



Terapi Bermain Dalam Keperawatan Anak: Mengurangi Trauma Di Rumah Sakit

Play Therapy in Pediatric Nursing: Reducing Hospital-Related Trauma

Andi Irmayanti*, Rezky Amaliyah Razak

* Program Studi SI Ilmu Keperawatan, STIKes Gunungsari Makassar

Irmayantiandi35@gmail.com, kikyujhie@gmail.com

Abstract

Background: Hospitalization can be a stressful and potentially traumatic experience for children. Unfamiliar environments, separation from parents, and medical procedures may cause anxiety, fear, and negative emotional responses. Therapeutic play is a non-pharmacological nursing intervention that can help children adapt to hospitalization. Objective: This study aimed to determine the effect of therapeutic play on anxiety and traumatic responses among hospitalized children. Methods: This study used a quantitative quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The respondents consisted of 36 hospitalized children aged 4–12 years. Therapeutic play was provided through drawing, coloring, puzzles, and storytelling activities for 20–30 minutes per session over three consecutive days. Anxiety was measured before and after the intervention using an observation questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. Results: Before the intervention, 25 children (69.4%) experienced moderate-to-severe anxiety. After therapeutic play, only 8 children (22.2%) remained in the moderate-to-severe anxiety category, while 28 children (77.8%) demonstrated mild or no anxiety. Statistical analysis showed a significant difference in anxiety levels before and after therapeutic play ($p < 0.001$). Conclusion: Therapeutic play significantly reduces anxiety and negative emotional responses among hospitalized children. Therapeutic play can be integrated into pediatric nursing care as a supportive intervention to minimize hospitalization-related trauma.

Keywords: *Therapeutic Play, Pediatric Nursing, Hospitalization, Anxiety, Children, Trauma*

Abstrak

Latar Belakang: Hospitalisasi dapat menjadi pengalaman yang penuh tekanan dan berpotensi menimbulkan trauma pada anak. Lingkungan yang tidak familiar, perpisahan dengan orang tua, serta prosedur medis dapat menyebabkan kecemasan, ketakutan, dan respons emosional negatif. Terapi bermain merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat membantu anak beradaptasi selama menjalani perawatan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi bermain terhadap tingkat kecemasan dan respons traumatis pada anak yang menjalani hospitalisasi. Metode: Penelitian menggunakan desain kuantitatif quasi-experimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Responden berjumlah 36 anak usia 4–12 tahun yang menjalani perawatan di rumah sakit. Terapi bermain diberikan melalui kegiatan menggambar, mewarnai, puzzle, dan bercerita selama 20–30 menit setiap sesi selama tiga hari berturut-turut. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank. Hasil: Sebelum intervensi, sebanyak 25 anak (69,4%) mengalami kecemasan sedang hingga berat. Setelah diberikan terapi bermain, hanya 8 anak (22,2%) yang masih berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat, sedangkan 28 anak (77,8%) berada pada kategori kecemasan ringan atau tidak cemas. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah terapi bermain ($p < 0,001$). Kesimpulan: Terapi bermain berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan dan respons emosional





negatif pada anak yang menjalani hospitalisasi. Terapi bermain dapat diintegrasikan dalam asuhan keperawatan anak sebagai intervensi pendukung untuk meminimalkan trauma akibat hospitalisasi.

Kata Kunci: Terapi Bermain, Keperawatan Anak, Hospitalisasi, Kecemasan, Anak, Trauma

Korespondensi Penulis: Andi Irmayanti

I. PENDAHULUAN

Hospitalisasi merupakan pengalaman yang dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi anak. Anak harus beradaptasi dengan lingkungan baru, bertemu tenaga kesehatan yang tidak dikenal, menjalani pemeriksaan, serta menghadapi berbagai prosedur medis. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan, stres, dan perubahan perilaku. Anak memiliki kemampuan koping yang berbeda dengan orang dewasa. Keterbatasan kemampuan kognitif dan emosional membuat anak sering kali belum mampu memahami alasan dirinya harus dirawat. Akibatnya, pengalaman hospitalisasi dapat dipersepsikan sebagai sesuatu yang menakutkan.

Hospitalisasi juga dapat mengganggu aktivitas bermain anak. Padahal, bermain merupakan bagian penting dalam perkembangan dan komunikasi anak. Oleh karena itu, aktivitas bermain perlu tetap diberikan selama anak menjalani perawatan dengan mempertimbangkan kondisi kesehatan dan keamanan anak. Terapi bermain dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk membantu anak mengekspresikan perasaan, mengalihkan perhatian dari prosedur medis, serta menciptakan pengalaman positif selama berada di rumah sakit. Systematic review terhadap 14 penelitian menemukan bahwa terapi bermain pada anak yang dirawat di rumah sakit dapat menurunkan kecemasan dan nyeri serta memperbaiki perilaku dan sikap anak terhadap penyakit maupun prosedur perawatan. Penelitian pada anak usia prasekolah di Padang juga menunjukkan adanya penurunan kecemasan setelah diberikan terapi bermain selama tiga hari menggunakan aktivitas Lego, mewarnai, dan melipat kertas.

Penelitian di Makassar menemukan bahwa terapi bermain berhubungan dengan perubahan respons kecemasan pada anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi, dengan hasil uji Wilcoxon $p=0,008$. Penelitian lain di Makassar juga menunjukkan bahwa terapi bermain dapat menurunkan kecemasan anak yang menjalani hospitalisasi. Terapi bermain tidak hanya berfungsi sebagai hiburan. Kegiatan bermain dapat menjadi media komunikasi antara anak dan perawat. Melalui permainan, perawat dapat membangun hubungan saling percaya dan membantu anak merasa lebih aman. Permainan dapat disesuaikan dengan usia dan kondisi anak. Anak prasekolah dapat diberikan permainan konstruktif, menggambar, mewarnai, puzzle, atau bercerita. Anak usia sekolah dapat diberikan permainan yang lebih kompleks sesuai minat dan kemampuan mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, terapi bermain memiliki potensi penting dalam keperawatan anak untuk membantu mengurangi dampak psikologis hospitalisasi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi bermain terhadap kecemasan dan respons traumatis pada anak yang menjalani perawatan di rumah sakit.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif *quasi-experimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest* untuk membandingkan tingkat kecemasan anak sebelum dan sesudah diberikan terapi bermain. Penelitian dilaksanakan di ruang perawatan anak pada fasilitas pelayanan kesehatan selama Juni–Agustus 2026. Populasi penelitian adalah seluruh anak yang menjalani hospitalisasi, dengan sampel sebanyak 36 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi anak usia 4–12 tahun yang menjalani hospitalisasi, mengalami kecemasan, sadar dan mampu berkomunikasi, memperoleh izin orang tua/wali, serta bersedia mengikuti terapi bermain, sedangkan anak dalam kondisi kritis, mengalami gangguan kesadaran, tidak

mampu mengikuti aktivitas bermain, atau membutuhkan tindakan medis segera dikeluarkan dari penelitian. Variabel independen adalah terapi bermain, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan dan respons emosional anak selama hospitalisasi. Instrumen penelitian meliputi lembar karakteristik responden, observasi kecemasan, observasi respons perilaku, dan dokumentasi pelaksanaan terapi bermain dengan aspek pengamatan berupa ekspresi wajah, kontak mata, komunikasi, ketenangan, respons terhadap perawat, keinginan bermain, dan respons terhadap prosedur perawatan. Terapi bermain diberikan selama 20–30 menit setiap sesi selama tiga hari dengan jenis permainan yang disesuaikan dengan usia anak, seperti menggambar, mewarnai, puzzle, permainan konstruktif, bercerita, dan permainan edukatif sederhana. Pengumpulan data dilakukan melalui identifikasi responden, penjelasan penelitian dan persetujuan orang tua/wali, pengukuran kecemasan awal, pemberian terapi bermain, observasi respons anak, pengukuran setelah intervensi, serta perbandingan hasil sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat kecemasan, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank* dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip *informed consent*, kerahasiaan, anonimitas, keamanan anak, serta hak orang tua/wali untuk menghentikan keikutsertaan anak.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
4–6 tahun	14	38,9
7–9 tahun	12	33,3
10–12 tahun	10	27,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	52,8
Perempuan	17	47,2
Total	36	100

Sebagian besar responden berusia 4–6 tahun sebanyak 14 anak (38,9%). Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 19 anak (52,8%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Bermain

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak/ringan	11	30,6
Sedang	18	50,0
Berat	7	19,4
Total	36	100

Sebelum diberikan terapi bermain, sebanyak 25 anak (69,4%) mengalami kecemasan sedang hingga berat.

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Setelah Terapi Bermain

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak/ringan	28	77,8
Sedang	7	19,4
Berat	1	2,8
Total	36	100

Setelah diberikan terapi bermain, jumlah anak dengan kecemasan sedang hingga berat menurun menjadi 8 anak (22,2%).

Tabel 4. Analisis Pengaruh Terapi Bermain

Pengukuran	Median	Min–Maks
Sebelum intervensi	32	21–43
Setelah intervensi	22	14–37

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p < 0,001$. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi bermain.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi bermain dapat menurunkan tingkat kecemasan pada anak yang menjalani hospitalisasi. Sebelum intervensi, sebagian besar anak mengalami kecemasan sedang hingga berat. Setelah diberikan terapi bermain, sebagian besar anak berada pada kategori tidak cemas atau kecemasan ringan.

Temuan tersebut sejalan dengan systematic review yang menunjukkan bahwa terapi bermain memberikan manfaat bagi anak yang menjalani hospitalisasi, termasuk menurunkan kecemasan, mengurangi nyeri, memperbaiki perilaku, dan membantu hubungan antara anak dengan tenaga kesehatan. Bermain memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan di tengah kondisi sakit. Aktivitas tersebut dapat mengalihkan perhatian anak dari lingkungan rumah sakit, rasa takut, maupun prosedur medis yang akan dijalani.

Terapi bermain juga dapat membantu anak mengekspresikan perasaan. Anak yang mengalami kesulitan mengungkapkan ketakutan secara verbal dapat menunjukkan perasaannya melalui pilihan permainan, gambar, cerita, atau respons selama bermain.

Penelitian pada anak usia sekolah di Sulawesi Selatan menggunakan permainan *All Tangled Up* dan menemukan penurunan kecemasan yang lebih besar pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

Pada anak prasekolah, permainan juga dapat membantu meningkatkan rasa aman karena aktivitas tersebut sudah familiar bagi mereka. Penelitian terbaru di Padang menunjukkan terapi bermain selama tiga hari dengan Lego, mewarnai, dan melipat kertas dapat menurunkan skor kecemasan anak secara bermakna. (Terapi bermain juga dapat digunakan untuk membantu anak menghadapi prosedur medis. Permainan dapat dikombinasikan dengan edukasi sederhana sehingga anak memiliki gambaran mengenai tindakan yang akan dilakukan tanpa memberikan tekanan berlebihan.

Penelitian mengenai intervensi bermain yang dipimpin perawat pada anak usia sekolah menunjukkan penurunan kecemasan dan ketakutan terhadap tindakan medis yang bermakna dibandingkan kelompok kontrol. Dari perspektif keperawatan, terapi bermain merupakan bentuk intervensi yang dapat dilakukan perawat untuk memenuhi kebutuhan psikososial anak. Perawat tidak hanya berfokus pada masalah fisik, tetapi juga membantu anak beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit.



Pelaksanaan terapi bermain perlu mempertimbangkan usia, perkembangan, kondisi klinis, jenis penyakit, tingkat kecemasan, dan minat anak. Permainan harus dilakukan dalam kondisi aman dan tidak mengganggu jadwal pengobatan.

Orang tua juga dapat dilibatkan dalam aktivitas bermain. Kehadiran orang tua dapat memberikan rasa aman sekaligus membantu anak membangun pengalaman positif selama menjalani hospitalisasi.

Terapi bermain dapat menjadi bagian dari asuhan keperawatan holistik. Penerapannya secara rutin berpotensi mengurangi dampak psikologis hospitalisasi dan membantu anak lebih kooperatif selama menjalani perawatan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, terapi bermain berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dan respons emosional negatif pada anak yang menjalani hospitalisasi, dengan hasil uji Wilcoxon $p < 0,001$. Sebelum intervensi, 69,4% anak mengalami kecemasan sedang hingga berat, kemudian menurun menjadi 22,2% setelah diberikan terapi bermain. Terapi bermain dapat menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan sesuai dengan usia serta kondisi anak. Oleh karena itu, perawat diharapkan mengintegrasikan terapi bermain dalam asuhan keperawatan, rumah sakit menyediakan fasilitas bermain yang aman dan sesuai usia, serta orang tua memberikan pendampingan dan dukungan emosional. Institusi pendidikan keperawatan juga perlu memperkuat pembelajaran terapi bermain, sedangkan penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, sampel lebih besar, dan membandingkan berbagai jenis terapi bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambiya, N. (2025). Pengaruh Terapi Nutrisi Terhadap Kontrol Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di RSUD Labuang Baji Makassar. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(3), 958–968. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i3.743>
- Ambiya, N. (2026). Pengabdian Masyarakat: Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Kader Kesehatan Dalam Pelayanan Keperawatan Dasar. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 634–643. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i2.1033>
- Agramadani M, Permatasari I. Puzzle play therapy with parents as a non-pharmacological intervention for preschool children's anxiety due to hospitalization. *JKEP*. 2026;11(1):258-264. doi:10.32668/jkep.v11i1.2344.
- Andriastuti A, Lestari NE, Purnamasari ERW. The effect of implementing medical play on anxiety levels due to hospitalization in preschool children. *Jendela Nurs J*. 2025;9(1):45-51. doi:10.31983/jnj.v9i1.12860.
- Anurogo, D., Rahmat, R. A., & Pannyiwi, R. (2025). Identifikasi Jamur Endofit Pada Tanaman Obat Tradisional Di Sulawesi Selatan. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 77–82. <https://doi.org/10.59585/jimad.v3i1.862>
- Bawaeda O, Wanda D, Aprillia Z. Effectiveness of pop-it therapeutic play on children's anxiety during inhalation therapy in children's wards. *Med Pharm Rep*. 2023;45(S1). doi:10.4081/pmc.2023.315.
- Gintu S, Fristalia MD. Efektivitas terapi bermain edukatif terhadap kecemasan anak usia prasekolah saat hospitalisasi di RSUD Madani. *Valetudo J Ilm Mhs Nusantara*. 2026.
- Godino-Iáñez MJ, Martos-Cabrera MB, Suleiman-Martos N, Gómez-Urquiza JL, Vargas-Román K, Membrive-Jiménez MJ, et al. Play therapy as an intervention in hospitalized children: a systematic review. *Healthcare (Basel)*. 2020;8(3):239. doi:10.3390/healthcare8030239.
- Herman H, Deswita, Sari YP. The effect of play therapy on hospitalization anxiety among pre-school children (3-6 years). *NERS J Keperawatan*. 2025;21(1):106-111. doi:10.25077/njk.v21i1.212.



- Herman H, Novrianda D, Putri MAP. Pengaruh intervensi pelibatan keluarga terhadap kecemasan anak yang mengalami hospitalisasi di ruang perawatan anak RSUD dr. Rasidin Padang tahun 2016. NERS J Keperawatan. 2018;13(2):78-85. doi:10.25077/njk.13.2.78-85.2017.
- Ibrahim, S. A., Rahmat , R. A., & Pannyiwi, R. (2026). The Relationship Between Rehabilitation Exercise Compliance And Mobility Recovery In Post-Orthopedic Surgery Patients. International Journal of Health Sciences, 4(3), 772–782. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i3.1471>
- Khasanah FN, Oktarina ND. Pengaruh terapi bermain dengan kertas Kokoru terhadap tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada anak usia prasekolah. Indones J Early Child J Dunia Anak Usia Dini. 2024;6(2):229-237. doi:10.35473/ijec.v6i2.2674.
- Listiana R, Kustriyani M, Widyaningsih TS. Caring perawat dengan stres hospitalisasi pada anak pra sekolah di ruang rawat inap anak. J Ilm Ners Indones. 2021;2(2):63-70. doi:10.22437/jini.v2i2.15464.
- Mesa NDK, Mutiah C, Aripa L, Muchsin W, Kurniawati, Megasari AL. Anxiety levels of preschool children on the effect of play therapy due to hospitalization at Makassar City Hospital. Int J Health Sci. 2023;2(1). doi:10.59585/ijhs.v2i1.322.
- Nazarius YR, Lautan LM, Batari CM. Puzzle play therapy on reducing anxiety levels in preschool children as a result of hospitalization at Santo Antonius Pontianak General Hospital. J Persada Husada Indones. 2025;12(3):77-84. doi:10.56014/jphi.v12i3.445.
- Ningrum DT, Wanda D. Bermain terapeutik puppet play sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada anak saat hospitalisasi. J Telenurs (JOTING). 2023;5(1). doi:10.31539/joting.v5i1.5725.
- Pannyiwi, R., Rahmat, R. A., Cakrawati R, C. R., Dasaryandi , K. R., & Nasution, N. (2026). Pemberdayaan Pasien Diabetes Melitus Dalam Pencegahan Ulkus Diabetikum Dan Risiko Infeksi Berulang: Empowerment of Patients with Diabetes Mellitus in the Prevention of Diabetic Ulcers and the Risk of Recurrent Infection. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(1), 985–991. <https://doi.org/10.59585/bajik.v5i1.1586>
- Simamora M, Gulo ARB, Pardede JA, Putri RA. Terapi bermain lilin dan musik terhadap kecemasan anak akibat hospitalisasi. J Keperawatan Jiwa. 2022;10(1):211-218. doi:10.26714/jkj.10.1.2022.211-218.
- Syarif S, Helena N, Setiawan A. Menurunkan kecemasan anak usia sekolah selama hospitalisasi dengan terapi bermain All Tangled Up. J Islam Nurs. 2016;1(1). doi:10.24252/join.v1i1.3514.
- Susanti, S., & Ambiya, N. (2025). The Influence of Nurse's Therapeutic Approach on the Patient Healing Process. International Journal of Health Sciences, 3(4), 986–992. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.985>
- Wardah ANSM, Purnama A, Koto Y. Pengaruh terapi bermain terhadap dampak hospitalisasi (kecemasan) pada pasien anak usia prasekolah dengan diagnosa diare. J Ilm Kebidanan Indones. 2022;12(1). doi:10.33221/jiki.v12i01.2937.
- World Health Organization. Standards for improving the quality of care for children and young adolescents in health facilities. Geneva: World Health Organization; 2018.