



# JNPH

Volume 12 No. 1 (April 2024)

© The Author(s) 2024

## **PENGARUH TERAPI BERMAIN ULAR NAGA TERHADAP KECEMASAN ANAK PRASEKOLAH DI TEMPAT PENITIPAN ANAK KOTA BENGKULU TAHUN 2023**

### **THE INFLUENCE OF DRAGON SNAKE PLAY THERAPY ON THE ANXIETY OF PRESCHOOL CHILDREN IN BENGKULU CITY IN 2023**

**PAUZAN EFENDI, WIDIA LESTARI, ELMI SASMIKA, RAHMA ANNISA, DARWIS, ERNI BUSTON**

**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU, INDONESIA**

**Email: widiaaktorinda@gmail.com**

#### **ABSTRAK**

Latar belakang: Kecemasan sendiri merupakan reaksi emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, kehilangan kepercayaan diri tanpa diketahui kenapa terjadi. Dalam aktivitas bermain, anak diajarkan teknik mengatasi kecemasan sebagai mekanisme koping, seperti teknik distraksi atau mengalihkan perhatian anak pada aktivitas yang disukainya. Permainan ular naga merupakan salah satu permainan berkelompok yang biasa dimainkan anak-anak hampir diseluruh Indonesia. Diketahui Pengaruh Terapi Bermain Ular Naga Terhadap Kecemasan anak prasekolah di Tempat Penitipan Anak Kota Bengkulu. metode penelitian Pra eksperimen dengan one group pra-post test, Populasi anak prasekolah yang berada di Tempat penitipan anak, menggunakan teknik consecutive sampling terhadap 34 orang responden yang mengalami gejala kecemasan. diberikan perlakuan selama 3 hari berturut-turut kemudian kecemasan di observasi kembali pada hari ketiga. Uji statistik yang digunakan wilcoxon signed rank test. menunjukkan hasil uji statistic wilcoxon signed rank test menunjukkan nilai  $p\text{-value } 0,000 \leq 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan rata-rata nilai tingkat kecemasan pada anak prasekolah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Dapat disimpulkan bahwasannya terdapat perubahan nilai tingkat kecemasan anak prasekolah sebelum dan setelah dilakukannya intervensi. Sehingga dapat di artikan terdapat pengaruh Terapi Bermain Ular Naga terhadap perubahan tingkat kecemasan pada anak prasekolah di Tempat Penitipan Anak Kota Bengkulu. Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor lain yang akan mempengaruhi kecemasan anak, dan dapat menggunakan teknik sampling, metode dan instrument penelitian yang lebih baik, dan diharapkan penelitian lain dapat menambahkan penelitian pada kelompok kontrol.

**Kata Kunci: Kecemasan, Terapi Bermain, Tempat Penitipan Anak**

## ABSTRACT

Background: Anxiety itself is an emotional reaction that arises from non-specific causes that can cause feelings of discomfort and loss of confidence without knowing why. In play activities, children are taught techniques to overcome anxiety as coping mechanisms, such as distraction techniques or diverting their attention to activities they like. The dragon snake game is one of the group games commonly played by children throughout Indonesia. Known Effect of Dragon Snake Play Therapy on Preschool Children's Anxiety in Bengkulu City Daycare Pre-experimental research method with one group pre-post test, population of preschool children in daycare, using consecutive sampling technique on 34 respondents who experienced symptoms of anxiety. Given treatment for three consecutive days, anxiety was observed again on the third day. The statistical test used was the Wilcoxon signed rank test. The results of the statistical test, the Wilcoxon signed rank test, showed a p-value of  $0.000 \leq 0.05$ , which means that there was a difference in the average value of anxiety levels in preschool children before and after the intervention. It can be concluded that there was a change in the anxiety levels of preschool children before and after the intervention. So that it can be interpreted that there is an influence of Dragon Snake Play Therapy on changes in anxiety levels in preschool children at the Bengkulu City Daycare. There is an influence on the level of anxiety before and after dragon snake play therapy. It is hoped that future studies can examine other factors that will affect children's anxiety and can use sampling techniques and better research methods and instruments. It is also hoped that other studies can add research to the control group.

**Keywords: Anxiety, Play Therapy, Daycare**

## PENDAHULUAN

Anak adalah individu yang berada dalam satu rentang perubahan perkembangan mulai dari bayi hingga remaja (Hidayat, 2011). Anak prasekolah adalah anak usia 3-6 tahun yang suka berimajinasi dan percaya bahwa mereka memiliki kekuatan (Potts et al., 2012). Anak prasekolah usia 3-6 tahun, mempunyai peningkatan kemampuan motorik kasar, halus. (Ramdhani et al., 2019).

Kecemasan sendiri merupakan reaksi emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, kehilangan kepercayaan diri tanpa diketahui kenapa terjadi (Kurniawan, 2021). Kecemasan yang dialami meliputi mimpi buruk, mual, hingga muntah. Pada saat itulah, anak memohon kepada orang tuanya untuk tidak pergi atau temper tantrum. Kecemasan yang dirasakan menyebabkan sang anak sering menolak untuk pergi ke sekolah karena takut sesuatu akan terjadi pada orang tuanya. Kecemasan merupakan bagian dari perkembangan setiap

anak. Kecemasan berpisah dengan orang tua bisa timbul karena sikap orang tua yang terlalu melindungi anak. Hal itu menyebabkan sang anak merasa cemas bila tidak bersama orang tuanya dan takut jika teman-temannya menyakitinya. Kecemasan ini mampu mengakibatkan sang anak tidak nyaman baik dengan apa yang ada di dirinya atau ketika dia bersosialisasi (Pravitasari, 2012).

Terapi bermain merupakan salah satu cara mengalihkan perhatian anak agar senang bermain dan melupakan faktor-faktor penyebab kecemasan. Dalam aktivitas bermain ini, anak diajarkan teknik mengatasi kecemasan sebagai mekanisme koping, seperti teknik distraksi atau mengalihkan perhatian anak pada aktivitas yang disukainya (Alfiyati et al., 2012). Bermain membantu anak mengembangkan rasa harga diri. Dengan bermain anak memperoleh kemampuan untuk menguasai tubuh mereka, dan memahami benda-benda, serta belajar keterampilan sosial. Anak-anak bermain guna berinteraksi dan mengekspresikan pengetahuan. Bermain

merupakan cara dan jalan anak berpikir untuk menyelesaikan masalah. Anak bermain karena mereka membutuhkan pengalaman langsung dalam berinteraksi sosial agar mereka memperoleh dasar kehidupan (Musfiroh, 2016).

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dilakukan adalah One group pretest posttest design dengan teknik teknik consecutive sampling. Sehingga didapatkan perubahan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Penelitian ini dilakukan pada 14 April 2023 sampai dengan 07 Juni 2023. Penelitian ini dilakukan di 11 Tempat Penitipan Anak yang memiliki anak usia 3-6 tahun (prasekolah) paling banyak di wilayah Kota Bengkulu antara lain, TPA Tazakka, TPA Khairunnisa, TPA Al-amanah, TPA Seruni, TPA Batita, TPA Abdan Sakura, TPA Delima, TPA Zahira Kids, TPA Aurel, TPA Aulia, TPA Iptektaq. Responden yang berusia 3-6 tahun di observasi tingkat kecemasan awal (pre), anak yang sesuai dengan kriteria penelitian diambil menjadi responden setelah itu peneliti memberikan terapi bermain kepada responden secara berkelompok dengan cara mengajak responden bermain bersama teman-temannya yang juga berada di tempat penitipan anak, terapi bermain ular naga dilakukan dilakukan selama tiga hari berturut-turut selama 15 sampai 20 menit masing-masing. Pada hari ketiga, responden diobservasi lagi kecemasan akhir (post). Penelitian dilakukan sampai sample yang diperlukan terkumpul menjadi 34 responden.

## Pengolahan dan Analisis Data

Menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Yaitu analisis dengan tendensi sentral mean dengan satu kelompok perlakuan pada sebelum dan sesudah pemberian terapi bermain ular naga pada anak prasekolah ditempat penitipan anak dengan batas derajat kesalahan  $\alpha$  0,05.  $H_a$  diterima jika P kurang dari atau sama dengan  $\alpha$  0,05 dan  $H_0$  ditolak jika P lebih dari  $\alpha$  0,05.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Pendidikan Orang Tua asuh anak yang Mengalami Kecemasan**

(n=34)

No	Variabel	Kelompok intervensi
<b>Jenis Kelamin</b>		
1	Perempuan	25( 73,5%)
	Laki-laki	9(26,5%)
<b>Usia</b>		
2	Mean	4.44
	Median	4.00
	Min	3
	Max	6
	SD	0.991
	CI 95%	4.10-4.79
<b>Tingkat Pendidikan Pengasuh</b>		
3	Perguruan Tinggi	11(32,4%)
	SMA	23(67,6%)

Tabel 1 menggambarkan sebagian besar anak (73,5%) berjenis kelamin perempuan dengan usia rata-rata 4 tahun berada pada rentang 3 sampai 6 tahun. Usia minimal pada anak adalah 3 tahun dan usia maksimal pada anak adalah 6 tahun, serta sebagian besar (67,6%) riwayat pendidikan pengasuh di Tempat Penitipan Anak adalah Sekolah Menengah Atas .

## Rata-Rata Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah

**Tabel 2. Gambaran kecemasan sebelum dan sesudah di berikan intervensi**

No	Variabel	Kelompok Intervensi
1.	<b>Sebelum</b>	
	Mean	77.26
	Median	79,50
	Min	39
	Max	104
	SD	16.260

	CI 95%	71.59-82.94
	<b>Sesudah</b>	
	Mean	51.41
	Median	53.00
2.	Min	24
	Max	75
	SD	16.953
	CI 95%	45.50-51.60

Tabel 2 menggambarkan rata-rata nilai kecemasan pada anak sebelum dilakukan intervensi 77,26 dengan SD 16.260 dan diyakini bahwa 95% rata-rata nilai kecemasan berada pada rentang 71.59-82.94 (kecemasan sedang-berat). Nilai rata-rata kecemasan pada anak setelah dilakukan intervensi 45.50-51.60 (kecemasan sedang). Skor selisih rata-rata kecemasan setelah dilakukan terapi bermain ular naga pada kelompok intervensi adalah sebesar 25,85.

**Tabel 3. Perubahan Rata-rata Tingkat kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Bermain di Tempat Penitipan Anak Kota Bengkulu Tahun 2023**

(N=34)

Variabel	Mean (min-max)	SD	Z	P value
Sebelum intervensi	77,26( 39-104)	16,260	-5,087	0,000
Setelah intervensi	51,41(24-75)	16,953		

\*uji wilcoxon signed rank test

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil uji statistic wilcoxon signed rank test menunjukkan nilai p-value  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan rata-rata nilai tingkat kecemasan pada anak prasekolah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Dapat disimpulkan bahwasannya terdapat perubahan nilai tingkat kecemasan anak prasekolah sebelum dan setelah dilakukannya intervensi. Sehingga dapat di artikan terdapat pengaruh Terapi Bermain Ular Naga terhadap

perubahan tingkat kecemasan pada anak prasekolah di Tempat Penitipan Anak Kota Bengkulu.

## PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia anak prasekolah berapada pada rentang 3-6 tahun dengan rata-rata usia 4 tahun. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian (Pravitasari & Edi, 2018) yang mengatakan bahwa kecemasan bagi anak usia 3 sampai 6 tahun (prasekolah) menunjukkan sebagian kecil (25%) anak usia prasekolah mengalami kecemasan berat, setengah dari responden (50%) mengalami kecemasan sedang dan sebagian kecil (20%) tingkat kecemasan ringan. Pada penelitian ini sebagian besar responden (73,5%) anak berjenis kelamin perempuan lebih dominan mengikuti kegiatan penelitian ini. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Tua et al., 2016) yang menyebutkan bahwa prevelensi kecemasan pada perempuan 65% dan laki-laki 29% (p-value = 0,000) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan. Sebagian besar (67,6%) pendidikan pengasuh anak prasekolah dalam penelitian ini berpendidikan SMA. Penelitian yang dilakukan oleh (Gunawan, 2016) menyebutkan tingkat pendidikan pengasuh anak di 8 TPA di banjarmasin hampir seluruh dari responden (83,33%) berpendidikan sekolah menengah atas. Sejalan dengan hasil penelitian oleh (Sa'diah et al., 2014) yang menyatakan bahwa hampir sebagian (33,3%) pendidikan rendah seseorang akan mempengaruhi pola pikir dalam menghadapi stressor juga rendah, sedangkan semakin tinggi pendidikan seseorang akan lebih mudah menyesuaikan dengan lingkungan sehingga kemampuan dalam menghadapi stressor juga lebih baik

### 2. Rata-rata kecemasan pada anak usia prasekolah sebelum dan sesudah dilakukan terapi bermain.

Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata tingkat kecemasan pada anak sebelum dilakukan tindakan terapi bermain ular naga adalah 77,26 dengan kategori kecemasan berat. Setelah dilakukannya terapi bermain ular naga pada anak prasekolah di tempat penitipan anak kota Bengkulu di dapatkan rata-rata kecemasan pada anak prasekolah di tempat penitipan anak kota Bengkulu menjadi 51.41 dengan kategori kecemasan sedang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saputro et al., 2017) yang menunjukkan bahwa rata-rata perubahan skor kecemasan anak sebelum dan setelah dilakukan terapi bermain 11,3922 dengan nilai p value sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ). Anak usia prasekolah mengekspresikan perasaan dengan menangis, marah, menolak bekerja sama dengan yang lain.

### **3. Pengaruh terapi bermain ular naga terhadap kecemasan anak prasekolah**

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai  $p \text{ value} = 0,000 < \text{dari } 0,05$  sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh terapi bermain terhadap kecemasan anak prasekolah Di Tempat Penitipan Anak Kota Bengkulu. Keadaan ini menunjukkan semua responden mengalami penurunan kecemasan setelah dilakukan tindakan terapi bermain ular naga. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utami et al., 2019), yang menyatakan bermain memungkinkan anak terlepas dari ketegangan dan stres yang dialami anak. Terapi bermain ini juga merupakan salah satu cara untuk mengalihkan perhatian anak, sehingga anak akan suka pada permainan itu dan faktor-faktor penyebab kecemasan akan dilupakan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari data karakteristik di dapatkan rata-rata anak prasekolah berusia 4 tahun paling banyak mengalami kecemasan. Dalam

penelitian ini sebagian besar (73,5%) anak berjenis kelamin perempuan. Dengan sebagian besar (67,7%) pengasuh anak berpendidikan SMA.

2. Rata-rata tingkat kecemasan pada anak sebelum dilakukan tindakan terapi bermain ular naga hampir seluruh dari responden dengan kategori kecemasan Berat. Setelah dilakukan tindakan terapi bermain ular naga sebagian besar dari responden dengan kategori kecemasan Sedang.
3. Ada pengaruh terapi bermain ular naga pada anak prasekolah sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan nilai  $p \text{ value} < 0,000$  ( $p \text{ value} \leq 0,05$ )

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini memberikan saran kepada pihak terkait antara lain kepada:

1. Bagi Pengasuh  
Diharapkan pengasuh dapat mengidentifikasi kecemasan pada anak asuhnya serta dapat menerapkan terapi bermain pada anak-anak asuhnya dalam mengatasi kecemasan.
2. Bagi tempat penitipan anak Kota Bengkulu  
Sebaiknya dapat mengidentifikasi kecemasan yang terjadi pada anak asuhnya, untuk diberikan terapi bermain khususnya dalam menangani dan mengurangi kecemasan anak.
3. Bagi institusi pendidikan  
Diharapkan agar menambahkan metode terapi bermain ini kedalam teori dan dipraktekkan pada mata kuliah keperawatan anak, untuk membekali mahasiswa mengadakan terapi bermain saat praktik di institusi pelayanan kesehatan.
4. Bagi peneliti lain  
Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor lain yang akan mempengaruhi kecemasan anak, dan dapat menggunakan teknik sampling, metode dan instrument penelitian yang lebih baik, dan diharapkan penelitian lain dapat menambahkan penelitian pada

kelompok kontrol.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyati, D., Hartiti, T., & Samiasih, A. (2012). Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Tingkat Kecemasan An. In *Jurnal Keperawatan* (Vol. 1, Issue 1).
- Bermain, K. (n.d.). *Teori dan Konsep Bermain*. 1–44.
- Gunawan, G. (2016). Gambaran Perkembangan Bicara dan Bahasa Anak Usia 0-3 Tahun. *Sari Pediatri*, 13(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp13.1.2011.21-5>
- Hidayat, N. dan M. (2011). Keperawatan anak (pertama).
- Kurniawan, M. A. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Anak Usia Toddler di BRSD RAA Soewonso Pati. *Jurnal Keperawatan*, 1(2), 38–56.
- Potts, L.N. & Mandleco, L. B. (2012). *Pediatric nursing - caring for children and their families* (third). USA: DELMAR Cengage Learning.
- Pravitasari, A., & Edi, B. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pasien Anak usia Prasekolah Sebelum dan Sesudah Program Bermain. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 1–6.
- Sa'diah, R. H., Hardiani, R. S., & Rondhianto. (2014). Pengaruh Terapi Bermain Origami terhadap Tingkat Kecemasan pada Anak Prasekolah dengan Hospitalisasi di Ruang Aster RSD dr . Soebandi Jember (The Effect of Origami Play Therapy toward Anxiety Level on Preschool Age Children Hospitalization in Aster's Room. *Pustaka Kesehatan*, 2(3), 530–536. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/2381/1951>
- Saputro, H., Fazrin, I., Surya, S., & Kediri, M. H. (2017). Penurunan Tingkat Kecemasan Anak Akibat Hospitalisasi dengan Penerapan Terapi Bermain. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 3(1), 9–12. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Tua, O., Tingkat, D., Pada, K., & Tadulako, U. (2016). *MEDIKA TADULAKO*, *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, Vol. 3 No. 1 Januari 2016. 3(1), 23–32.
- Utami, Y., Tinggi, S., & Kesehatan Binawan, I. (2019). Dampak Hospitalisasi Terhadap Perkembangan Anak. *Jurnal Ilmiah WIDYA*, 2, 9–20.