

**PENGARUH TERAPI BERMAIN PUZZLE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA ANAK USIA PRASEKOLAH YANG MENGALAMI HOSPITALISASI****Muhamad Ari Pratama^{1*}, Eva Martini², Ria Andriani³, Tri Utami⁴**¹⁻⁴Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Email Korespondensi: muhamadaripratama19@gmail.com

Disubmit: 12 Juni 2025

Diterima: 29 Juli 2025

Diterbitkan: 01 Agustus 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i8.21570>**ABSTRACT**

*Hospitalization in young children can induce anxiety, potentially impacting emotional development. Puzzle play therapy may offer a non-pharmacological approach to alleviate hospital-related anxiety. To evaluate the effectiveness of puzzle play therapy in reducing anxiety among hospitalized preschool children. A pre-experimental design using one-group pretest-posttest was conducted in the pediatric ward of RSU Pekerja Jakarta Utara. Thirty-two children aged 3-6 years were recruited. Anxiety levels were assessed using a modified version of the SCAS scale. Data analysis utilized the Wilcoxon signed-rank test. The mean anxiety score significantly decreased from 25.28 pre-intervention to 19.19 post-intervention ($p < 0.001$), indicating a positive effect of the therapy. **Conclusion:** Puzzle play therapy effectively reduces anxiety in hospitalized preschool-aged children and can be integrated into pediatric nursing care.*

Keywords: Play Therapy, Puzzle, Anxiety, Preschool, Hospitalization**ABSTRAK**

Hospitalisasi dapat menjadi pengalaman traumatis bagi anak usia prasekolah yang sedang mengalami proses adaptasi perkembangan emosional. Salah satu dampak psikologis yang umum terjadi adalah kecemasan. Terapi bermain seperti puzzle telah terbukti mampu menurunkan kecemasan melalui mekanisme distraksi dan ekspresi emosi. Mengetahui pengaruh terapi bermain puzzle terhadap tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi. Desain penelitian pra-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest dilakukan terhadap 32 anak usia 3-6 tahun di Ruang Anggrek RSU Pekerja Jakarta Utara. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner modifikasi dari SCAS (Spence Children's Anxiety Scale). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon karena data berdistribusi tidak normal. Terdapat penurunan bermakna pada tingkat kecemasan anak, dari rerata 25,28 sebelum intervensi menjadi 19,19 setelah intervensi ($p = 0,000$). Terapi bermain puzzle terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada anak prasekolah yang dirawat di rumah sakit.

Kata Kunci: Terapi Bermain, Puzzle, Kecemasan, Anak Prasekolah, Hospitalisasi

PENDAHULUAN

Hospitalisasi adalah ketika seseorang dimasukkan ke dalam rumah sakit sebagai pasien dengan berbagai alasan dan situasi, seperti menjalani pemeriksaan diagnosis, prosedur operasi, perawatan medis, pemberian obat, dan menstabilkan atau mengawasi kondisi tubuh mereka saat ini. Hospitalisasi ini ialah situasi krisis ketika anak sedang sakit dan di rawat di rumah sakit. Anak berusaha beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit atau terasa asing di hidup mereka (Saputro dan Fazrin (2017).

Hospitalisasi adalah suatu keadaan Krisis yang di alami pada anak pada saat anak mengalami sakit dan di rawat di rumah sakit. Keadaan ini terjadi karena anak harus beradaptasi di lingkungan baru dan asing untuk merak yaitu rumah sakit, sehingga kondisi tersebut menjadi factor utama stressor untuk anak baik itu untuk anak, orang tua dan keluarga (Priyoto,2014).

Anak mengalami hospitalisasi mungkin ini sebagai hal traumatis dan dapat mengubah pertumbuhan emosional mereka karena terpisah dari lingkungan keseharian dan keluarga mereka. Anak anak dapat mengalami emosi dan prilaku negative misalnya stress, takut, cemas, tidak aman, sakit, dan tidak pastinya di rawat inap (godino, et al. (2021).

Kecemasan atau anxiety dapat di definisikan sebagai kekhawatiran tentang hal yang terjadi di masa depan atau sesuatu yang hasilnya tidak pasti, atau tentang kekhawatiran yang tidak nyaman dengan seseorang, keadaan, atau kondisi lainnya. Kecemasan yang berpusat pada kejadian akan datang menyebabkan kekhawatiran mengenai apa yang saat ini terjadi. Goodwin (2023).

Pasien menerima perawatan mendadak atau sebelumnya tidak di

rencanakan di rumah sakit, membuat pasien dan keluarga mengalami kecemasan yang merupakan pertama yang di rasakan atau muncul oleh mereka. Kecemasan ini akan bertahan selama pasien masih di lakukan perawatan.

Kecemasan adalah dimana suatu kondisi yang menunjukkan suatu hal yang mengancam keberadaan dirinya sendiri, rasa takut, merasa tidak mampu atau fobia. Nursalam (2020).

Kecemasan berasal dari cara berpikir dan bicara seperti pada saat mengkwatirkan masalah keprihatinan dan rasa takut, bagaimana cara berperilaku menghindari suatu situasi tertentu misalnya waspada terhadap sesuatu masalah, dan perubahan fisik misalnya detak jantung kita yang mengalami peningkatan atau nafas yang rendah atau lebih cepat dan expresi wajah. Goodwin (2023).

Menurut Delvecchio (2019) salah satu yang menyebabkan terjadinya kecemasan pada anak adalah hospitalisasi, anak menghadapi pengalaman baru Ketika anak di rawat di rumah sakit, Hospitalisasi mengakibatkan anak meninggalkan rumah, pengasuh mereka dan saudara, serta mengalami gangguan terhadap aktivitas harian mereka, selain itu, rumah sakit juga sering dai kaitkan dengan tinggal di lingkungan yang dingin dan medis, rasa sakit, ketidakpastian, ketakutan, pemeriksaan medis, kehilangan kendali dan rasa aman. Terutama berlaku pada anak prasekolah dan sekolah dasar yang menghadapi perkembangan yang berkaitan dengan penyesuain mental, emosional dan social

Selama dirawat, anak dapat mengalami prilaku dan emosi negative seperti cemas, takut, stress, sakit, tidak aman dan

ketidakpastian, mereka menganggap situasi seperti ini sebagai hal traumatis dan bisa mengubah pertumbuhan emosi mereka. Burns Nader dalam Delvecchio, et al, (2021). Bahwa tenaga ahli harus melakukan penilaian psikologis untuk bisa mengidentifikasi kecemasan, stress, kemampuan mengatasi masalah, dan keterampilan untuk memberikan intervensi yang sesuai usia anak untuk bisa menentukan kebutuhan anak-anak di lingkungan medis.

World Heart Organization (WHO) Menetapkan sekitar 3% sampai 10% pasien yang berada di Amerika Serikat, 3% sampai 7% pasien anak di Jerman, serta 3% sampai 10% pasien anak di Selandia Baru dan juga Kanada menunjukkan tanda kecemasan yang dirawat di rumah sakit (Mulhayati et al, 2022).

Data di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia mencatat yaitu persentase anak usia pra sekolah yang dirawat di rumah sakit selama 3 tahun terakhir yaitu mengalami peningkatan, Persentase anak usia prasekolah yang pernah dirawat di rumah inap rumah sakit yaitu pada tahun 2021 yaitu 5,27%, Pada tahun 2022 yaitu 5,44% dan persentase anak-anak yang dirawat inap pada tahun 2023 yaitu sebesar 6,22% (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2023).

Menurut Dini R et al (2020), permainan puzzle merupakan permainan yang membutuhkan ketekunan dan nuga kesabaran, dapat membantu anak belajar lebih banyak tentang dunia sekitar, Jenis permainan yang dimainkan oleh anak baik secara individu ataupun kelompok, dimana mereka berinteraksi untuk bisa menyelesaikan teka-teki. Pada skripsi kali ini penulis akan menggunakan terapi bermain puzzle untuk mengurangi kecemasan pada saat anak hospitalisasi. Bermain yaitu

kegiatan sehari-hari seorang anak, bermain merupakan metode paling efektif untuk mengurangi kecemasan sejak usia dini. Anak yang sakit membutuhkan bermain untuk mengisi waktu mereka. Ketika kesepian dan bisa mengurangi kecemasan yang disebabkan karena dirawat di rumah sakit. Permainan bisa membantu mereka mengekspresikan emosi dan pikiran mereka. Anak dan keluarga menghadapi tekanan yang lebih signifikan dan kesulitan untuk menyesuaikan diri karena penyakit mereka dan hospitalisasi (Lanjekar et al, 2022).

Peran perawat dalam membantu pasien yang mengalami hospitalisasi, khususnya melalui aktivitas seperti bermain puzzle, sangat penting dalam mendukung proses penyembuhan dan penyesuaian pasien terhadap lingkungan rumah sakit.

Permainan dapat membantu mengobati dan beberapa jenis permainan yang dapat diberikan harus sesuai dengan tingkat kematangan anak. Menurut Jannah et al. (2023), terapi bermain mewarnai gambar dengan alat mewarnai seperti pensil crayon dan pensil warna akan membantu anak menggunakan tangannya dengan aktif dan kreatif, sehingga bisa meningkatkan kepuasan untuk mengatasi kecemasan pada anak-anak hospitalisasi,

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “pengaruh terapi bermain puzzle terhadap kecemasan pasien di ruang anggrek rumah sakit umum pekerja Jakarta utara 2025.

KAJIAN PUSTAKA

Hospitalisasi

Menurut Hockenberry et al. (2017), Hospitalisasi dan penyakit

adalah krisis utama yang di hadapi anak-anak. Terutama pada tahun awal, anak sangat rentan sekali terhadap kondisi Kesehatan, rutinitas lingkungan biasanya dan anak memiliki mekanisme coping yang terbatas untuk menengani situasi stress. Anak juga mengungkapkan rasa takut yang di sebabkan oleh lingkungan yang tidak di kenal atau kurangnya informasi, hubungan tenaga medis dan anak, social, lingkungan fisik dan situasi di rumah sakit.

Hospitalisasi adalah ketika seseorang dimasukkan ke dalam rumah sakit sebagai pasien dengan berbagai alasan dan situasi, seperti menjalani pemeriksaan diagnosis, prosedur operasi, perawatan medis, pemberian obat, dan menstabilkan atau mengawasi kondisi tubuh mereka saat ini. Hospitalisasi ini ialah situasi Krisis Ketika anak sedang sakit dan di rawat di rumah sakit. Anak berusaha beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit atau terasa asing di hidup mereka Menurut Saputro dan Fazrin (2017).

Kecemasan

Menurut Goodwin (2023), Anxiety adalah kekhawatiran tentang masa depan atau tentang suatu yang belum pasti hasilnya, kekhawatiran yang tidak nyaman tentang seorang, situasi, dll. Keadaan pikiran yang bermasalah timbul dari kekhawatiran atau keprihatinan tersebut, kecemasan yang berorientasi pada masa depan terjadi karena khawatir yang mungkin belum terjadi dari pada yang saat ini terjadi.

Menurut Halter (2018), kecemasan merupakan pengalaman manusia yang universal dan salah satu emosi paling mendasar, kecemasan bisa di definisikan sebagai perasaan khawatir, tidak nyaman, tidak pasti atau takut yang

di sebabkan oleh ancaman nyata yang di rasakan

Terapi Bermain

Menurut Hockenberry et al (2017), bermain merupakan kegiatan yang di lakukan secara sukarela untuk dapat kesenangan serta kepuasan. Bermain adalah cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional dan social anak dengan bermain, anak belajar apa yang tidak di dapatkan di ajarkan oleh siapa pun. Mereka belajar tentang dunia mereka dan bagaimana menghadapi lingkungan yang terdiri dari waktu, objek, ruang, struktur dan orang di sekitarnya.

Menurut Saputro & fazrin (2017), Terapi bermain bisa membantu anak menangani masalah emosi serta perilaku kebutuhan perkembangan mereka berbeda. Anak lebih cenderung mengekspresikan diri melalui bermain dan beraktifitas dari pada orang dewasa yang berkomunikasi alami melalui kata-kata, salah satu komponen yang penting dalam kehidupan anak dan salah satu metode paling efektif untuk membantu anak mengatasi stress saat di rawat di rumah sakit ialah terapi bermain.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan model one group pretest-posttest (Nursalam, 2020), dilaksanakan di Ruang Anggrek RSU Pekerja Jakarta Utara pada Februari-Maret 2025. Sampel berjumlah 32 anak usia 3-6 tahun yang dipilih secara purposive sampling. Kriteria inklusi adalah anak sadar penuh, telah dirawat minimal 1 hari, dan secara kondisi memungkinkan mengikuti terapi. Anak dengan kondisi berat atau kebutuhan khusus dikecualikan (Polit & Beck, 2018).

Intervensi

Terapi bermain puzzle diberikan selama 2 hari berturut-turut dengan durasi 15-30 menit per sesi. Proses terapi dilakukan sesuai SOP, dimulai dari tahap kontrak waktu, pengenalan alat, pelaksanaan, hingga evaluasi (Saputro & Fazrin, 2020; Jannah et al., 2023).

Skala kecemasan yang digunakan adalah versi modifikasi

SCAS dari Saputro (2017), terdiri dari 15 item dengan 4 tingkat penilaian. Uji validitas menunjukkan $r > 0,361$ dan reliabilitas $\alpha = 0,914$ (Saputro & Fazrin, 2017). Data diuji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan dilanjutkan uji Wilcoxon karena data tidak normal. Signifikansi ditentukan pada $p < 0,05$ (Polit & Beck, 2018; Nursalam, 2020).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pengaruh Terapi Bermain Puzzle Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Di Ruang Anggrek Rumah Sakit Umum Pekerja Jakarta Utara

Tingkat Kecemasan	N	Mean	SD	Min	Max	P value
Sebelum intervensi	32	25,28	7,040	16	45	0,000
Sesudah Intervensi	32	19,19	4,254	15	31	

Tabel 1 menunjukkan hasil sebelum dan sesudah intervensi terapi bermain puzzle terhadap tingkat kecemasan yang di dapatkan nilai berdasarkan uji statistic *Wilcoxon Sign Rank Test* di peroleh p

value = 0.000 ($p < 0.05$). Hasil itu menunjukkan berpengaruh nya makna terapi bermain puzzle di Ruang Anggrek Rumah Sakit Umum Pekerja Jakarta Utara Tahun 2025.

PEMBAHASAN

Hasil uji statistic *Wilcoxon* menunjukkan p -value 0,000 ($p < 0,005$) menunjukkan bahwa hasil dari 32 responden yaitu saat pre-test rata-rata tingkat kecemasan pasien yaitu 25.28 sedangkan pada post-test di dapatkan nilai rata-rata kecemasan responden sebesar 19.19 dengan rata-rata selisih kecemasan 06.09, yang dimana terdapat pengaruh sebelum dan sesudah Tindakan terapi bermain puzzle terhadap tingkat kecemasan pasien Ruang Anggrek Rumah Sakit Umum Pekerja Jakarta Utara Tahun 2025.

Peneliti berpendapat bahwa terapi bermain puzzle berpengaruh dengan tingkat kecemasan pada

pasien. Berdasarkan hasil pengukuran kecemasan menggunakan kuisioner yang di lakukan oleh peneliti, pasien yang menjalani hospitaisasi sebelum di berikannya Tindakan bermain puzzle menunjukkan reaksi tampak gelisah, menangis di karenakan takut, tegang dan tidak kooperatif Ketika dokter atau perawat Ketika meakukan Tindakan. Dengan bermain puzzle anak bisa berkonsentrasi dan meningkatkan daya ingat mereka. Anak akan di ajari untuk mengingat posisi setiap bagian puzzle untuk mendapatkan susunan yang sempurna dengan bermain puzzle. Setelah pemberian terapi pasien

Kembali bermain dan bisa mengalihkan perhatian mereka dari rasa tidak nyaman yang disebabkan oleh perawatan dengan bermain puzzle, yang bisa memenuhi kebutuhan mereka untuk bermain dan juga berkreasi.

Asumsi peneliti juga di dukung oleh penelitian yang dilakukan Finarti et al., (2019), Menyatakan bahwa dari hasil penelitian terapi bermain puzzle ini membuktikan bahwa terapi bermain teka-teki berpengaruh yang signifikan untuk menurunkan respon kekhawatiran anak prasekolah selama di rawat inap. Terapi bermain dengan puzzle sangat bermakna dalam mengurangi rasa khawatir pada anak dan perlu kesabaran dan ketekunan anak dalam merangkainya, secara bertahap bisa membuat mental anak akan terbiasa untuk selalu bersikap tenang, gigih dan juga sabar dalam menghadapi dan menyelesaikan waktu.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah dilakukan terapi bermain puzzle. Yang dimana artinya terapi berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien Di Ruang Anggrek Rumah Sakit Umum Pekerja Jakarta Utara Pada Tahun 2025 dengan p value = 0.000 ($p < 0,05$).

SARAN

Peneliti selanjutnya agar membuat penelitian mengenai manfaat terapi bermain selain puzzle contohnya terapi bermain perawarnaan, bermain, bermain tanah liat / plastisin, balok, dll untuk anak yang mengalami kecemasan selama hospitalisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriana, D. (2020). Tumbuh Kembang Dan Terapi Bermain Pada Anak Edisi 2. In 2020.
- Delvecchio, E., Salcuni, S., Lis, A., Germani, A., & Di Riso, D. (2019). Hospitalized Children: Anxiety, Coping Strategies, And Pretend Play. *Frontiers In Public Health*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00250>
- Dini R, Arena L, & Diny V. (2020). *The Effect Of Therapy Containing Puzzle On Decreasing Anxiety Of Hospitalized Children Aged 3-6 Years*. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20280300->
- Dwi Novianti, A., & Laode Anhusadar, Dan. (2024). *Pengaruh Terapi Bermain Puzzel Untuk Penurunan Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah*. 5(1). <https://doi.org/10.37985/Murhum.V5i1.409>
- Endang Martasih, Ignasia Yunita Sari, & Indah Prawesti. (2023). Terapi Bermain Menyusun Balok Menurunkan Kecemasan Prasekolah Selama Hospitalisasi. *Terapi Bermain Menyusun Balok Menurunkan Kecemasan Prasekolah Selama Hospitalisasi*.
- Eva, K., Rahmawati, S., Nuraini, N., Tuban, I. N., Kebidanan, A., & Gresik, M. (2023). Effect Of Puzzle Playing Therapy On Stress Levels Hospitalization For Children (4-6 Years). *Jurnal Midpro*, 15(01). <http://jurnalkesehatan.unisla.ac.id/index.php/midpro>
- Finarti, D. R., Banua, A., & Husada, B. (2019). *The Differences In Puzzle And Story Play Therapy To Child Anxiety Age Preschool*

- (3-5 Years) During Hospitalization In The Room Child Banjarbaru Hospital.
- Godino-láñez, M. J., Martos-Cabrera, M. B., Suleiman-Martos, N., Gómez-Urquiza, J. L., Vargas-Román, K., Membrive-Jiménez, M. J., & Albendín-García, L. (2020). Play Therapy As An Intervention In Hospitalized Children: A Systematic Review. *Healthcare (Switzerland)*, 8(3).
<https://doi.org/10.3390/Healthcare8030239>
- Goodwin, G. (2023). *Creativity And Anxiety: Making, Meaning, Experience*.
- Grove, S. K., Gray, J. R., Sutherland, S., & Emeritus, P. (2017). *Burns And Grove's The Practice Of Nursing Research: Appraisal, Synthesis, And Generation Of Evidence*.
- Halter, M. J. (2018). *Foundation Of Psychiatric Mental Health*
- Hockenberry, M. J., Wilson, D., Rodgers, C. C., & Baker, R. (2017). *Wong's Essentials Of Pediatric Nursing: Vol. Tenth Edition*.
- Israeli, I., Yati, M., Islamiyah, & Fadmi, F. R. (2020). The Effect Of Play Puzzle Therapy On Anxiety Of Children On Preschooler In Kota Kendari Hospital. *Enfermeriaclinica*, 30, 103-105.
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.032>
- Jannah, M., Kesuma Dewi, T., & Dii Keperawatan Akperdharma Wacana Metro, P. (2023). Application Of Coloring And Origami Therapy In Preschool Children Who Experience Anxiety Have Been Hospitalized In The Children's Room Of General Hospital Jenderal Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(3).
- Kyle, Terri., & Carman, Susan. (2013). *Essentials Of Pediatric Nursing*. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Lanjekar, H. K., & Kale, A. (2022). A Study To Assess The Effectiveness Of Origami Therapy On Anxiety Towards Hospitalization Among Children Admitted In Pediatric Wards Of Selected Hospitals From Sangli, Miraj And Kupwad Corporation Area. *Journal Of Pharmaceutical Negative Results*, 1169-1173.
<https://doi.org/10.47750/Pnr.2022.13.S08.145>
- Nursalam. (2020a). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional Edisi 6*(Vol. 6). <http://www.penerbitsalemba.com>
- Nursalam. (2020b). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis: Vol. Edisi 5*(5th Ed.). <http://www.penerbitsalemba.com>
- Nurwulansari, N., Ashar, M. U., Huriati, H., & Syarif, S. (2019). The Effect Of Constructive Play Therapy On Anxiety Levels Of Preschool Children Due To Hospitalization. *Journal Of Health Science And Prevention*, 3(3s), 72-78.
<https://doi.org/10.29080/jhs.p.V3i3s.282>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2018). *Essentials Of Nursing Research : Appraising Evidence For Nursing Practice*