

Penerapan Terapi Bermain (Bernyanyi) Terhadap Kecemasan Anak Usia Pra Sekolah yang Mengalami Hospitalisasi

Madepan Mulia¹

¹Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang

e-mail: madepanmulia@poltekkes-tjk.ac.id

Abstract

Hospitalization is a planning or emergency process that requires the child to stay in the hospital for therapy and treatment. The reaction of pre-school children when experiencing hospital treatment is a reaction of protest, hopelessness and regression. This study aims to determine the anxiety of preschool children who experience hospitalization before and after being given play therapy (sing) in the Mawar Room Clinic at Artha Medica Center, Central Lampung. The method in this study used nursing action in the form of play therapy (sing) to 10 preschool children who experienced nursing problems due to hospitalization which were reported in the form of a case study. The results showed that after being given play therapy (sing), there was a decrease in anxiety levels. The conclusion of this study is that the application of play therapy (sing) can reduce the level of anxiety due to hospitalization in preschool children.

Keywords: preschool children; hospitalization; anxiety; play therapy (sing)

Abstrak

Hospitalisasi adalah proses perencanaan atau kedaruratan yang mengharuskan anak untuk tinggal di rumah sakit untuk terapi dan pengobatan. Reaksi anak prasekolah saat menjalani perawatan di rumah sakit adalah reaksi protes, putus asa dan kemunduran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan anak prasekolah yang mengalami hospitalisasi sebelum dan sesudah diberikan terapi bermain (bernyanyi) di Ruang Klinik Mawar Artha Medica Center Lampung Tengah. Metode dalam penelitian ini menggunakan tindakan keperawatan berupa terapi bermain (bernyanyi) kepada 10 anak prasekolah yang mengalami masalah keperawatan akibat hospitalisasi yang dilaporkan dalam bentuk studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi bermain (bernyanyi), terjadi penurunan tingkat kecemasan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penerapan terapi bermain (bernyanyi) dapat menurunkan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada anak prasekolah.

Kata Kunci: anak usia pra sekolah; rawat inap; kecemasan; terapi bermain (bernyanyi)

1. PENDAHULUAN

Hospitalisasi merupakan proses berencana atau darurat yang mengharuskan anak untuk tinggal di rumah sakit menjalani terapi dan perawatan. Selama proses tersebut, anak dapat mengalami berbagai kejadian yang menunjukkan pengalaman yang sangat trauma dan penuh dengan stres. Hospitalisasi merupakan salah satu penyebab stres, baik pada anak maupun keluarganya, terutama disebabkan oleh perpisahan dengan keluarga, kehilangan kendali, perlukaan tubuh dan rasa nyeri (Nursalam, Susilaningrum, Rekawati dan Utami, 2008).

Keadaan stres merupakan dampak dari hospitalisasi yang dialami oleh anak karena menghadapi stressor yang ada di lingkungan rumah sakit. Reaksi anak prasekolah ketika mengalami perawatan di rumah sakit adalah perilaku seperti protes, putus asa dan regresi. Hal ini bisa dibuktikan dengan kondisi anak tampak tidak aktif, sedih, tidak tertarik pada lingkungan, tidak komunikatif dan mundur ke perilaku sebelumnya (misalnya: menghisap ibu jari, mengompol dan lain-lain) dan juga perilaku regresi seperti ketergantungan, menarik diri dan kecemasan (Wong, 2008).

Apriesta, Jamariyah dan Sutrisno (2012) menyatakan bahwa anak yang dirawat di rumah sakit mengalami stres hospitalisasi yang menyebabkan anak mengalami kecemasan dan trauma, padahal seharusnya tujuan anak yang dirawat di rumah sakit adalah untuk menyembuhkan atau memperbaiki status mental dan fisik sehingga anak dapat berkembang dalam keterbatasannya. Selama ini belum dilakukan terapi apapun untuk mengatasi stres anak. Salah satu alternatif untuk mengalihkan perhatian anak yang dirawat di rumah sakit adalah dengan adanya dukungan sarana bermain yang dapat memfasilitasi anak untuk mengurangi kecemasan dan ketakutan anak usia pra sekolah yang dirawat di rumah sakit karena anak usia sekolah masih senang-senangnya berimajinasi.

Sarana bermain bertujuan agar tumbuh kembang anak tidak terhambat walaupun anak sedang dirawat di rumah sakit. Dengan melakukan permainan, anak akan terlepas dari ketegangan dan stres karena dapat mengalihkan rasa sakitnya pada permainannya (distraksi) dan relaksasi melalui kesenangannya melakukan permainan. Selain itu permainan adalah media komunikasi antara anak dengan orang lain, termasuk dengan perawat atau petugas kesehatan di rumah sakit sehingga perawat dapat mengkaji perasaan dan pikiran anak melalui ekspresi nonverbal yang ditunjukkan selama melakukan permainan atau melalui interaksi yang ditunjukkan anak dengan orang tua dan teman bermainnya (Adriana, 2011). Terapi bernyanyi adalah kegiatan bernyanyi, baik yang diiringi musik maupun tidak, untuk melatih pemahaman anak terhadap diri dan lingkungannya. Terapi ini akan mengantarkan anak pada kondisi emosi yang positif. Hal ini didukung oleh Ningrum dan Nikmatu, (2014) yang menyatakan bahwa ada pengaruh terapi bernyanyi terhadap penurunan stres akibat hospitalisasi pada anak usia prasekolah (3-5 Tahun) Di Ruang Anak Rumah Sakit Daerah (RSD) Balung Jember. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan anak usia prasekolah yang mengalami hospitalisasi sebelum dan sesudah diberikan terapi bermain (bernyanyi) di Ruang Mawar Klinik Artha Medica Center Lampung Tengah. seminggu.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain studi kasus (case report). Penelitian melibatkan 10 anak prasekolah dengan masalah keperawatan kecemasan yang menjalani hospitalisasi di Ruang Mawar Klinik Artha Medica Center Lampung Tengah, tingkat kecemasan sedang, mampu melakukan aktivitas ringan, mampu berkomunikasi dengan baik, mengerti instruksi dan bersedia menjadi subyek penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur modifikasi pengukuran Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSRAS) dan Tailor Manifes Anxiety Scale (T-MASC) untuk mengukur tingkat kecemasan pada anak prasekolah dan Standar Operasioal Prosedur (SOP) terapi bermain (bernyanyi).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Bermain (Bernyanyi) Pada Anak Usia Prasekolah Yang Mengalami Hospitalisasi (n=10)

Skor Kecemasan	Skor Kecemasan	Tingkat Kecemasan	Selisih
Sebelum	23	Cemas Sedang	11
Sesudah	12	Cemas Ringan	

Berdasarkan Tabel 1 di atas diketahui bahwa sebelum diberikan terapi bermain (bernyanyi) skor kecemasan adalah 23 dengan tingkat cemas sedang dan skor kecemasan sesudah diberikan terapi bermain (bernyanyi), skor kecemasan adalah 12 dengan tingkat cemas ringan, dengan selisih 11. Berdasarkan hasil observasi didapatkan data bahwa pada partisipan mengalami beberapa gejala kecemasan diantaranya, klien terlihat cemas, klien mengatakan takut, klien merasa tegang, klien gelisah, klien tidak dapat beristirahat dengan tenang, keluarga mengatakan klien sering terbangun pada malam hari, klien takut ditinggal sendiri, klien takut pada kegelapan, keluarga mengatakan klien sering buang air kecil dan keluarga mengatakan perasaan klien sering berubah-ubah sepanjang hari.

Anak usia prasekolah mulai dapat menerima perpisahan dengan orang tuanya dan mulai terbentuk rasa percaya dengan orang lain. Walaupun demikian, anak tetap membutuhkan perlindungan dari keluarganya. Perpisahan yang dijalani oleh anak prasekolah akan menimbulkan reaksi seperti menolak makan, menangis pelan-pelan, sering bertanya kapan orang tuanya berkunjung sampai tidak kooperatif terhadap aktivitas sehari-hari. Kecemasan pada anak pra sekolah tersebut terjadi karena anak harus menerima perawatan. Ketika menerima perawatan, anak biasanya takut pada proses-prosesnya yang harus dijalani, seperti proses operasi, penyuntikan, mutilasi dan mengkonsumsi obat-obatan secara rutin. Kecemasan selama proses perawatan juga bisa diakibatkan karena adanya bayangan tentang rasa nyeri, perubahan tentang penampilan tubuh dan kecemasan akan kematian (Mendri & Prayogi, 2017).

Saat anak dirawat di rumah sakit, anak mengalami berbagai perasaan yang menakutkan, ketidaksukaan anak pada lingkungan rumah sakit yang ramai dan gaduh, lingkungan yang panas, fasilitas permainan yang tidak memadai, makanan rumah sakit yang mungkin terasa hambar dan anak beranggapan perawat datang hanya ingin melukai tubuhnya (Mendri & Prayogi, 2017). Hal ini yang menjadi stresor sehingga anak mengalami kecemasan. Pemberian terapi bermain menjadikan anak mengetahui bahwa perawat bukanlah orang yang menyeramkan seperti yang ada pada pikirannya. Perawat dapat menjadi teman bermainnya dan dapat memberikan kenyamanan pada anak di lingkungan rumah sakit saat menjalani perawatan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum diberikan terapi bermain (bernyanyi) skor kecemasan adalah 23 dengan tingkat cemas sedang dan skor kecemasan sesudah diberikan terapi bermain (bernyanyi), skor kecemasan adalah 12 dengan tingkat cemas ringan, dengan selisih 11. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ningrum dan Nikmatur (2014) yang menyatakan bahwa ada pengaruh terapi bermain bernyanyi terhadap penurunan stres hospitalisasi pada anak usia prasekolah (3-5 tahun) di Ruang Anak Rumah Sakit Daerah (RSD) Balung Jember. Sarana bermain bertujuan agar tumbuh kembang anak tidak terhambat walaupun anak sedang dirawat di rumah sakit. Dengan melakukan permainan, anak akan terlepas dari ketegangan dan stres karena dapat mengalihkan rasa sakitnya pada permainannya (distraksi) dan relaksasi melalui kesenangannya melakukan permainan. Selain itu, permainan adalah media komunikasi antara anak dengan orang lain, termasuk dengan perawat atau petugas kesehatan di rumah sakit sehingga perawat dapat mengkaji perasaan dan pikiran anak melalui ekspresi nonverbal yang ditunjukkan selama melakukan permainan atau melalui interaksi yang ditunjukkan anak dengan orang tua dan teman bermainnya (Adriana, 2011).

Terapi bernyanyi adalah kegiatan bernyanyi, baik yang diiringi musik maupun tidak, untuk melatih pemahaman anak terhadap diri dan lingkungannya. Terapi ini akan mengantarkan anak pada kondisi emosi yang positif. Anak dapat berinteraksi verbal maupun nonverbal dengan lingkungan atau orang yang berada di sekitarnya (Ningrum dan Nikmatur, 2014). Menurut Didhit dalam Ningrum dan Nikmatur (2014), manfaat bernyanyi untuk kesehatan adalah menurunkan stres. Saat bernyanyi, otak akan mengeluarkan hormon endorfin yang bermanfaat menciptakan rasa senang dan kebahagiaan dengan memicu saraf dan fisik. Naqsdna dalam Ningrum dan Nikmatur (2014) menyatakan bahwa hormon endorfin adalah senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang. Endorfin diproduksi oleh kelenjar pituitary yang terletak di bagian bawah otak. Hormon ini bertindak seperti morphine, bahkan dikatakan 200 kali lebih besar dari morphine. Endorfin atau morphine menimbulkan perasaan senang dan nyaman.

Kamtini dan Sitompul (2019) juga mengemukakan bahwa bernyanyi memiliki banyak manfaat untuk pendidikan dan pengembangan pribadi anak secara luas yaitu bernyanyi bersifat menyenangkan, bernyanyi dapat mengatasi kecemasan, bernyanyi merupakan media untuk mengekspresikan perasaan, bernyanyi membangun rasa percaya diri anak, bernyanyi membantu daya ingat anak, bernyanyi mengembangkan rasa humor, bernyanyi mengembangkan keterampilan berpikir dan kemampuan motorik anak serta bernyanyi dapat meningkatkan keeratan dalam sebuah kelompok.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah yang mengalami hospitalisasi setelah diberikan terapi bermain (bernyanyi). Hasil ini merekomendasikan perlunya penelitian selanjutnya untuk melihat efektivitas terapi bermain (bernyanyi) terhadap kecemasan pada anak usia prasekolah yang mengalami hospitalisasi dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan kelompok kontrol serta mengeksplor perbandingan dengan terapi lain.

5. DAFTAR PUSTAKA

Adriana, D. (2011). *Tumbuh Kembang Dan Terapi Bermain Pada Anak*. Jakarta: Salemba Medika.

Apriesta N., Jamariyah dan Sutrisno. (2012). Hubungan Antara Terapi Bermain (Mewarnai Gambar) Dengan Stres Hospitalisasi Pada Anak Usia 3-5 Tahun di Rumah Sakit Daerah (RSD) Dr. Soebandi Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Volume 3*.

Donna L. Wong et. al., (2008). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Cetakan Pertama. Jakarta: EGC.

Kamtini & Fahmi A. Sitompul (2019). Pengaruh Metode Bernyanyi Terhadap Kemampuan

Mengingat Huruf Dan Angka pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 4(1):141

Mendri N. K., A. S. Prayogi. (2017). *Asuhan Keperawatan Pada Anak Sakit dan Bayi RisikoTinggi*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.

Ningrum L. A., Nikmatur R. (2014). Pengaruh Terapi Bermain Bernyanyi Terhadap Penurunan Stres Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun) Di Ruang Anak Rumah Sakit Daerah (RSD) Balung Jember. *Jurnal Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Jember*.