

**Terapi Bermain Lempar Bola Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Anak Usia Pra Sekolah Dengan Hospitalisasi**

Oleh

Leny Joice Sianuturi<sup>1</sup>, Dara Triani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dosen DIII Keperawatan Akper Kesdam II / Sriwijaya

<sup>2</sup>Mahasiswa DIII Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya

Email : [daratriani08@gmail.com](mailto:daratriani08@gmail.com)

**ABSTRAK**

Anak adalah seseorang yang berusia kurang dari delapan belas tahun dalam masa tumbuh kembang dengan kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Ada kalanya anak mengalami sakit dan menjalani hospitalisasi. Hospitalisasi pada anak merupakan suatu proses karena suatu alasan yang direncanakan atau darurat dan menghancurkan anak untuk tinggal di rumah sakit, menjalani dan perawatan sampai anak dapat di pulangkan kembali ke rumah. Tujuan studi literatur ini adalah untuk memperoleh pemberian terapi lempar bola menurunkan tingkat kecemasan terhadap anak pra sekolah. Metode yang digunakan dalam pengumpulan jurnal ini menggunakan google scholar yang di terbitkan tahun 2015-2020. Hasil berdasarkan 5 jurnal yang telah di review hasil yang didapat setelah melakukan identifikasi dan kualitas pemberian terapi lempar bola menurunkan tingkat kecemasan pembeian terapi lempar bola menunjukkan adanya pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada anak pra sekolah.

**Kata Kunci** : Play therapy, decrease anxiety in pre-school children.

**ABSTRACT**

*A child is someone who is less than eighteen years of age in growth and development with physical, psychological, social, and spiritual needs. There are times when children experience pain and undergo hospitalization. Hospitalization in children is a process for a planned or emergency reason and destroys the child to stay in the hospital, undergo and care until the child can be returned home. The purpose of this literature study is to obtain the administration of throwing therapy to reduce the level of anxiety towards pre-school children. The method used in the collection of this journal uses Google Scholar published in 2015-2020. The results based on 5 journals that have been reviewed the results obtained after identifying and the quality of the administration of throwing therapy decreases the anxiety level of purchasing throwing therapy shows there is an influence on reducing anxiety in pre-school children*

**Keywords** : Play therapy, decrease anxiety in pre-school children.

**1. PENDAHULUAN**

**1.1. Latar Belakang**

Anak pra sekolah merupakan periode kanak – kanak awal antara usia 3 – 5 tahun. Pada usia ini anak mampu melakukan berbagai gerakan seperti berlari, melempar, berhitung. System musculoskeletal masih belum matang sepenuhnya membuat anak prasekolah rentan terhadap cedera, terutama dengan pengerahan tenaga yang berlebihan atau aktivitas yang berlebihan. Anak prasekolah menangis dengan tidak tenang, menolak untuk makan atau meminum obat, atau secara umum tidak kooperatif. Selain itu, anak prasekolah yang dihospitalisasikan kehilangan kontrol terhadap

lingkungan dan reaksi sekitar(Kyle & Carman, 2012 dalam Ismanto Hulinggi, 2018)

Hospitalisasi pada anak merupakan suatu proses karena suatu alasan yang direncanakan atau darurat dan mengharuskan anak untuk tinggal di rumah sakit, menjalani terapi dan perawatan sampai anak dapat dipulangkan kembali ke rumah. Selama proses tersebut, anak dapat mengalami berbagai kejadian berupa pengalaman yang sangat traumatik dan penuh dengan stress (Supartini, 2012 dalam Ana yulistiwa dan Mariyam, 2019). Tinggal di rumah sakit dapat menimbulkan stress atau cemas bagi anak – anak dan keluarga mereka. Pada saat hospitalisasi anak akan mengalami stress karena

lingkungan yang asing bagi anak. Stress atau cemas yang dialami anak akan menimbulkan banyak reaksi misalnya terhadap penyakit atau masalah diri anak usia prasekolah seperti perpisahan, tidak mengenal lingkungan, hilangnya kasih sayang, body image maka akan beraksi seperti regresi yaitu hilangnya kontrol, displacement, agresi (menyangkal), menarik diri, tingkah laku protes, serta lebih antara mengalami ketakutan saat petugas kesehatan akan melakukan perawatan pada anak(Wahyuni, 2016).

Kecemasan adalah reaksi alami dan respon peringatan yang diperlukan pada manusia. Hal ini dapat menjadi gangguan serius ketika itu berlebihan dan tak terkendali. Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidaknyamanan(Stuart G.W, 2013 dalam Tantri Widyarti Utami dkk, 2017). Kecemasan atau ansietas merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh sesama makhluk hidup terutama anak dalam kehidupan sehari – hari dan dampak dari hospitalisasi yang dialami oleh anak karena menghadapi stressor yang ada di lingkungan rumah sakit. Kecemasan terbesar pada anak usia prasekolah selama menjalani hospitalisasi adalah kecemasan yang terjadinya perlukaan pada bagian tubuhnya. Semua prosedur atau tindakan keperawatan baik yang menimbulkan nyeri maupun tidak menyebabkan kecemasan pada anak prasekolah. Hal ini disebabkan karena keterbatasan pemahaman anak mengenai tubuh. Anak yang mengalami kecemasan akibat hospitalisasi juga dapat diatasi dengan cara diajak bermain(Dayani, 2015 dalam Alini, 2017)

Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dan struktur fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur, serta dapat diperkirakan dan diramalkan sebagai hasil proses diferensiasi sel, jaringan tubuh, organ-organ dan sistem yang terorganisasi ( Rekawati, dkk 2013)

Tujuan terapi bermain di rumah sakit bagi anak yaitu untuk mengurangi perasaan takut,cemas,sedih,tegang,dan nyeri. Banyak macam terapi bermain yang dapat mengembangkan kemampuan kemampuan anak, seperti mewarnai

gambar, puzzle, clay, dan origami. Origami merupakan suatu kegiatan melipat kertas sehingga membentuk sesuatu, misalnya bentuk hewan, bunga, atau alat transportasi. Origami bermanfaat untuk melatih motorik halus, menumbuhkan motivasi, kreativitas, keterampilan, dan ketekunan. Bermain origami mengajarkan pada anak membuat mainannya sendiri, sehingga menciptakan kepuasan dibandingkan dengan mainan yang sudah jadi atau dibeli di toko mainan. (Al ihsan dkk, 2018).

Pada penelitian Kresna Budhi Trapsila menunjukkan bahwa terapi bermain lempar bola membantu klien anak toddler menurunkan kecemasan selama hospitalisasi, Budhi Trapsila (2019).

Dalam melaksanakan Asuhan Keperawatan Anak, perawat mempunyai peran dan fungsi sebagai perawat anak salah satu diantaranya yaitu sebagai pendidik dimana perawat harus mampu untuk menyampaikan pesan atau mengubah perilaku pada anak dan keluarga melalui pendidikan kesehatan.

Diharapkan perawat menjadikan terapi bermain lempar bola sebagai salah satu alternatif tindakan untuk mengurangi kecemasan pada anak toddler saat hospitalisasi.

Permainan anak usia prasekolah biasanya bersifat asosiatif, dapat mengembangkan koordinasi motorik, dan memerlukan hubungan dengan teman sebaya (Pramono, 2012). Menurut Hidayat (2005), beberapa permainan anak usia prasekolah dalam mengatasi kecemasan misalnya mewarnai gambar, menggambar, menyusun puzzle, dan menyusun balok.

Dari penjelasan diatas peneliti tertarik membahas terapi bermain Lempar bola terhadap penurunan kecemasan pada anak usia prasekolah dengan hospitalisasi.

## **1.2. Tujuan Penelitian**

Memperoleh gambaran terapi bermain lempar bola dalam menurunkan tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah dengan hospitalisasi

## **1.3. Manfaat Penelitian**

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat:

1. Bagi Rumah sakit, hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan standar/ pedoman pengembangan kemampuan mobilisasi pasien melalui terapi bermain lempar bola dalam menurunkan tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah akibat hospitalisasi
2. Pedoman kerja bagi perawat dalam melaksanakan implementasi terapi bermain lempar bola dalam menurunkan tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah akibat hospitalisasi

Secara keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Evidence Base Nursing Practice implementasi terapi bermain lempar bola dalam menurunkan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada pasien anak usia prasekolah
2. Data dasar bagi pembangunan studi atau penelitian yang mengembangkan pemberian terapi bermain lempar bola atau implementasi keperawatan lainnya dalam penurunan tingkat kecemasan

## 2. METODE PENELITIAN

Studi Literatur yang dilakukan pada penelitian ini yaitu dengan meringkas dan menganalisis dari artikel terkait. Artikel/ sumber yang terkait dalam penelitian diperoleh dari pencarian pada sumber google scholar berjumlah 5 artikel. Kriteria artikel/ sumber terkait yang diterbitkan atau diunggah secara online sekitar tahun 2015-2019. Artikel atau sumber terkait tersebut tersedia dalam full teks agar mempermudah penelitian saat menggunakan data tersebut dianalisa.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini akan disajikan secara naratif untuk menggambarkan artikel/ hasil dari 5 artikel penelitian yang secara relevan yang berhubungan dengan terapi bermain lempar bola terhadap penurunan kecemasan pada anak usia prasekolah dengan hospitalisasi. Dari 5 artikel ini akan dilihat hasil penelitian yang menggambarkan penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi bermain.

Artikel 1 Penelitian Ernias Hiasinta 2018 yang berjudul Pengaruh Kegiatan Bermain Lempar

Bola Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan bermain lempar bola terhadap perkembangan anak usia 4-5 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dengan rancangan penelitian Quasi Experimental Design dengan bentuk Nonequivalent Control Group Design. Penentuan sampel kelas dilakukan secara acak (random). Hasil analisis deskriptif menunjukkan permainan lempar bola lebih baik disbanding kelas control. Nilai tertinggi 18 sedang pada kelas control diperoleh nilai tertinggi 14, rata-rata pada kelas eksperimen 14,54 dan untuk kelas control 10,68.

Jumlah anak yang mendapat nilai diatas rata-rata kelas eksperimen ada 11 anak (50%) sedangkan pada kelas control anak yang mendapatkan nilai diatas rata-rata ada 8 anak (36,36%), sebaliknya jumlah anak mendapatkan nilai dibawah rata-rata lebih banyak (54,54%) disbanding eksperimen (45,5%). Berdasarkan hasil data tersebut menyatakan bahwa data berdistribusi normal dan mempunyai varians yang sama atau homogeny terpenuhi untuk kedua kelompok data. Hasil uji hipotesis diketahui  $t_{hitung} = 6,012 > t_{table} = 1,685$ . Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signif antara kegiatan bermain lempar bola terhadap anak usia 4-5 tahun,

Bermain merupakan hal yang sangat disenangi oleh anak usia dini. Bermain dalam berbagai macam bentuk misalnya bermain peran makro, bermain kelereng lari zig-zag, dan Lempar bola. Istilah bermain kegiatan yang dilakukan mempergunakan atau tanpa mempergunakan tanpa alat yang menghasilkan, pengertian memberikan informasi, memberikan kesenangan, dan dapat mengembangkan imajinasi anak. Dalam meningkatkan bermain anak pra sekolah 4-5 tahun dapat digunakan alat permainan yang sangat mudah di peroleh dan di temui seperti benda-benda yang tidak memberatkan anak.

Artikel 2 Penelitian Miftakhul Huda Dyah Ayu Wulandari 2017 yang berjudul

Pengaruh terapi lempar bola terhadap penurunan kecemasan pada anak usia pra sekolah. Terapi bermain merupakan sebuah teori yang menyatakan bahwa masa kanak-kanak adalah masa bermain, setiap mereka melakukan banyak aktifitas yang bermuara pada permainan. Hal ini berarti terapi bermain dapat digunakan dalam menyembuhkan efek terhadap hospitalisasi. Dengan terapi bermain, sangat kondusif diberikan untuk anak yang sedang mengalami kecemasan, sehingga rasa amannya terpenuhi. Permainan yang menggunakan kemampuan motorik (skill play) banyak di pilih anak prasekolah untuk itu, jenis alat permainan balok-balok besar, lempar bola.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi bermain lempar bola terhadap penurunan kecemasan pada anak usi pra sekolah di ruang dahlia RSUD sunan Kalijaga Demak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, desain quasi experiment dengan pendekatan one group and post-test. Data yang berjumlah 30 responden. Pengumpulan data dilakukan sendiri oleh peneliti dan data yang diperoleh dianalisa secara univariat dan bivariat menggunakan ukuran (mean, modus, dan median) dan uji wilcoxon test yang digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi bermain terhadap penurunan kecemasan pada anak prasekolah. Hasil penelitian menunjukkan p value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian terapi bermain lempar bola terhadap penurunan kecemasan pada anak pra sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di paparkan dapat disimpulkan. Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi bermain sebagai besar anak usia 3-5 tahun di ruang Dahlia RSUD Sunan Kalijaga Demak dengan nilai 41,43 (cemas sedang). Tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi bermain pada anak usia 3-5 tahun di ruangan Dahlia RSUD Sunan Kalijaga Demak setelah diberikan terapi bermain lempar bola dengan nilai 36,00 (cemas ringan). Ada pengaruh yang signifikan terapi bermain terhadap penurunan

kecemasan pada anak usia dini di bangsal Dahlia RSUD Sunan Kalijaga Demak.

Artikel 3 Penelitian Cicilia Fitria Septiani 2019 yang berjudul Upaya Meningkatkan Melalui Bermain Lempar Tangkap Bola. Anak usia dini adalah anak yang berada pada usia 0-6 tahun. Anak di bawah usia 6 tahun berada pada masa bermain. Pemberian dengan cara yang tepat melalui bermain. Anak usia dini atau pra sekolah di pandang memiliki kreatifitas yang berbeda dibandingkan dengan setelah usia tersebut. Pada saat anak berumur 4-5 tahun anak dapat menegndalikan gerakan yang melibatkan bagian badan seperti berjalan, berlari, melompat dan lain-lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan dapat dilihat dari hasil siklus I yang menunjukkan persentase 45,63% meingkat pada siklus II menjadi 78,13% anak mampu melakukan kegiatan melempar bola.

Setelah usia 5 tahun perkembangan besar mengendalikan yang lebih baik yang di gunakan untuk melempar bola, menangkap bola. Permainan bermain lempar bola adalah suatu perbuatan yang mengandung keasyikan dan dilakukan atas kehendakan diri sendiri, bebas tanpa paksaan dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan saat melakukan tersebut. Permainan cukup penting bagi perkembangan jiwa anak. Oleh karena itu perlu kiranya bagi anak-anak untuk diberi kesempatan dan saran didalam kegiatan permainannya. Bermain merupakan kesempatan bagi anak untuk mengungkapkan emosinya secara wajar, "bermain".

Artikel 4 Penelitian Sopiiah 2018 yang berjudul Upaya Peningkatan Aktivitas Melempar Bola Pada Anak Usia 4-5 Tahun. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan untuk melalui aktivitas melempar bola pada anak usia 4-5 tahun. Kemampuan melempar bola merupakan salah satu perkembangan bagi anak usia dini untuk bisa terlatih. Siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, pengmatan, dan refleksi. Hasil terdiri dari penelitian pada anak siklus I dan siklus II memaparkan bahwa anak usia 4-5 tahun pada siklus I memperoleh 55% dan

mengalami peningkatan pada siklus II sebesar 85%.

Lempar bola adalah membuang jauh-jauh bola kearah yang dituju dengan cara dilempar. Melempar bisa dilakukan dengan dua atau satu tangan. Melempar bola adalah melontarkan benda atau bola kearah yang dituju dengan kekuatan tangan sehingga benda atau bola tersebut dapat terlontar jauh-jauhnya kearah yang diinginkan. Melempar benda atau bola dilakukan dengan cara satu atau dua tangan, baik di lempar dari bawah tangan, di atas lengan maupun dari samping. Tujuan penelitian ini adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan pada anak melempar bola secara terarah.

Artikel 5 Penelitian Astuti 2019 yang berjudul Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Bermain Lempar Bola Plastik. Penelitian ini bertujuan untuk melalui kegiatan bermain lempar bola plastik. Penelitian ini adalah berjumlah 15 orang anak yang terdiri dari atas 7 orang anak laki-laki dan 8 orang anak perempuan dengan rentang usia 5-6 tahun. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Tahap-tahap dalam penelitian yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, refleksi. Bermain lempar bola pada siklus I peroleh persentase ketercapaian sebesar 60% atau 8 anak dididkan mengalami peningkatan pada siklus II dengan persentase ketercapaian sebesar (86,66%) atau 13 anak didik dari 15 anak.

Melempar dan menangkap bola pelastik merupakan gerakan mengarahkan bola dengan menggunakan kekuatan tangan. Faktor-faktor penelitian adalah faktor-faktor anak dan faktor aktifitas anak. Data yang diperoleh dari penelitian ini ialah kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif digunakan untuk menghipun data. Kegiatan bermain lempar bola yang diperoleh melalui setiap pertemuan dan diakhir siklus tindakan.

## 4. SIMPULAN DAN SARAN

### 4.1. Simpulan

Pemberian terapi bermain lempar bola dalam menurunkan tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah akibat hospitalisasi.

4.1.2 Pemberian terapi bermain lempar bola dapat menurunkan tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah akibat hospitalisasi

4.1.3 Implementasi atas pemberian terapi bermain lempar bola yang diimplementasikan dalam artikel memiliki variasi dalam pelaksanaan, sehingga dibutuhkan kajian tentang metode penerapan terapi bermain lempar bola untuk menurunkan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi

### 4.2. Saran

Hasil penelitian menyarankan

#### 4.2.1 Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Perlu adanya informasi dari tenaga kesehatan untuk melakukan terapi bermain lempar bola dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien anak usia prasekolah dengan hospitalisasi.

#### 4.2.2 Bagi Pengembangan Keilmuan

Menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan di bidang keperawatan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien anak usia prasekolah akibat hospitalisasi

#### 4.2.3 Bagi Penelitian Lanjutan

Menambah pengetahuan informasi bagi penelitian lanjutan tentang pemberian terapi bermain lempar bola dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien anak usia prasekolah akibat hospitalisasi

## DAFTAR PUSTAKA

Adriana, D. (2011). Tumbuh kembang & Terapi Bermain Pada Anak, Jakarta: Selemba Medika.

Aris, C, A. (2017). Faktor- Faktor yang Berhubungan Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Prasekolah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1) 2017

Astuti (2019). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Bermain Lempar Tangkap Bola Plastik.

Cicilia, F, S. (2019). Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Bermain Lempar Tangkap Bola.

Dewi, I, S., & Dian, P. (2017). Penurunan Stress Hospitalisasi Pada Anak Prasekolah Dengan Terapi

- Bermain di RS Baptis Kediri. *Jurnal Stikes Vol. 10 No. 1 April 2017.*
- Erna, S.,& Sundari. (2019). Pengaruh Terapi Bermain Dalam Kecemasan Pada Anak Sebagai Dampak Hospitalisasi di RSUD Ambarawa. *Indonesian Journal Of Midwivery Vol.2 No.1, Maret 2019.*
- Erni,M., Andika,R.(2011) Kecemasan anak saat hospitalisasi
- Ernis,H,G (2018) Pengaruh Kegiatan Bermain Melempar Bola Terhadap Perkembang Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun di Tk Assisi Medan.
- Evi, H.,& Sherly, G. (2018). Meningkatkan Kooperatif Selama Menjalani Perawatan pada Anak Usia Prasekolah (3-5 tahun) Melalui Terapi Bermain. *Jurnal Mutiara Ners Vol. 1 No. 1 Januari 2018.*
- Febriana, S.,& Intan, M. (2017).Kecemasan Anak Saat Hospitalisasi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada Juli 2017.*
- Heri, S.,(2017). Anak Sakit Wajib Bermain Di Rumah Sakit. *Forum Ilmiah Kesehatan.Ponorogo.*
- Heri, S.,& Intan, F.(2017). Penurunan Tingkat Kecemasan Anak Akibat Hospitalisasi Dengan Penerapan Terapi Bermain. *Jurnal Konseling Indonesia Vol.3 No.1 Oktober 2017.*
- Intan, F.(2017). Mengembangkan IQ Pada Anak Prasekolah Dengan Stimulasi Keluarga Dan Pendidikan Anak Usia Dini. *Forum Ilmiah Kesehatan. Ponorogo.*
- Ismanto, H.,dkk. (2018). Hubungan Sikap Perawat Dengan Stress Akibat Hospitalisasi pada Anak Usia Prasekolah di RSUD Pancaran Kasih Gmim Manado. *e-Journal Keperawatan Vol. 6 No. 1 Mei 2018.*
- Miftakhul Huda Dyah Ayu Wulandari Lestari Puji Astuti (2017) Pengaruh terapi bermain lempar bola terhadap penurunan kecemasan pada anak usia prasekolah.
- Muhammad Nazif A'azam (2020) Kecemasan pada anak Prasekolah
- Nursondang, S., Setiawati, & Eliya, R. (2018). Hubungan Dukungan dengan Tingkat Kecemasan Akibat Hospitalisasi Pada Anak Usia Pra sekolah ruang Alamanda RSUD dr. H Abdul Moeloek Lampung . *Jurnal Kesehatan Holistik Vol. 9 No 2 April 2018 , 5.*
- Rina, D.(2017). Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Medis Kesehatan Vol, 10 No. 2 Oktober 2017.*
- Suryani, E., & Badi'ah, A. (2017). *Asuhan Keperawatan Anak Sehat Berhubungan khusus .* Yogyakarta: Pustaka Baru Press .
- Wulandari, D., & Erawati, M. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Anak .* Yogyakarta : Pustaka Pelajar .