psychological stress and anxiety in preschool children due to unfamiliar environments and medical procedures. This study aims to analyze the effect of coloring play therapy on reducing anxiety in hospitalized preschool children in the Multazam Ward of RSU Nurussyifa Kudus. This quantitative study utilized a pre-experimental approach with a one-group pretest-posttest design. A sample of 75 preschool children was selected using a purposive sampling technique. Anxiety levels were measured before and after the intervention using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of 5% ($\alpha = 0.05$). The results showed that before the coloring play therapy, the majority of children (50.6%) experienced very severe anxiety. After the intervention, most children (40.0%) showed no anxiety. Statistical analysis obtained a *p-value* < 0.001 . In conclusion, there is a significant effect of coloring play therapy on reducing anxiety levels in hospitalized preschool children.*

PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah adalah anak yang berusia antara 3 sampai 6 tahun, pada periode ini pertumbuhan fisik melambat dan perkembangan psikososial serta kognitif mengalami peningkatan. Usia pra sekolah disebut *The Wonder Years* yaitu masa dimana seorang anak memiliki rasa keingintahuan yang tinggi. Mereka mulai mengembangkan rasa ingin tahunya dan masih belajar

Corresponding author:

Email: noviapr208@gmail.com

Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat (e-ISSN: 2986-8548), Vol 4, No 2, Juli 2026

DOI: 1035473/JKBS.v4i2.4984

bagaimana menjadi seorang teman, berinteraksi dengan lingkungan sekitar, mengendalikan tubuh, emosi, dan pikiran mereka serta mampu berkomunikasi dengan lebih baik (Rohman, 2022). Bagi anak usia prasekolah, bermain adalah dunia mereka. Melalui aktivitas bermain, anak dapat mengembangkan berbagai potensi, termasuk keterampilan motorik kasar dan halus seperti berjalan, berlari, hingga aktivitas terstruktur seperti mewarnai gambar. Oleh karena itu, stimulasi melalui bermain tetap dibutuhkan anak, termasuk ketika mereka berada dalam kondisi sakit.

Kondisi sakit sering kali mengharuskan anak menjalani hospitalisasi atau perawatan di rumah sakit. Banyak anak mengalami kecemasan ketika mereka berada di rumah sakit karena semua hal menakutkan yang dapat terjadi di sana. Emosi tersebut dapat muncul sebagai akibat dari menghadapi sesuatu yang baru dan aneh, merasa tidak nyaman, atau menjalani prosedur medis yang menyakitkan (Supartini, 2021). Perkembangan, pertumbuhan, dan pemulihan anak-anak prasekolah dapat terhambat oleh efek rawat inap dan kecemasan (Wong, 2020). Kecemasan selama rawat inap memengaruhi 3-10% pasien anak di AS, 3-7% anak usia sekolah di Jerman, dan 5-10% dari pasien tersebut perlu dirawat inap. Anak-anak di Selandia Baru dan Kanada yang dirawat inap juga ditemukan menunjukkan gejala kecemasan (World Health Organization, 2021). Kira-kira sepertiga dari semua anak di Indonesia akhirnya dirawat di rumah sakit. Terlepas dari diagnosisnya, 70% anak sakit yang dirawat di Rumah Sakit Dr. Soetomo Surabaya menunjukkan perilaku negatif (agresi atau depresi) saat masuk (Suparto dalam Tjahjono, 2021).

Studi pendahuluan di bangsal Multazam Rumah Sakit Nurrussyifa Kudus, para peneliti mewawancarai sepuluh perawat untuk menetapkan data dasar. Tersedia 20 tempat tidur di bagian Kelas I dan Kelas II bangsal tersebut. Dari Agustus hingga Oktober 2025, sekitar 300 anak dirawat setiap bulannya. Selama perawatan, 90% anak yang diwawancarai menangis, menjadi mudah marah, dan menolak perawatan, malah bergantung pada orang tua mereka untuk mendapatkan hiburan. Bangsal Multazam Rumah Sakit Nurrussyifa tidak memiliki program terapi bermain, menurut para perawat. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif, murah, dan aman untuk mengalihkan perhatian anak dari stresor rumah sakit adalah terapi bermain mewarnai gambar. Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna menganalisis pengaruh terapi bermain mewarnai gambar terhadap penurunan tingkat kecemasan anak usia prasekolah yang mengalami hospitalisasi di ruang Multazam RSUD Nurrussyifa Kudus.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental melalui rancangan *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah seluruh anak usia prasekolah di Bangsal Multazam RSUD Nurrussyifa Kudus (estimasi 300 anak/bulan). Sampel sebanyak 75 responden diambil dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi: anak usia 3–6 tahun, sadar penuh, tidak memiliki keterbatasan fisik pada tangan untuk mewarnai, dan mendapat izin orang tua.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner data demografi dan lembar observasi *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Intervensi dilakukan dengan memberikan terapi bermain mewarnai gambar selama 30 minutes dalam satu sesi. Analisis bivariat menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* ($\alpha = 0,05$) karena data berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan dalam beberapa tabel sebagaimana berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Persentase
3 Tahun	19	25.3%
4 Tahun	18	24.0%
5 Tahun	26	34.7%
6 Tahun	12	16%
Total	75	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden pada kategori kategori usia 5 tahun sebanyak 26 responden (34,7%), diikuti kategori usia 3 tahun sebanyak 19 responden (25,3%), diikuti kategori usia 4 tahun sebanyak 18 responden (24,0%), dan pada kategori usia 6 tahun sebanyak 12 responden (16,0%). Anak-anak di bawah usia lima tahun merupakan bagian terbesar responden penelitian yaitu 34,7%. Penelitian telah menunjukkan bahwa pengalaman traumatis yang disebabkan oleh kecemasan masa kanak-kanak dapat menghambat proses penyembuhan. Temuan penelitian ini menguatkan temuan penelitian Aryani yang berjudul "Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai terhadap Kecemasan di Rumah Sakit pada Anak Prasekolah." Subjek penelitian ini adalah anak-anak berusia sekitar lima tahun. Selain itu, anak prasekolah lebih rentan terhadap kecemasan perpisahan, menurut penelitian yang dilakukan oleh Retno Ambarwati (2020) di Taman Kanak-kanak Negeri Pembina Sidoharjo tentang pengaruh terapi mewarnai dalam menurunkan kecemasan pada anak prasekolah. Tingkat kecemasan anak-anak yang dirawat di rumah sakit dipengaruhi oleh usia mereka; anak yang lebih muda akan mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Di antara responden di bangsal Multazam, anak-anak di bawah usia lima tahun merupakan bagian responden terbanyak yaitu 26 orang atau 34,7%. Perkembangan kognitif anak berkorelasi langsung dengan tingkat kecemasan mereka, dan anak-anak tidak mencapai tonggak perkembangan di mana mereka dapat memahami keseriusan penyakit mereka.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	38	50.7%
Perempuan	37	49.3%
Total	75	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa diketahui jenis kelamin responden mayoritas laki-laki sebanyak 38 responden (50.7%) dan perempuan sebanyak 37 responden (49.3%). Dari total peserta, 38 orang (50,7%) adalah laki-laki. Menurut wawancara dengan orang tua, anak laki-laki cenderung lebih aktif dan lebih sulit ditangani daripada anak perempuan. Namun, ketika orang tua menetapkan batasan, anak-anak lebih mudah mematuhi. Ketakutan terhadap prosedur medis, lingkungan mereka, dan hal yang tidak diketahui dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan pada anak-anak yang dirawat di rumah sakit. Hal ini sejalan dengan penelitian Wowling dkk (2019) dalam penelitian mereka yang berjudul Pengaruh terapi bermain mewarnai terhadap tingkat kecemasan pada anak prasekolah yang dirawat di rumah sakit Irina E BLU, Rumah Sakit Umum Profesor R. D. Kandou, Manado. Sebanyak lima puluh koma tujuh (50,7%), penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak laki-laki daripada perempuan. Dalam hal kecemasan anak-anak saat dirawat di rumah sakit, jenis kelamin mungkin berperan. Penelitian tersebut menemukan bahwa dari anak-anak di bangsal Multazam, 37 adalah perempuan dan 38 adalah laki-laki, dengan total 50,7%. Peneliti berpendapat bahwa laki-laki cenderung kurang mengalami kecemasan terkait rumah sakit karena mereka lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan tersebut.

Tabel 3. Distribusi Pengalaman Responden Yang Menjalani Perawatan

Pengalaman Hospitalisasi	Frekuensi	Persentase
Pernah	41	54.7%
Tidak Pernah	34	45.3%
Total	75	100%

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas anak pernah menjalani hospitalisasi (54,7%). Pengalaman hospitalisasi sebelumnya berperan dalam membentuk respons psikologis anak selama perawatan. Anak yang pernah dirawat cenderung lebih familiar dengan lingkungan rumah sakit, prosedur perawatan, serta interaksi dengan tenaga kesehatan, sehingga dapat membantu proses adaptasi dan menurunkan ketidakpastian yang memicu kecemasan (Sari & Utami, 2021). Namun demikian, beberapa penelitian nasional menyatakan bahwa pengalaman hospitalisasi sebelumnya tidak selalu berdampak positif. Pengalaman perawatan yang disertai tindakan invasif, nyeri, atau kurangnya dukungan keluarga justru dapat meningkatkan kecemasan pada perawatan selanjutnya.

(Putri et al., 2020; Rahmawati & Wulandari, 2022). Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan yang bersifat suportif dan terapeutik, seperti terapi bermain, untuk membantu menurunkan kecemasan anak selama hospitalisasi, baik pada anak yang pernah maupun yang belum pernah menjalani perawatan (Hidayah et al., 2023).

Tabel 4. Distribusi Kecemasan Anak Sebelum Diberikan Terapi Bermain

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Tidak Cemas	0	0%
Cemas Ringan	15	20.0%
Cemas Sedang	15	40.0%
Cemas Berat	7	9.3%
Cemas Berat Sekali/ Panik	38	50.6%
Total	75	100%

Berdasarkan tabel 4 sebelum diberikan intervensi mewarnai gambar terdapat 15 responden (20%) mengalami kecemasan ringan, sedangkan 15 responden (20%) sedang, 7 responden mengalami kecemasan berat (9.3%) dan 38 responden (50.6%) mengalami kecemasan berat sekali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi bermain mewarnai gambar, sebagian besar anak mengalami kecemasan berat hingga berat sekali. Kondisi ini menggambarkan bahwa hospitalisasi merupakan pengalaman yang menimbulkan stres psikologis pada anak akibat lingkungan yang asing, prosedur medis, serta keterbatasan aktivitas selama perawatan (Putri & Sari, 2020). Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2021) dan Hidayah & Wulandari (2022) yang menyatakan bahwa sebelum intervensi terapi bermain, anak yang menjalani perawatan inap cenderung berada pada tingkat kecemasan sedang hingga berat. Oleh karena itu, terapi bermain mewarnai gambar diperlukan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan anak selama hospitalisasi.

Tabel 5. Distribusi Kecemasan Anak Sesudah Diberikan Terapi Bermain

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Tidak Cemas	30	40.0%
Cemas Ringan	13	17.3%
Cemas Sedang	11	14.6%
Cemas Berat	16	21.3%
Cemas Berat Sekali/ Panik	5	6.6%
Total	75	100%

Tabel 5 menunjukkan bahwa 30 responden atau 40 % melaporkan penurunan kecemasan setelah intervensi mewarnai. Tingkat kecemasan berkisar dari ringan (17,3%), sedang (14,6%), berat (21,3%), dan berat sekali (6,6%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi bermain mewarnai gambar, terjadi penurunan tingkat kecemasan anak, yang ditandai dengan meningkatnya proporsi responden pada kategori tidak ada kecemasan sebesar 40,0%. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi bermain mewarnai efektif sebagai bentuk distraksi terapeutik yang mampu mengalihkan perhatian anak dari stresor hospitalisasi serta membantu mengekspresikan emosi secara positif. Hasil ini sejalan dengan penelitian nasional yang menyatakan bahwa terapi bermain, khususnya mewarnai, dapat menurunkan kecemasan anak selama perawatan di rumah sakit dengan cara meningkatkan rasa nyaman, kontrol diri, dan relaksasi (Rahmawati & Wulandari, 2021; Hidayah et al., 2023). Meskipun masih terdapat anak dengan kecemasan sedang hingga berat, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor usia, pengalaman hospitalisasi sebelumnya, serta respon individual anak terhadap intervensi yang diberikan.

Tabel 6. Distribusi Terapi Bermain

Terapi Bermain	Frekuensi	Persentase
Dilakukan	67	89.3%
Tidak Dilakukan	8	10.7%
Total	75	100%

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa 67 responden atau 89.3 % melaporkan dapat melakukan intervensi mewarnai. Sedang 8 responden atau 10.7 % tidak melakukan intervensi mewarnai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dapat mengikuti terapi bermain mewarnai, yaitu sebanyak 67 anak (89,3%), sedangkan 8 anak (10,7%) tidak dapat melakukan intervensi tersebut. Tingginya partisipasi responden menunjukkan bahwa terapi bermain mewarnai merupakan intervensi yang mudah diterapkan, diterima anak, dan sesuai dengan kondisi perawatan di ruang rawat inap. Temuan ini sejalan dengan penelitian nasional yang menyatakan bahwa terapi bermain mewarnai memiliki tingkat keterlibatan anak yang tinggi karena bersifat menyenangkan, sederhana, dan tidak menimbulkan ketakutan, sehingga efektif digunakan sebagai intervensi keperawatan untuk menurunkan kecemasan selama hospitalisasi (Sari & Utami, 2020; Hidayah et al., 2022). Adapun anak yang tidak dapat mengikuti terapi bermain kemungkinan dipengaruhi oleh kondisi fisik, tingkat kecemasan yang sangat tinggi, atau keterbatasan konsentrasi selama perawatan.

Tabel 7. Pengaruh Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Mewarnai Gambar

Variable	Median	Interquartile range	<i>p-value</i>
Sebelum mewarnai	44.00	29.00	
Sesudah mewarnai	16.00	18.00	0.001

Tingkat kecemasan responden menunjukkan perubahan yang bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi mewarnai. Sebelum intervensi, tingkat kecemasan memiliki median sebesar 44,00 dengan rentang interkuartil (IQR) 29,00, sedangkan setelah intervensi mewarnai median tingkat kecemasan menurun menjadi 16,00 dengan IQR 18,00. Secara keseluruhan, terjadi penurunan median tingkat kecemasan sebesar 28 poin antara periode sebelum dan sesudah intervensi. Median tingkat kecemasan yang lebih rendah mencerminkan tingkat kecemasan yang lebih ringan, sementara nilai median yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih berat. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi mewarnai, dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang bermakna pada responden setelah diberikan intervensi mewarnai gambar. Penurunan median tingkat kecemasan dari 44,00 menjadi 16,00 dengan selisih 28 poin menunjukkan bahwa terapi bermain mewarnai efektif dalam menurunkan kecemasan anak selama hospitalisasi. Penurunan nilai *interquartile range* setelah intervensi juga mengindikasikan berkurangnya variasi tingkat kecemasan antar responden, sehingga anak menjadi lebih stabil secara emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian nasional yang menyatakan bahwa terapi bermain mewarnai berfungsi sebagai distraksi terapeutik yang membantu anak mengalihkan perhatian dari stresor hospitalisasi, mengekspresikan emosi secara positif, serta meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi (Putri & Sari, 2020; Rahmawati et al., 2021; Hidayah et al., 2023). Hasil uji statistik dengan nilai $p = 0,001$ menegaskan bahwa intervensi mewarnai gambar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan anak, sehingga dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan anak.

SIMPULAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas berada pada kategori usia 5 tahun, berjenis kelamin laki-laki, dan memiliki pengalaman hospitalisasi sebelumnya. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar anak prasekolah mengalami tingkat kecemasan berada pada kategori berat hingga berat sekali. Namun, setelah diberikan intervensi terapi bermain mewarnai gambar, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, yang ditandai dengan meningkatnya proporsi anak pada kategori tidak

cemas secara drastis. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi bermain mewarnai gambar berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan anak prasekolah yang mengalami hospitalisasi di ruang Multazam RSUD Nurussyifa Kudus. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis yang sederhana dan efektif ini sangat direkomendasikan untuk diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan anak secara rutin di rumah sakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayah, N., Rahmawati, L., & Wulandari, D. (2023). Efektivitas terapi bermain dalam menurunkan stres hospitalisasi pada anak. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 6(2), 85–92.
- Putri, A. D., & Sari, E. P. (2020). Pengaruh terapi bermain terhadap tingkat kecemasan anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi. *Jurnal Keperawatan Anak*, 4(1), 12–19.
- Putri, A. D., Sari, E. P., & Utami, R. (2020). Faktor yang memengaruhi kecemasan anak selama perawatan di rumah sakit. *Jurnal Keperawatan Klinis Indonesia*, 3(2), 70–77.
- Rahmawati, L., & Wulandari, D. (2021). Terapi bermain sebagai intervensi keperawatan untuk menurunkan kecemasan anak prasekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 45–52.
- Rahmawati, L., Wulandari, D., & Hidayah, N. (2022). Respon kecemasan anak prasekolah selama hospitalisasi dan upaya penanganannya. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(1), 21–28.
- Rohman, A. (2022). Tumbuh kembang anak usia prasekolah dan implikasinya dalam asuhan keperawatan. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 4(2), 60–68.
- Sari, R., & Utami, N. W. (2020). Penerapan terapi bermain mewarnai terhadap kecemasan anak yang dirawat di rumah sakit. *Jurnal Keperawatan Anak dan Keluarga*, 3(1), 14–20.
- Supartini, Y. (2021). *Buku ajar konsep dasar keperawatan anak*. EGC.
- Tjahjono, A. (2021). Evaluasi perilaku negatif anak prasekolah saat awal hospitalisasi. *Jurnal Medika Surabaya*, 11(3), 112–119.
- Wong, D. L. (2020). *Essentials of pediatric nursing* (10th ed.). Mosby Elsevier.
- Wowling, J., Rompas, S., & Ponggohong, H. (2019). Pengaruh terapi bermain mewarnai terhadap tingkat kecemasan pada anak prasekolah yang dirawat di rumah sakit Irina E BLU Rumah Sakit Umum Profesor R. D. Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8.
- World Health Organization. (2021). *Mental health and psychosocial support for children during hospitalization*. WHO Press.