

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

A. KONSEP ANAK

1. Definisi

Anak merupakan individu yang sedang berada pada tahap tumbuh kembang yang berlangsung secara bertahap dan berkesinambungan, mencakup aspek fisik, psikologis, kognitif, sosial, serta emosional. Karakteristik anak berbeda dari orang dewasa, baik dalam struktur fisik, kematangan organ tubuh, kemampuan komunikasi, maupun cara dalam merespons situasi baru atau stres. Kondisi ini menyebabkan anak lebih rentan mengalami kecemasan atau tekanan psikologis ketika menghadapi lingkungan yang asing, termasuk saat menjalani hospitalisasi (Setyawati Ponidjan et al., 2025).

Proses tumbuh kembang anak berlangsung terus dari masa bayi hingga remaja, di mana anak mempelajari keterampilan kognitif, kemampuan berinteraksi sosial, dan strategi koping. Setiap anak berada pada tahap perkembangan yang berbeda, sehingga respon mereka terhadap stres atau situasi yang menimbulkan ketakutan, seperti perawatan di rumah sakit, juga dapat berbeda-beda. Tingkat perkembangan ini memengaruhi bagaimana anak memahami lingkungan, mengekspresikan emosi, dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi.

Anak usia sekolah memiliki kemampuan komunikasi dan pemahaman yang lebih berkembang dibandingkan usia sebelumnya. Namun, pada tahap

ini anak masih bersifat egosentris, mudah cemas, dan belum mampu menafsirkan prosedur medis secara objektif. Mereka cenderung menganggap tindakan medis sebagai ancaman atau sesuatu yang menakutkan, sehingga kelompok usia ini memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan selama hospitalisasi dan membutuhkan pendekatan terapeutik yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka.

2. Anak usia sekolah

Anak usia sekolah merupakan anak yang berada pada rentang usia 6–12 tahun. Pada tahap ini, anak mulai mengalami perkembangan kemampuan berpikir logis dan konkret, egosentrisme semakin berkurang, serta kemampuan berinteraksi sosial semakin berkembang. Anak usia sekolah mulai menjalin hubungan yang lebih luas dengan lingkungan di luar keluarga, terutama dengan teman sebaya, dan menunjukkan peningkatan kemandirian serta kemampuan beradaptasi terhadap aturan dan aktivitas sekolah (Setyawati Ponidjan et al., 2025).

3. Karakteristik anak

Karakteristik perkembangan seorang anak dapat dilihat dari usia prasekolah, jenjang sekolah dasar, menengah dan remaja. Pada bagian ini akan dibahas karakteristik perkembangan anak ditinjau dari usia sekolah (Hasan et al., 2023)

a. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar (SD)

Anak pada usia sekolah ini (6-12 tahun) mempunyai perbedaan karakteristik dengan anak yang memiliki usia lebih muda.

Karakteristik anak pada usia ini lebih suka bermain, senang bergerak, bekerja dalam kelompok, dan merasakan atau melakukan sesuatu secara impulsif.

b. Karakteristik Anak Usia Sekolah Menengah (SMP)

Karakteristik anak usia SMP (10-14 tahun) ada pada tahap perkembangan pubertas. Adapun, karakteristik anak usia SMP ditandai dengan adanya ketidakseimbangan tinggi dan berat badan, terjadinya ciri-ciri seks sekunder, dan kecenderungan untuk menyendiri dengan keinginan sosial.

c. Karakteristik anak Usia Remaja (SMA)

Masa remaja usia (12-21 tahun) merupakan masa transisi yang bermula dari masa kanak-kanak ke masa orang dewasa. Masa remaja kerap dikatakan juga sebagai masa pencarian jati diri. Ciri-ciri anak pada usia SMP yakni meliputi ikatan yang matang dengan teman sebaya, kemampuan menerima dan mempelajari peran sosial sebagai seorang laki-laki dan perempuan dewasa, serta penerimaan dan penggunaan kondisi fisik secara efektif.

B. TUMBUH KEMBANG ANAK

1. Definisi tumbuh kembang anak

Pertumbuhan dan perkembangan menurut (Setyawati Ponidjan et al., 2025)

a. Pertumbuhan

Secara umum pertumbuhan mengacu pada. penambahan ukuran fisik, baik secara keseluruhan atau bagian tubuh karena adanya peningkatan ukuran atau. jumlah sel tubuh. Pertumbuhan dapat dinilai dengan mudah dan akurat secara kuantitatif dengan menggunakan ukuran berat dan panjang. Pertumbuhan dapat ditentukan dengan melihat adanya. penambahan nilai ukuran dari nilai sebelumnya. Indikator untuk mengetahui pertumbuhan pada anak antara lain penambahan berat badan, panjang/tinggi badan, lingkaran kepala, dan lingkaran lengan atas.

b. Perkembangan

Perkembangan merujuk pada penambahan. kemampuan dan kompleksitas dari fungsi tubuh sebagai hasil dari pertumbuhan, maturitas dan latihan/belajar). Oleh karena itu perkembangan mempunyai sifat yang terarah, progresif (ada kemajuan) dan terpadu (ada hubungannya dengan perubahan sebelumnya, saat ini dan setelahnya). Terdapat berbagai perkembangan pada anak antara lain perkembangan motorik, bahasa, sosial, kognitif, emosi, perilaku, seksual dan kemandirian

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak

Tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan dan berperan dalam menentukan optimal atau tidaknya proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Faktor-faktor tersebut antara lain sebagai berikut:

a. Faktor Genetik

Faktor genetik merupakan faktor bawaan yang diturunkan dari orang tua kepada anak. Faktor ini berperan dalam menentukan potensi dasar tumbuh kembang anak, seperti tinggi dan berat badan, struktur tubuh, kecerdasan, bakat, serta kerentanan terhadap penyakit tertentu. Kondisi kesehatan bawaan dan penyakit herediter juga dapat memengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

b. Faktor Pola Asuh

Pola asuh orang tua atau pengasuh memiliki peran penting dalam mendukung tumbuh kembang anak. Pola asuh yang diterapkan perlu disesuaikan dengan tahap perkembangan anak serta dilakukan secara konsisten. Pola asuh yang positif dapat membantu anak mengembangkan kemandirian, pengendalian emosi, kemampuan sosial, serta pembentukan kepribadian yang baik, sedangkan pola asuh yang kurang tepat dapat menghambat perkembangan anak.

c. Faktor Nutrisi

Nutrisi merupakan faktor utama yang menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Asupan gizi yang seimbang dan adekuat

diperlukan untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta meningkatkan daya tahan tubuh anak. Kekurangan atau kelebihan gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, keterlambatan perkembangan, serta meningkatkan risiko masalah kesehatan.

d. Faktor Kesehatan Fisik dan Mental

Kondisi kesehatan fisik dan mental anak berpengaruh besar terhadap tumbuh kembang. Anak yang sering mengalami gangguan kesehatan berisiko mengalami hambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Pemantauan kesehatan secara rutin, imunisasi, aktivitas fisik, serta dukungan terhadap kesehatan mental anak sangat diperlukan untuk menunjang perkembangan yang optimal.

e. Faktor Psikososial dan Pendidikan

Interaksi anak dengan orang tua, keluarga, serta lingkungan sekitar berperan dalam perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak. Stimulasi yang sesuai usia, seperti permainan edukatif dan kegiatan belajar, dapat meningkatkan kemampuan berpikir dan belajar anak. Lingkungan yang mendukung akan membantu anak mengembangkan sikap positif terhadap proses belajar.

f. Faktor Keluarga dan Kehidupan Sosial

Keluarga merupakan lingkungan pertama bagi anak dalam proses tumbuh kembang. Hubungan yang harmonis antara anggota keluarga, dukungan emosional, serta interaksi sosial yang positif membantu anak membentuk keterampilan sosial, empati, dan rasa percaya diri.

Kehidupan sosial yang baik juga mendukung kesejahteraan emosional anak.

g. Faktor Sosial Ekonomi

Kondisi sosial ekonomi keluarga memengaruhi pemenuhan kebutuhan dasar anak, seperti nutrisi, pendidikan, dan akses pelayanan kesehatan. Anak yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi lebih baik umumnya memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal dibandingkan anak dari keluarga dengan keterbatasan sosial ekonomi (Setyawati Ponidjan et al., 2025).

3. Tumbuh kembang anak sekolah usia 6-12 tahun

Anak usia sekolah merupakan anak yang berada pada rentang usia 6–12 tahun. Pada tahap ini, anak mengalami proses tumbuh kembang yang terus berlanjut secara berkesinambungan. Tumbuh kembang anak merupakan proses perubahan yang bersifat dinamis dan saling berkaitan antara pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan mengacu pada perubahan ukuran fisik tubuh yang dapat diukur secara kuantitatif, seperti tinggi dan berat badan, sedangkan perkembangan berkaitan dengan peningkatan kemampuan dan kompleksitas fungsi tubuh yang meliputi aspek motorik, kognitif, sosial, dan emosional.

Pada masa usia sekolah, pertumbuhan fisik anak berlangsung dengan laju yang relatif stabil dibandingkan dengan tahap sebelumnya. Pertambahan tinggi badan terjadi secara bertahap dengan rata-rata sekitar 5

cm per tahun, disertai dengan peningkatan berat badan yang berlangsung secara perlahan. Meskipun pertumbuhan fisik tidak secepat pada masa bayi dan balita, anak usia sekolah menunjukkan peningkatan daya tahan fisik dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari secara lebih mandiri.

Perkembangan kognitif anak usia sekolah menunjukkan kemampuan berpikir logis, meskipun masih berada pada tahap operasional konkret. Anak mulai mampu memahami hubungan sebab-akibat yang sederhana, mengikuti aturan, serta menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan situasi nyata di sekitarnya. Kemampuan berpikir ini mendukung anak dalam menerima instruksi, memahami tugas, serta berpartisipasi dalam aktivitas yang bersifat terstruktur, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Perkembangan sosial dan emosional pada anak usia sekolah juga mengalami kemajuan yang signifikan. Anak mulai menunjukkan tingkat kemandirian yang lebih tinggi dan memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan. Hubungan sosial dengan teman sebaya menjadi semakin penting, sehingga anak cenderung senang beraktivitas secara berkelompok. Meskipun kemampuan pengendalian emosi mulai berkembang dengan lebih baik, anak usia sekolah masih dapat mengalami kecemasan, terutama ketika berada dalam lingkungan yang asing atau saat menghadapi kondisi sakit.

Perkembangan motorik anak usia sekolah menunjukkan kematangan yang semakin baik, baik pada motorik kasar maupun motorik halus. Anak

mampu melakukan aktivitas yang memerlukan koordinasi gerak, keterampilan tangan, serta konsentrasi yang lebih tinggi. Perkembangan motorik ini mendukung keterlibatan anak dalam berbagai aktivitas bermain yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Bermain merupakan kebutuhan penting bagi anak usia sekolah karena berperan sebagai sarana stimulasi yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal, baik dari aspek fisik, kognitif, sosial, maupun emosional (Setyawati Ponidjan et al., 2025).

C. HOSPITALISASI

1. Definisi Hospitalisasi

Hospitalisasi merupakan pengalaman yang menimbulkan stres bagi anak karena anak harus berada di lingkungan baru yang asing, menjalani prosedur medis, membatasi aktivitas bermain, dan berpisah dari orang tua (Dita Larasaty, 2020).

Hospitalisasi adalah peristiwa yang umum terjadi pada anak-anak dan merupakan pengalaman traumatik bagi anak-anak, karena dapat menimbulkan ketegangan dan ketakutan, dan dapat menyebabkan gangguan tingkah laku atau emosi beberapa minggu atau bulan setelah anak keluar dari fasilitas medis (Wijaya Ujang & Walaningsih Indah, 2025).

Hospitalisasi merupakan pengalaman yang menimbulkan stres bagi anak karena mereka harus berada di lingkungan baru, menjalani prosedur medis, serta membatasi aktivitas bermain yang biasa dilakukan di rumah. Kondisi tersebut menyebabkan anak menunjukkan perubahan perilaku

seperti menangis, takut, sulit tidur, menurunnya nafsu makan, dan reaksi emosional berlebihan (Sabrina Sabil et al., 2025).

Hospitalisasi adalah suatu keadaan yang mengharuskan anak untuk tinggal di rumah sakit untuk menjalani terapi dan perawatan di rumah sakit, serta merupakan suatu kondisi krisis pada anak sakit yang dirawat. Keadaan ini terjadi karena anak berusaha beradaptasi di lingkungan asing rumah sakit (Irwanti Sari et al., 2023).

2. Faktor Hospitalisasi

Hospitalisasi memberikan dampak psikologis yang cukup berat bagi anak. Reaksi yang muncul bukan hanya selama dirawat, tetapi dapat dimulai sejak sebelum masuk ke rumah sakit hingga setelah perawatan selesai. Secara rinci, faktor hospitalisasi pada anak dapat digolongkan sebagai berikut:

- a. Lingkungan yang berubah: anak-anak yang sedang dirawat akan merasakan suasana berbeda di rumah sakit, melihat wajah orang asing, mencium bau khas rumah sakit, serta mendengar suara alat kesehatan yang digunakan oleh pasien.
- b. Anak-anak yang belum pernah berinteraksi dengan orang baru mungkin merasa tertekan karena harus terpisah dari orang-orang penting dalam hidup mereka, seperti keluarga, teman, sekolah, dan lainnya.
- c. Hal-hal yang membatasi atau menghilangkan kebebasan: ketika dirawat di rumah sakit, anak harus mematuhi berbagai aturan dan prosedur medis serta tidak bisa melakukan aktivitas biasa seperti bermain.

- d. Aspek fisik: Anak akan merasa tidak berdaya akibat sakit yang diderita, tidak mampu menjalani tugas sehari-hari yang biasanya bisa dilakukan sendiri, dan lain-lain (Wijaya & Wulaningsih, 2025)

D. KECEMASAN HOSPITALISASI

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan pada anak adalah reaksi emosional yang muncul ketika anak menghadapi prosedur medis dan lingkungan rumah sakit yang dianggap mengancam, sehingga menimbulkan rasa takut, ketegangan, dan penolakan terhadap tindakan perawatan (Fajariyah et al., 2024).

Kecemasan pada anak yang menjalani hospitalisasi muncul sebagai reaksi terhadap perpisahan, rasa kehilangan, ketakutan terhadap cedera tubuh, dan nyeri selama menjalani perawatan (Irwanti Sari et al., 2023).

Kecemasan merupakan kejadian yang mudah terjadi atau menyebar namun tidak mudah diatasi karena faktor penyebabnya yang tidak spesifik. Anak yang cemas akan mengalami kelelahan karena menangis terus, tidak mau berinteraksi dengan perawat, rewel, merengek minta pulang terus, menolak makan sehingga memperlambat proses penyembuhan, menurunnya semangat untuk sembuh, dan tidak kooperatif terhadap perawatan (Sartika Sari et al., 2017).

Menurut teori Stuart dan Sundeen terdapat beberapa teori yang menjelaskan tentang kecemasan, diantaranya teori interpersonal, teori psikoanalitik, teori keluarga, teori perilaku, dan teori biologis.

- a. Teori interpersonal, teori ini menjelaskan bahwa kecemasan seseorang terjadi karena adanya perasaan yang takut terhadap ketidaksetujuan dan penolakan intrapersonal.
- b. Teori psikoanalitik, teori ini menjelaskan bahwa kecemasan terjadi karena adanya konflik emosional antara id dan super ego. Id yang mewakili dorongan dan superego mewakili hati nurani yang dikendalikan oleh norma budaya. Dan ego yang berfungsi sebagai penengah diantara unsur id dan super ego.
- c. Teori keluarga, teori ini menjelaskan bahwa kecemasan terjadi karena ada konflik dalam keluarga.
- d. Teori perilaku, teori ini menjelaskan bahwa kecemasan merupakan hasil/respon dari frustrasi seseorang.
- e. Teori biologis, teori ini menjelaskan bahwa otak mengandung reseptor khusus dalam neuroregulator inhibisi asam gamma-aminobutirat (GABA), yang berperan penting proses biologi yang berkaitan dengan kecemasan (Uliyah & Hidayat, 2021)

2. Faktor yang mempengaruhi kecemasan

Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Anak antara lain:

- a. Lingkungan rumah sakit

Lingkungan rumah sakit menjadi salah satu faktor utama yang memicu kecemasan pada anak karena anak tiba-tiba berada di tempat baru yang tidak mereka kenal. Anak merasa tidak nyaman dengan suasana klinis, bau obat, suara alat kesehatan, dan pakaian

tenaga medis. Ketidakbiasaan ini membuat anak merasa tidak aman, sehingga menimbulkan ketegangan emosional. Semakin lama anak berada dalam lingkungan yang tidak familiar, semakin tinggi kecemasan yang dirasakan, terutama pada anak yang sensitif terhadap perubahan (Ayu Fibiyanti et al., 2024).

b. Tindakan medis dan alat Kesehatan.

Kecemasan muncul ketika anak menghadapi prosedur medis, bahkan sebelum tindakan dimulai. Anak sering menunjukkan ketakutan saat melihat jarum, infus, thermometer, atau saat tenaga kesehatan mempersiapkan prosedur (Ayu Fibiyanti et al., 2024).

c. Perpisahan dari orang tua

Anak yang dirawat tanpa didampingi secara optimal oleh orang tua mengalami kecemasan lebih tinggi karena kehilangan rasa aman. Perpisahan membuat anak merasa tidak terlindungi dan memicu keinginan untuk selalu berada dekat dengan orang tua, sehingga tindakan medis terasa semakin menakutkan. Semakin lama perpisahan terjadi, semakin besar kecemasan yang dirasakan (Sabrina Sabil et al., 2025).

d. Ketidakmampuan anak mengontrol situasi perawatan

Kecemasan meningkat karena anak tidak memahami alasan tindakan medis dilakukan dan tidak mampu mengontrol apa yang terjadi pada tubuhnya. Ketidakmampuan memahami prosedur membuat anak menilai rumah sakit sebagai situasi yang

mengancam. Anak merasa tidak berdaya ketika harus mengikuti tindakan medis, sehingga muncul peningkatan ketegangan emosional dan penolakan (Sabrina Sabil et al., 2025).

e. Interaksi dengan tenaga Kesehatan

Anak menjadi cemas ketika didekati perawat atau dokter karena mereka mengaitkan tenaga kesehatan dengan prosedur yang menyakitkan. Bahkan jika tenaga kesehatan tidak sedang melakukan tindakan, anak tetap menunjukkan ketegangan karena sudah terbentuk asosiasi negatif terhadap petugas (Dita Larasaty, 2020).

f. Usia anak yang rentan terhadap kecemasan

Kecemasan paling tinggi dialami oleh anak usia prasekolah karena tahap perkembangan kognitif mereka masih konkret, egosentris, dan penuh imajinasi. Mereka menilai tindakan medis sebagai hukuman atau ancaman karena belum dapat memahami tujuan pengobatan. Akibatnya, anak usia prasekolah cenderung menangis, menolak tindakan, dan sulit bekerja sama selama hospitalisasi (Dita Larasaty, 2020).

3. Tingkat kecemasan pada anak.

Kecemasan pada anak selama dirawat di rumah sakit dapat muncul dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda. Perbedaan tingkat kecemasan dapat dilihat dari reaksi emosi dan perilaku yang ditunjukkan

anak. menurut (Wijaya Ujang & Walaningsih Indah, 2025) tingkat kecemasan pada anak dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Kecemasan Ringan

Ketegangan dalam kehidupan sehari-hari yang membuat seseorang waspada dan tanggap dikenal sebagai kecemasan ringan. Tingkat kecemasan ini mendorong pertumbuhan dan kreativitas. Pada tingkat ini, kelelahan, lekas marah, peningkatan persepsi, peningkatan kesadaran, kemampuan untuk belajar, dan perilaku dalam menanggapi situasi dimanifestasikan.

b. Kecemasan sedang

Ketakutan mengalihkan perhatian orang dari isu-isu yang lebih penting dan mengorbankan orang lain. Akibatnya, orang mengalami perhatian yang selektif, tetapi mungkin terarah. Sebagai contoh, manifestasi pada tingkat ini menyebabkan keluhan, peningkatan denyut jantung, pernapasan, ketegangan otot, bicara keras dan cepat, persepsi yang terbatas, kemampuan untuk belajar tetapi tidak optimal, kurangnya konsentrasi, fokus pada rangsangan yang meningkatkan kecemasan, ketidaksabaran, kemarahan, ketidakmampuan untuk mengingat, kemarahan, menangis, dll.

c. Kecemasan berat

Ketika orang mengalami kecemasan yang parah, persepsi mereka sangat berkurang. Sering kali, orang berkonsentrasi pada hal-hal yang spesifik dan terperinci dan tidak memiliki kemampuan

untuk berpikir ke arah lain. Diperlukan banyak pengarahan untuk mendapatkan perhatian seseorang. Dalam demonstrasi ini, orang tersebut mengeluh sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur (insomnia), diare, ketidakmampuan untuk belajar, kurangnya konsentrasi, keinginan untuk mengurangi kecemasan dan ketidakberdayaan, dan ketakutan.

E. TERAPI BERMAIN

1. Definisi terapi bermain

Terapi bermain merupakan suatu intervensi yang dirancang untuk membantu anak mengatasi masalah emosional sesuai kebutuhan perkembangan mereka. Melalui terapi bermain, anak dapat menghadapi ketakutan dan kecemasan, mengenal lingkungan rumah sakit, memahami proses perawatan serta berinteraksi dengan tenaga kesehatan yang terlibat dalam prosedur medis. Terapi bermain juga membantu anak beradaptasi dengan situasi baru yang menegangkan selama menjalani hospitalisasi (Garsiana Yunita et al., 2024).

Menurut Vygotsky (1966), bermain memiliki peran penting dalam perkembangan mental anak dan menjadi aktivitas utama dalam proses perkembangan anak usia dini. Bermain tidak hanya dipandang sebagai aktivitas pengisi waktu atau sekadar dunia anak, melainkan sebagai sarana penting bagi anak untuk mengembangkan kemampuan kognitif, sosial, dan emosional. Pendekatan budaya-historis menekankan bahwa aktivitas bermain dipengaruhi oleh motif, kebutuhan, dan minat anak yang berkaitan

erat dengan konteks sosial dan budaya tempat anak tumbuh (Parwanto, 2025)

Terapi bermain merupakan kegiatan bermain terarah yang dilakukan untuk membantu anak mengungkapkan perasaan dan mengurangi kecemasan saat menjalani tindakan medis. Aktivitas bermain memberikan kesempatan bagi anak untuk mengalihkan fokus dari hal yang menakutkan dan menggantinya dengan pengalaman yang menyenangkan. (Dita Larasaty, 2020)

(Fajariyah et al., 2024) menjelaskan bahwa terapi bermain diberikan kepada anak sebagai bentuk pendekatan psikologis untuk menstimulasi rasa nyaman dan tenang sebelum dilakukan prosedur medis. Melalui kegiatan bermain, anak menjadi lebih rileks sehingga respons cemas dan ketegangan emosional dapat berkurang.

Selain itu, (Sabrina Sabil et al., 2025) menegaskan bahwa terapi bermain membantu anak menyalurkan emosi negatif, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi kecemasan selama perawatan. Aktivitas bermain membuat anak merasa memiliki kontrol, sehingga proses perawatan dapat berlangsung lebih kooperatif.

2. Tujuan terapi bermain

Tujuan utama terapi bermain adalah membantu menurunkan kecemasan anak selama menjalani hospitalisasi. Melalui kegiatan bermain, anak dapat mengekspresikan perasaan, memahami pengalaman medis, serta menghadapi situasi rumah sakit yang tidak dikenal secara lebih positif.

Terapi bermain juga membantu anak merasa lebih nyaman dan aman, sehingga meningkatkan kerja sama anak ketika menjalani prosedur medis. Selain itu, melalui permainan, anak dapat mengenal alat kesehatan dan proses tindakan secara bertahap sehingga rasa takut berkurang dan anak lebih siap menghadapi perawatan (Abdi et al., 2025).

Tujuan terapi bermain adalah membantu anak mengurangi kecemasan dan tekanan emosional selama menjalani hospitalisasi. Melalui kegiatan bermain, anak dapat mengalihkan fokus dari prosedur medis dan membeli kesempatan untuk mengekspresikan perasaan dengan cara yang aman dan menyenangkan (Garsiana Yunita et al., 2024).

Selain mengurangi kecemasan, terapi bermain juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan anak dalam mengenal dan beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit serta membangun hubungan positif dengan tenaga kesehatan yang terlibat dalam proses perawatan (Fajariyah et al., 2024).

3. Manfaat terapi bermain

Aktivitas bermain selalu dinantikan oleh setiap anak saat kondisi sehat maupun sakit . Beberapa manfaat Aktivitas bermain sebagai terapi pada anak antara lain menurut (Yan, 2023)

a. Perkembangan sensorik motorik.

Perkembangan sensorik motorik erat kaitannya dengan kondisi ekstremitas anak seperti tangan dan kaki. Saat berperan dalam sebuah permainan anak memerlukan perkembangan fungsi otot yang baik. Dalam hal ini aktivitas sensorik dan motorik memainkan peran penting.

Sebagai contoh saat bayi bermain dan memainkan alat bermain berupa boneka maka bayi akan berinteraksi secara sensorik dengan boneka tersebut. Sedangkan bagi anak usia prasekolah saat bermain bola yang diberikan padanya memicu anak untuk bergerak mengambil dan meraih mainan. Keaktifan anak mengikuti permainan memberikan manfaat terhadap perkembangan motorik seperti melatih anak menggunakan kekuatan kedua kaki untuk berjalan, melangkah atau menjangkau sesuatu. Begitu pula dengan perkembangan motorik, anak dapat melatih kemampuan koordinasi sensorik anak saat melakukan mobilisasi dalam permainan, anak juga dapat belajar mengenali sensasi rasa dan bau dari alat permainan yang digunakan.

b. Perkembangan intelektual

Kemampuan intelektual berkaitan dengan proses pikir dan daya pikir untuk memahami suatu kondisi. Selama mengikuti kegiatan permainan, anak diharapkan dapat mengembangkan intelektualnya dalam hal membedakan apa yang dilihat dan berusaha untuk memahami alat permainan yang diberikan. Intelektual anak lebih cepat berkembang bila anak diberikan stimulasi secara edukatif dalam permainan. Sebagai orang tua perlu mencermati ketika memberikan permainan yang dapat menunjang pembentukan intelektual anak. Seperti saat anak diberikan gambar maka ketertarikan anak berusaha untuk mengenali, menguasai dan memahami gambar apa yang dilihat dari aspek bentuk, tekstur dan ukuran gambar. Begitu juga ketika anak terlibat dalam permainan angka

maka anak berusaha untuk mengambil dan mengerti permainan tersebut. Intelektual anak sangat dianjurkan untuk berikan latihan secara dini dengan menyediakan alat bermain bersifat edukatif.

c. Perkembangan sosial

Kemampuan sosial dapat dilihat dengan pembentukan interaksi yang terjadi antara anak dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Anak dapat meningkatkan perkembangan sosial melalui kegiatan bermain. Permainan yang dimainkan anak bersama teman bermain membantu anak untuk bersosialisasi dengan orang lain. Kemampuan sosial pada anak prasekolah dapat diperluas dengan mengajak anak berinteraksi bersama masyarakat di lingkungan sosial tempat tinggal keluarga. Orang tua bertanggung jawab sepenuhnya dalam pengembangan lingkungan sosial anak. Sosialisasi yang baik oleh anak juga akan memberikan kemandirian Aktivitas anak tersebut. Anak juga dapat meningkatkan kemampuan bicara saat berkomunikasi dengan teman bermain.

d. Perkembangan kreatifitas

Kreatifitas anak menggambarkan kemampuan yang dimiliki untuk berkreasi membentuk objek yang diinginkan. Saat terlibat dalam sebuah permainan, anak selalu belajar dan tertarik mencoba memulai dengan ide yang dimiliki. Sebagai contoh seorang anak akan merasa penasaran dan membongkar bagian-bagian dari alat bermain yang ada kemudian menyusun kembali sesuai dengan kreasi anak. Kreatifitas

yang dimiliki anak memberikan dampak baik bagi perkembangan intelektual anak. Kreatifitas yang baik akan menjadi bekal bagi anak untuk siap menghadapi tantangan di tahapan perkembangan umur selanjutnya. Sebagai orang tua sebaiknya perlu mendidik kreatifitas anak sedini mungkin dengan menerapkan Aktivitas yang edukatif.

e. Perkembangan kesadaran diri

Perkembangan kesadaran diri anak dapat dengan tingkah laku yang ditunjukkan selama permainan bersama teman. Setiap anak dapat menunjukkan kemampuan dirinya dan akan melihat kemampuan dari anak lainnya. Anak juga akan berperan dalam hal baru sehingga akan menyadari apa yang dilakukannya saat bermain memiliki dampak terhadap orang lain. Kesadaran diri anak yang tinggi mempengaruhi terbentuknya kepribadian pada anak. Anak yang aktif akan lebih mudah mendapatkan kepribadian yang menyenangkan sehingga anak dapat menyadari dan menghargai keberadaan orang lain di sekitarnya.

f. Perkembangan moral

Perkembangan moral dasar anak dapat dipelajari dari perilaku orang tua maupun lingkungan. Dalam permainan menjadi peluang anak menerapkan nilai moral yang dimiliki dan disesuaikan dengan aturan sosial permainan. Anak dikenalkan dengan aturan sebelum permainan dilakukan diberikan penjelasan aturan permainan sehingga anak dapat belajar hal-hal yang benar atau tidak benar yang tidak dapat dilakukan selama aktifitas bermain. Anak perlu mengontrol tindakan mereka saat

permainan berlangsung. Dalam hal ini anak juga dapat belajar dalam mendapatkan pengalaman moral untuk mematuhi aturan yang salah dan benar. Selanjutnya aturan menghargai teman bermain hingga mencapai tujuan permainan secara maksimal. Moral yang berkembang dengan baik membantu kondisi anak menjadi individu yang lebih dewasa memandang semua aspek kehidupannya.

g. Bermain sebagai terapi

Anak membutuhkan sebuah Aktivitas bermain secara terus menerus agar mencapai kesenangan dan kepuasan. Kecemasan dan stress dapat muncul akibat ketidakpuasan dalam ber aktivitas selama anak berada di fasilitas kesehatan hingga anak mendapatkan pengobatan. Anak memerlukan aktivitas bermain untuk mengatasi rasa cemas tersebut. Permainan dapat berfungsi sebagai terapi dan sarana berkomunikasi dengan anak melalui kegiatan yang disukainya.

4. Jenis terapi bermain

Jenis–Jenis Terapi Bermain:

a. Storytelling dengan boneka tangan

Digunakan untuk membantu anak mengekspresikan emosi, membangun kenyamanan, dan mengalihkan perhatian dari tindakan medis. Anak diajak bermain peran atau mendengarkan cerita menggunakan boneka untuk mengurangi kecemasan (Dita Larasaty, 2020).

b. Puzzle

Terapi bermain puzzle membantu anak fokus pada aktivitas yang menyenangkan sehingga rasa takut dan tegang berkurang. Aktivitas memadukan potongan gambar membuat anak lebih rileks selama menjalani hospitalisasi (Ayu Fibiyantri et al., 2024).

c. Menggambar

Aktivitas menggambar membantu anak menyalurkan emosi, merilekskan tubuh, dan menciptakan rasa nyaman. Anak dapat lebih tenang dan kooperatif setelah sesi menggambar (Ramadhan et al., 2022).

d. Origami

Melipat kertas menjadi bentuk tertentu memberikan stimulasi motorik halus dan relaksasi, serta membantu anak mengalihkan perhatian dari tindakan medis (Hilmansyah & Rofiqoh, 2021).

e. Mencocokkan gambar

Merupakan kegiatan bermain kognitif untuk menenangkan anak sebelum tindakan medis sekaligus meningkatkan rasa percaya diri (Garsiana Yunita et al., 2024).

5. Terapi bermain sesuai usia

Contoh terapi bermain sesuai usia menurut (Anitasari et al., 2024)

- a. Anak usia 0-1 tahun, yaitu: mengamati mainan, meraih benda, sentuhan, permainan kerincing, menyusun donat warna-warni
- b. Usia 1-3 tahun, yaitu: menebak gambar dan menyusun puzzle
- c. Usia 4-6 tahun, yaitu: bermain dokter-dokteran, permainan abjad dan boneka tangan

- d. Usia 6-12 tahun, yaitu: mewarnai, melipat kertas origami, menyusun puzzel, bercerita, dan menggambar bebas.

F. TERAPI BERMAIN MENGGAMBAR

1. Definisi terapi bermain menggambar

Terapi bermain menggambar merupakan salah satu bentuk terapi bermain yang termasuk dalam kategori bermain aktif dan konstruktif, di mana anak berperan secara aktif dalam mengekspresikan pikiran, perasaan, dan emosinya melalui media gambar. Aktivitas menggambar digunakan sebagai sarana distraksi dan komunikasi nonverbal yang membantu anak mengurangi stres dan kecemasan selama menjalani hospitalisasi. Melalui kegiatan menggambar, anak dapat menuangkan pengalaman, ketakutan, serta perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal, sehingga membantu proses adaptasi psikologis terhadap lingkungan rumah sakit (Purnamasari, Prima, & Harahap, 2022).

2. Tujuan terapi bermain menggambar

Tujuan terapi bermain menggambar pada anak yang menjalani hospitalisasi menurut (Purnamasari, Prima, & Harahap, 2022) adalah sebagai berikut:

- a. Membantu menurunkan tingkat kecemasan anak selama perawatan di rumah sakit.
- b. Memberikan sarana distraksi untuk mengalihkan perhatian anak dari prosedur medis dan lingkungan rumah sakit yang asing.

- c. Membantu anak mengekspresikan emosi, perasaan, dan konflik internal secara nonverbal.
- d. Meningkatkan rasa aman, nyaman, serta kerja sama anak dalam proses perawatan.

3. Manfaat terapi bermain menggambar

Terapi bermain menggambar memberikan berbagai manfaat bagi anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi, antara lain:

- a. Mengurangi kecemasan dan stres akibat hospitalisasi.
- b. Membantu anak menyalurkan emosi negatif seperti takut, cemas, dan tegang melalui media gambar.
- c. Meningkatkan kemampuan adaptasi psikososial anak terhadap lingkungan rumah sakit.
- d. Meningkatkan konsentrasi, kreativitas, serta rasa percaya diri anak.
- e. Membantu perawat dalam membangun hubungan terapeutik dengan anak (Purnamasari, Prima, & Harahap, 2022).

4. Mekanisme terapi bermain menggambar

Mekanisme kerja terapi bermain menggambar dalam menurunkan kecemasan anak terjadi melalui beberapa proses. Aktivitas menggambar berfungsi sebagai distraksi yang mengalihkan fokus anak dari stresor hospitalisasi, seperti nyeri, prosedur medis, dan lingkungan rumah sakit yang asing. Selain itu, menggambar merupakan cara alamiah bagi anak untuk mengekspresikan konflik internal, perasaan, dan ketakutan yang dialami selama perawatan.

Proses menggambar, anak dapat mengekspresikan emosi secara simbolik, sehingga membantu mengurangi ketegangan psikologis dan meningkatkan perasaan rileks. Aktivitas ini juga membantu anak merasa memiliki kontrol terhadap situasi yang dihadapi, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kenyamanan selama hospitalisasi (Purnamasari, Prima, & Harahap, 2022).

G. TERAPI BERMAIN ORIGAMI

1. Definisi terapi bermain origami

Terapi bermain origami merupakan salah satu bentuk terapi bermain yang menggunakan aktivitas melipat kertas menjadi berbagai bentuk sebagai media terapeutik bagi anak. Terapi ini diberikan untuk membantu anak mengatasi kecemasan selama menjalani hospitalisasi dengan cara yang menyenangkan dan sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Aktivitas origami memungkinkan anak untuk mengekspresikan perasaan dan emosi secara tidak langsung, sehingga dapat membantu proses adaptasi psikologis terhadap lingkungan rumah sakit yang asing (Maharani Amin et al., 2024).

2. Tujuan terapi bermain origami

Tujuan utama pemberian terapi bermain origami adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan anak yang menjalani perawatan di rumah sakit. Terapi ini bertujuan membantu anak menghadapi stres akibat hospitalisasi, seperti perpisahan dengan orang tua, lingkungan yang asing, serta tindakan medis yang menimbulkan ketakutan. Melalui terapi bermain

origami, diharapkan anak menjadi lebih tenang, kooperatif, dan mampu beradaptasi dengan proses perawatan yang dijalani (Maharani Amin et al., 2024).

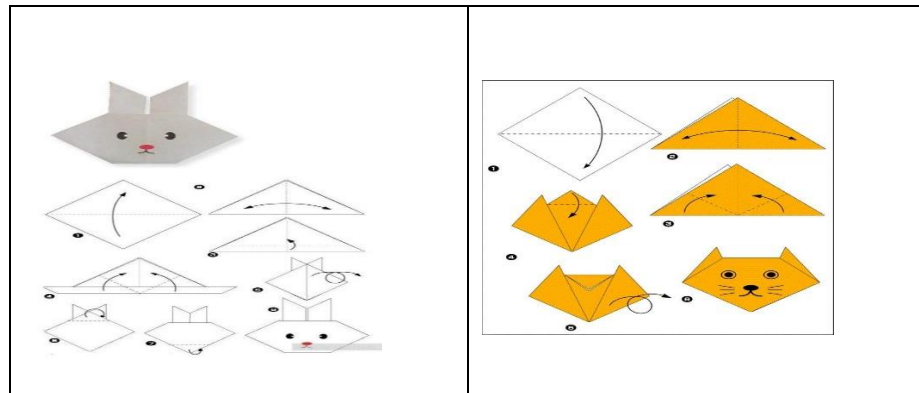
3. Manfaat terapi bermain origami

Terapi bermain origami memberikan berbagai manfaat bagi anak yang menjalani hospitalisasi. Aktivitas melipat kertas dapat membantu melatih motorik halus, meningkatkan kreativitas, motivasi, serta rasa percaya diri anak. Terapi bermain origami membantu anak mengekspresikan emosi, mengurangi perasaan takut dan cemas, serta memberikan distraksi positif dari prosedur medis dan lingkungan rumah sakit. Terapi ini juga mempermudah perawat dalam menjalin hubungan terapeutik dengan anak selama perawatan berlangsung (Maharani Amin et al., 2024).

4. Mekanisme terapi bermain origami

Mekanisme terapi bermain origami dalam menurunkan kecemasan anak terjadi melalui proses distraksi dan relaksasi. Aktivitas bermain origami memberikan rasa senang dan bangga pada anak karena mampu menghasilkan suatu karya, sehingga perhatian anak teralihkan dari stresor hospitalisasi. Proses tersebut membantu menurunkan respons stres, mengurangi ketegangan psikologis, serta meningkatkan perasaan rileks. Selain itu, terapi bermain origami memungkinkan anak mengekspresikan perasaan takut dan cemas secara simbolik, sehingga membantu anak beradaptasi secara emosional selama menjalani perawatan di rumah sakit (Maharani Amin et al., 2024).

Contoh gambar bermain origami



Gambar 2. 1 contoh media origami

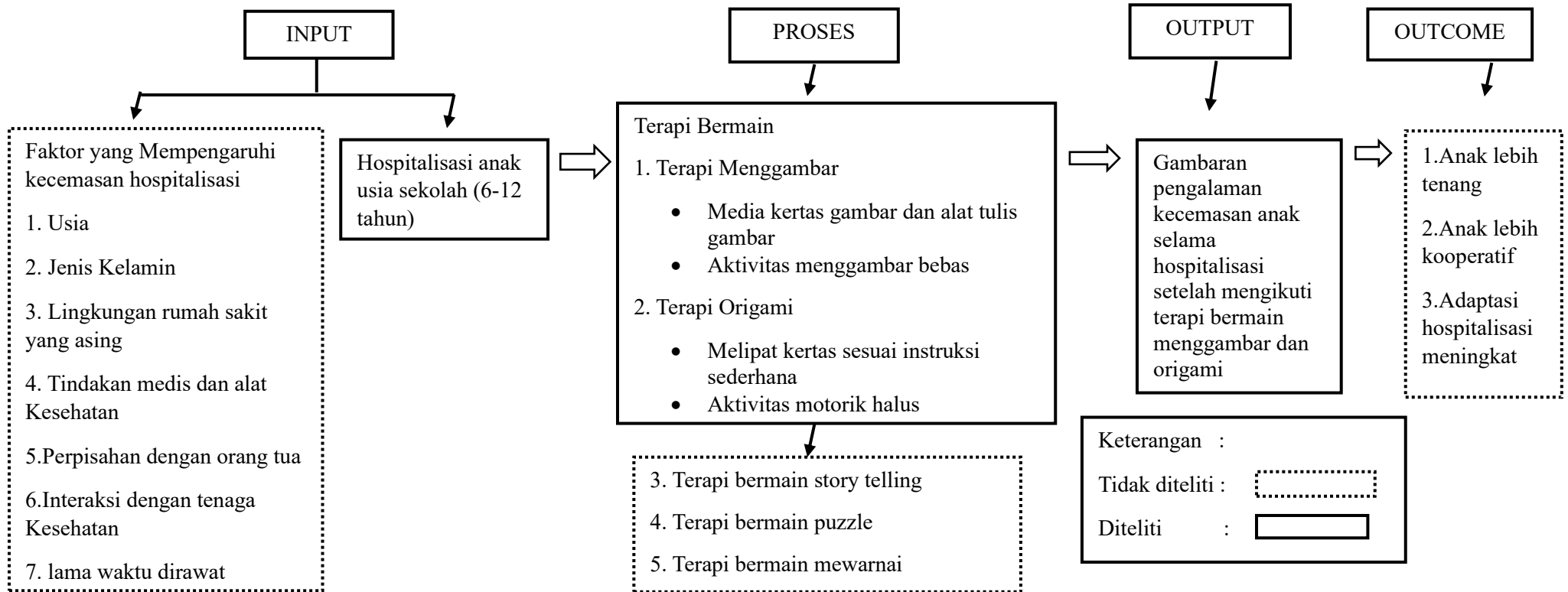
H. PENELITIAN RELEVAN

Tabel 2. 1 Penelitian relevan menunjukkan bahwa terapi bermain merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan pada anak selama menjalani hospitalisasi.

No	Peneliti dan tahun	Judul penelitian	Desain penelitian	Instrumen	Hasil penelitian
1.	(Purnamasari, Prima, & Harahap, 2022)	Efektivitas Terapi Bermain Menggambar terhadap Kecemasan Anak Usia Sekolah 6–12 Tahun	Quasi eksperimen pretest–posttest dengan kelompok kontrol	Skala HARS	Terapi bermain menggambar efektif menurunkan tingkat kecemasan anak usia sekolah. skor kecemasan kelompok intervensi menurun dari 21,55 menjadi 10,09 setelah terapi bermain menggambar dengan $p = 0,000$, menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan.
2.	(Ramadhan et al., 2022)	Pengaruh Terapi Bermain Menggambar terhadap	Pre-eksperimental one group pretest–posttest	Skala kecemasan anak	Terdapat penurunan tingkat kecemasan anak setelah diberikan terapi bermain menggambar

		Kecemasan Anak Selama Hospitalisasi			
3.	(Maharani Amin et al., 2024)	Terapi Bermain Origami Menurunkan Tingkat Kecemasan Anak di Ruang Rawat Inap	Pre-eksperimental one group pretest–posttest	Skala HARS	Proporsi kecemasan sedang menurun dari 73,8% menjadi 19,1%, dan kecemasan ringan meningkat menjadi 80,9% setelah terapi origami dengan $p = 0,000$.
4.	(Dita Larasaty, 2020)	Pengaruh Terapi Bermain terhadap Tingkat Kecemasan Anak Prasekolah Selama Hospitalisasi	Pre-eksperimental one group pretest–posttest	Lembar observasi kecemasan	Terjadi penurunan tingkat kecemasan anak dari kategori sedang–berat menjadi ringan setelah diberikan terapi bermain.
5.	(Fajariyah et al., 2024)	Pengaruh Terapi Bermain terhadap Kecemasan Anak Selama Hospitalisasi	Quasi eksperimen pretest–posttest	Skala kecemasan	Sebagian besar anak mengalami penurunan tingkat kecemasan ke kategori ringan setelah dilakukan terapi bermain dibandingkan sebelum intervensi.

I. KERANGKA KONSEP



Gambar 2. 2 Terapi Bermain Menggambar dan Origami sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Anak Usia Sekolah selama Hospitalisasi di RSUD Dr. Soedono Jawa Timur (Studi Kasus) (Maharani Amin et al., 2024; Purnamasari, Prima, & Harahap, 2022; Setyawati Ponidjan et al., 2025)