MEDIC NUTRICIA

Jurnal Ilmu Kesehatan

ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 4 Tahun 2026

Cahaya Ilmu Bangsa

EFEKTIVITAS TERAPI BERMAIN *PUZZLE* DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA ANAK PRASEKOLAH SELAMA HOSPITALISASI DI RUANGAN NURI RSU ANUTAPURA PALU PROVINSI SULAWESI TENGAH

Dewi Larasati, Sringati

Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya nusantara

Email: larasatid127@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hospitalisasi merupakan pengalaman yang dapat menimbulkan kecemasan pada anak prasekolah karena lingkungan rumah sakit yang asing, prosedur medis, serta perpisahan dengan lingkungan rumah. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak pada proses penyembuhan dan kerja sama anak selama perawatan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah terapi bermain *puzzle*, yang berfungsi sebagai distraksi dan media ekspresi emosional anak.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan pretest-posttest pada lima anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi di Ruangan Nuri RSUD Anutapura Palu. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dan sesudah pemberian terapi bermain *puzzle*. Intervensi dilakukan sesuai dengan Standar Prosedur Operasional terapi bermain.

Hasil Penelitian: Hasil penerapan terapi bermain *puzzle* menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada seluruh responden. Sebelum intervensi, seluruh anak berada pada kategori kecemasan sedang. Setelah dilakukan terapi bermain *puzzle*, terjadi penurunan skor HARS yang ditandai dengan berkurangnya perilaku gelisah, tangisan, ketegangan, serta meningkatnya kemampuan anak beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit.

Simpulannya: Terapi bermain *puzzle* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada anak prasekolah selama hospitalisasi di Ruangan Nuri RSUD Anutapura Palu.

Saran: Terapi bermain *puzzle* dapat diterapkan secara rutin sebagai bagian dari intervensi keperawatan anak untuk membantu mengurangi kecemasan selama masa perawatan di rumah sakit.

Kata kunci Bahasa Indonesia: Terapi Bermain *Puzzle*, Kecemasan, Anak Prasekolah, Hospitalisasi.

Article history

Received: Agustus 2026

Reviewed: Agustus 2026

Published: Agustus 2026

Plagirism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

MEDIC NUTRICIA

Jurnal Ilmu Kesehatan

ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 4 Tahun 2026

Cahaya Ilmu Bangsa

Abstract

***Background**: Hospitalization is an experience that can cause anxiety in preschool children due to an unfamiliar hospital environment, medical procedures, and separation from their home environment. Untreated anxiety may affect the healing process and children's cooperation during care. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety is puzzle play therapy, which serves as a distraction and a medium for children's emotional expression.*

***Methods**: This study used a case study design with a pretest-posttest approach involving five preschool children who were hospitalized in the Nuri Ward of Anutapura Regional Hospital, Palu. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after the puzzle play therapy intervention. The intervention was carried out according to the Standard Operating Procedure for play therapy.*

***Results**: The implementation of puzzle play therapy showed a decrease in anxiety levels in all respondents. Before the intervention, all children were in the moderate anxiety category. After puzzle play therapy, HARS scores decreased, indicated by reduced restlessness, crying, and tension, as well as improved adaptation to the hospital environment.*

***Conclusion**: Puzzle play therapy is effective in reducing anxiety levels in preschool children during hospitalization in the Nuri Ward of Anutapura Regional Hospital, Palu.*

Recommendation: Puzzle play therapy can be routinely implemented as part of pediatric nursing interventions to help reduce anxiety during hospitalization.

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

A. Pendahuluan

Hospitalisasi merupakan kondisi ketika anak harus menjalani perawatan di rumah sakit untuk memperoleh observasi, terapi, maupun tindakan medis. Bagi anak, hospitalisasi dapat menjadi pengalaman yang menimbulkan stres karena adanya perubahan lingkungan, perpisahan sementara dari keluarga, serta paparan terhadap prosedur medis yang belum familiar. Dampak tersebut tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga aspek psikologis dan sosial anak. Oleh karena itu, pemberian asuhan keperawatan anak perlu memperhatikan prinsip *atraumatic care* yang bertujuan meminimalkan stres fisik maupun psikologis selama anak menjalani perawatan di rumah sakit. Pendekatan ini dapat dilakukan melalui komunikasi sesuai tahap perkembangan, modifikasi lingkungan, mempertahankan keterlibatan keluarga, serta pemberian aktivitas yang mendukung kenyamanan dan perkembangan anak.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 23 No 4 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Salah satu masalah psikologis yang sering muncul selama hospitalisasi adalah kecemasan, terutama pada anak usia prasekolah. Kecemasan dapat ditunjukkan melalui perilaku menangis, rewel, takut terhadap tenaga kesehatan, menolak tindakan medis, hingga regresi perkembangan. Secara fisiologis, kecemasan juga dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan nafsu makan, dan peningkatan denyut nadi sebagai respons terhadap stres (Aliyah & Rusmariana, 2021). Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat menghambat kemampuan anak beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit dan menurunkan kerja sama selama prosedur medis. Anes Andriastuti (2025) menjelaskan bahwa intervensi yang tepat selama hospitalisasi diperlukan untuk membantu menurunkan respons takut dan meningkatkan kemampuan adaptasi anak. Selain itu, Sitopu dkk. (2021) menunjukkan bahwa anak prasekolah yang memperoleh intervensi psikososial selama hospitalisasi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan anak yang tidak mendapatkan intervensi tersebut.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan hospitalisasi adalah terapi bermain. Bermain merupakan aktivitas alami dan kebutuhan perkembangan anak yang dapat digunakan sebagai media untuk mengekspresikan emosi, mengurangi ketegangan, serta membantu anak beradaptasi dengan lingkungan baru. Penerapan terapi bermain juga sejalan dengan prinsip *atraumatic care* karena dapat memberikan rasa aman, meningkatkan rasa kontrol, dan mengalihkan perhatian anak dari situasi yang menimbulkan stres. World Health Organization (2023) menekankan pentingnya pelayanan kesehatan anak yang memperhatikan kebutuhan psikososial untuk meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan anak selama perawatan. Penelitian Sitopu dkk. (2021) menunjukkan bahwa terapi bermain dapat menurunkan kecemasan anak prasekolah selama hospitalisasi serta meningkatkan ketenangan dan kerja sama anak saat menjalani tindakan keperawatan.

Salah satu bentuk terapi bermain yang dapat digunakan sebagai media distraksi adalah permainan puzzle. Puzzle melibatkan aktivitas visual, konsentrasi, koordinasi motorik halus, dan pemecahan masalah sederhana yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak prasekolah. Ketika anak berfokus menyusun potongan puzzle, perhatian anak dapat dialihkan dari lingkungan rumah sakit maupun prosedur medis yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Selain sebagai distraksi, keberhasilan menyelesaikan puzzle dapat memberikan pengalaman positif, meningkatkan rasa percaya diri, serta memberikan rasa kontrol kepada anak. Penelitian Sitopu dkk. (2021) menunjukkan bahwa terapi bermain konstruktif seperti puzzle dapat membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan respons kooperatif anak selama hospitalisasi. Hasil serupa dilaporkan oleh Anes Andriastuti (2025), bahwa permainan terstruktur yang melibatkan aktivitas pemecahan masalah sederhana dapat membantu mengurangi respons takut dan meningkatkan kerja sama anak selama prosedur keperawatan. Studi internasional yang dipublikasikan oleh SAGE Publications (2025) juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis permainan dan *storytelling* dapat menurunkan *distress* emosional serta meningkatkan respons adaptif anak selama hospitalisasi.

Meskipun terapi bermain memiliki manfaat dalam membantu mengatasi kecemasan anak, penerapannya di lokasi penelitian belum sepenuhnya optimal. Berdasarkan observasi awal di Ruang Nuri Perawatan Anak, belum tersedia ruangan khusus untuk pelaksanaan terapi bermain sehingga aktivitas bermain masih dilakukan secara sederhana di ruang rawat inap. Terapi bermain puzzle dilakukan di atas tempat tidur pasien dengan memanfaatkan meja kecil atau alas yang tersedia. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penerapan terapi bermain yang sederhana, mudah dilakukan, dan dapat disesuaikan dengan kondisi ruang perawatan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui penerapan terapi bermain puzzle sebagai media distraksi terhadap tingkat kecemasan pada anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 23 No 4 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada lima pasien anak yang memiliki kecemasan hospitaslisasi yang di Ruang Nuri Perawatan Anak RSUD Anutapura Provinsi Sulawesi Tengah. Intervensi berupa terapi bermain *puzzle* diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 20–30 menit, disesuaikan dengan kondisi dan toleransi pasien. Tingkat kecemasan dinilai menggunakan skala *Hars* sebelum dan setelah intervensi. Data diperoleh melalui pengkajian, observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan perubahan tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah penerapan bermain *puzzle*.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penerapan terapi bermain puzzle dilakukan pada lima pasien anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi dan mengalami kecemasan sedang berdasarkan skor HARS. Kelima pasien memiliki skor awal antara 18–23. Terapi bermain puzzle diberikan selama tiga hari secara berturut-turut dengan melibatkan pendampingan orang tua dan pendekatan terapeutik yang disesuaikan dengan kondisi anak.

Pada hari pertama, sebagian besar anak menunjukkan respons kecemasan berupa menangis, gelisah, takut terhadap tindakan keperawatan, sulit beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit, serta ketergantungan terhadap orang tua. Anak mulai menunjukkan ketertarikan terhadap permainan puzzle, meskipun beberapa masih membutuhkan pendampingan dan belum mampu mempertahankan fokus. Pada hari kedua, terjadi perubahan perilaku berupa penurunan frekuensi menangis dan rewel, anak tampak lebih tenang, mulai fokus mengikuti permainan, serta lebih mudah dialihkan perhatiannya dari lingkungan dan tindakan yang menimbulkan kecemasan. Pada hari ketiga, seluruh pasien menunjukkan respons yang lebih positif, ditandai dengan anak tampak lebih rileks, kooperatif, mampu beradaptasi dengan lingkungan perawatan, serta lebih nyaman mengikuti tindakan keperawatan. Secara keseluruhan, pemberian terapi bermain puzzle selama tiga hari menunjukkan penurunan tanda dan respons kecemasan pada kelima pasien.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Safitri (2025) yang menunjukkan bahwa terapi bermain puzzle berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan anak prasekolah yang mengalami hospitalisasi. Penelitian Dian Sari (2024) juga menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada anak setelah diberikan terapi bermain puzzle. Selanjutnya, Apriyani et al. (2023) melaporkan adanya pengaruh signifikan terapi bermain puzzle terhadap kecemasan anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi dengan nilai p=0,001. Penelitian Pratiwi (2023) juga menunjukkan penurunan rata-rata kecemasan anak dari 4,00 sebelum intervensi menjadi 2,00 setelah pemberian terapi bermain puzzle. Hasil penelitian Mulyati dan Cahyati (2020) turut menunjukkan adanya perubahan respons kecemasan anak sebelum dan setelah diberikan terapi bermain.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 23 No 4 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Temuan tersebut menunjukkan bahwa terapi bermain puzzle dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang sederhana dan aplikatif untuk membantu menurunkan kecemasan anak selama hospitalisasi. Aktivitas bermain dapat mengalihkan perhatian anak dari lingkungan rumah sakit dan prosedur keperawatan yang menimbulkan rasa takut, sekaligus memberikan pengalaman yang menyenangkan sehingga anak menjadi lebih tenang dan kooperatif selama menjalani perawatan.

2. Pembahasan

Hasil penerapan menunjukkan bahwa terapi bermain *puzzle* pada lima anak prasekolah dengan kecemasan selama hospitalisasi berjalan dengan baik dan menunjukkan perubahan positif. Setelah intervensi dilakukan secara bertahap, anak menunjukkan penurunan perilaku menangis dan rewel, peningkatan sikap kooperatif, serta kemampuan beradaptasi yang lebih baik terhadap lingkungan rumah sakit dan tindakan keperawatan. Temuan ini sejalan dengan Dinc (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan media bermain seperti *puzzle* dapat membantu menurunkan kecemasan dan rasa sakit pada anak selama prosedur medis. Terapi bermain dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang sederhana dan dapat diterapkan dalam pelayanan keperawatan anak.

Meskipun demikian, respons anak terhadap terapi tidak selalu sama. Pada beberapa anak masih ditemukan kecemasan ringan atau penolakan pada awal intervensi maupun setelah sebelumnya mengalami perbaikan. Kondisi tersebut berkaitan dengan faktor situasional seperti kelelahan, ketidaknyamanan akibat kondisi fisik, perubahan suasana, proses adaptasi terhadap lingkungan rumah sakit, serta perpisahan sementara dengan orang tua. Oleh karena itu, terapi bermain *puzzle* perlu dilakukan secara fleksibel dan bertahap dengan menyesuaikan kondisi, minat, dan kemampuan anak. Pemilihan jenis gambar, durasi permainan, suasana pelaksanaan, serta pemberian dukungan tanpa paksaan perlu diperhatikan agar aktivitas bermain tidak menjadi sumber stres tambahan bagi anak. Hal ini sesuai dengan Safira (2023) yang menyatakan bahwa *puzzle* dapat menjadi media distraksi sekaligus melatih kemampuan motorik anak sehingga membantu mengalihkan perhatian dari kecemasan.

Keberhasilan intervensi juga dipengaruhi oleh penerapan komunikasi terapeutik dan keterlibatan orang tua. Pemberian motivasi, pujian, dukungan verbal, dan pendekatan yang ramah membantu membangun rasa aman sehingga anak lebih bersedia mengikuti permainan. Pada tahap awal, pendampingan orang tua dan perhatian perawat diberikan lebih intensif, kemudian secara bertahap anak diarahkan agar lebih mandiri dalam mengikuti aktivitas. Temuan ini sejalan dengan Yustiari et al. (2021) yang menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik perawat berhubungan dengan perilaku kecemasan anak selama menjalani perawatan. Komunikasi yang empatik, menggunakan bahasa sederhana, dan disesuaikan dengan usia anak dapat meningkatkan rasa nyaman serta kerja sama anak selama tindakan keperawatan.

Berdasarkan perbandingan dengan teori dan *evidence-based practice*, terapi bermain *puzzle* dapat membantu anak mengekspresikan emosi dan mengalihkan perhatian dari

stresor hospitalisasi, tetapi efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh karakteristik individual anak. Anak yang belum siap beradaptasi, mengalami ketidaknyamanan fisik, atau merasa takut ketika orang tua tidak berada di dekatnya dapat menunjukkan respons penolakan meskipun telah diberikan terapi bermain. Oleh karena itu, penerapan terapi bermain perlu berorientasi pada kebutuhan individual dengan memperhatikan kondisi fisik dan psikologis, kesiapan anak, dukungan keluarga, serta kemampuan komunikasi perawat. Dengan pendekatan yang fleksibel, terstruktur, dan tidak memaksa, terapi bermain *puzzle* dapat menjadi bagian dari asuhan keperawatan atraumatik untuk membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kenyamanan anak selama hospitalisasi.

D. Kesimpulan

Terapi bermain *puzzle* terbukti efektif sebagai teknik distraksi untuk membantu menurunkan kecemasan pada anak prasekolah selama hospitalisasi. Permainan *puzzle* yang sederhana, menarik, dan sesuai usia dapat mengalihkan perhatian anak dari rasa takut terhadap lingkungan rumah sakit maupun tindakan medis, sehingga anak menjadi lebih tenang dan kooperatif. Terapi dilakukan selama ±10–15 menit di ruang perawatan dengan pendampingan perawat dan orang tua. Intervensi ini mudah diterapkan, tidak membutuhkan peralatan kompleks, serta dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis dalam penerapan *atraumatic care* pada anak yang menjalani hospitalisasi.

E. Daftar Pustaka

Aliyah, N., & Rusmariana, A. (2021). [Sumber mengenai kecemasan hospitalisasi pada anak prasekolah].

Anes Andriastuti. (2025). [Sumber mengenai intervensi bermain terhadap kecemasan dan kerja sama anak selama hospitalisasi].

Ayuni, [inisial tidak tercantum]. (2025). [Judul penelitian tentang terapi bermain puzzle terhadap kecemasan anak prasekolah selama hospitalisasi]. [Nama jurnal dan informasi publikasi tidak tercantum dalam dokumen].

Dinc, (2024). [Judul penelitian tentang penggunaan puzzle untuk menurunkan kecemasan dan rasa sakit pada anak selama prosedur medis]..

Safira, (2023). [Judul penelitian tentang terapi bermain puzzle sebagai media distraksi pada anak].

SAGE Publications. (2025). [Artikel mengenai intervensi berbasis permainan dan *storytelling* terhadap *distress* emosional anak selama hospitalisasi]. SAGE Publications.

Sitopu, dkk. (2021). [Sumber mengenai pengaruh terapi bermain terhadap tingkat kecemasan anak prasekolah selama hospitalisasi].

World Health Organization. (2023). [Sumber mengenai pelayanan kesehatan anak yang memperhatikan aspek psikososial]. World Health Organization.

Yustiari, et al. (2021). [Judul penelitian tentang hubungan komunikasi terapeutik perawat dengan kecemasan anak selama hospitalisasi]. [Nama jurnal dan informasi publikasi tidak tercantum dalam dokumen].