

Studi kasus penerapan terapi bermain ular tangga pada anak pra-sekolah dengan kecemasan hospitalisasi

Khairin Anisa¹, Gita Adelia¹, Yureya Nita¹, Cindy Febriyeni¹

¹Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri

Jurnal Kesehatan
e-ISSN: 2502-0439

 This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Informasi artikel
Diterima : 25 Januari 2026
Revisi : 03 Maret 2026
Diterbitkan : 31 Januari 2026

Korespondensi
nama penulis: Khairin Anisa
afiliasi: Institut Kesehatan Payung Negeri
email: khairinanisa2205@gmail.com

Sitasi:

Anisa. K.; Adelia, G.; Nita, Y.; Febriyeni, C. (2026). Studi kasus penerapan terapi bermain ular tangga pada anak pra-sekolah dengan kecemasan hospitalisasi. *Jurnal Kesehatan*. Vol 13(2)

ABSTRAK

Hospitalisasi merupakan pengalaman yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan pada anak usia prasekolah akibat perubahan lingkungan, prosedur medis, serta keterpisahan dari keluarga, yang berpotensi menghambat proses perawatan dan pemulihan. Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sejalan dengan prinsip atraumatic care adalah terapi bermain. Penulisan ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi bermain ular tangga dalam menurunkan kecemasan hospitalisasi pada anak prasekolah di Ruang Anggrek RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif berbasis *Evidence-Based Practice* (EBP) dengan melibatkan dua anak usia prasekolah yang mengalami kecemasan selama hospitalisasi. Terapi bermain ular tangga diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi $\pm 15-20$ menit setiap sesi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan lembar observasi modifikasi *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua klien, dari kategori kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan setelah diberikan terapi bermain ular tangga. Kesimpulannya, terapi bermain ular tangga efektif sebagai intervensi keperawatan dalam menurunkan kecemasan hospitalisasi pada anak prasekolah serta mendukung penerapan atraumatic care di ruang perawatan anak.

Kata kunci: Kecemasan, Anak Prasekolah, Terapi Bermain, Ular Tangga

ABSTRACT

Hospitalization is a stressful experience for preschool-aged children due to environmental changes, medical procedures, and separation from family, which may lead to anxiety and interfere with the care and recovery process. One non-pharmacological nursing intervention aligned with atraumatic care is play therapy. This study aimed to describe the application of snakes and ladders play therapy in reducing hospitalization-related anxiety among preschool children in the Anggrek Ward of Arifin Achmad Regional General Hospital, Pekanbaru. A descriptive case study design based on Evidence-Based Practice was employed involving two hospitalized preschool children experiencing anxiety. The snakes and ladders play therapy was administered for three consecutive days, with a duration of approximately 15–20 minutes per session. Anxiety levels were assessed using a modified Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) observation checklist before and after the intervention. The results demonstrated a reduction in anxiety levels in both participants, from moderate anxiety to mild anxiety following the implementation of play therapy. These findings indicate that snakes and ladders play therapy effectively reduces hospitalization-related anxiety in preschool children. In conclusion, snakes and ladders play therapy is an effective nursing intervention for reducing anxiety during hospitalization and supports the implementation of atraumatic care in pediatric inpatient settings.

Keywords: Anxiety, Preschool Children, Snake and Ladder Game

Pendahuluan

Hospitalisasi merupakan kondisi yang mengharuskan anak menjalani

perawatan di rumah sakit dalam jangka waktu tertentu. Bagi anak usia prasekolah, pengalaman ini sering

dipersepsikan sebagai ancaman karena harus beradaptasi dengan lingkungan yang asing, bertemu dengan orang-orang baru, serta menghadapi berbagai prosedur medis yang dianggap menakutkan. Pada tahap perkembangan ini, anak belum mampu memahami tujuan tindakan medis secara rasional, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan (Hockenberry & Wilson, 2019; Halimah, Suryani, & Lestari, 2024).

Kecemasan hospitalisasi pada anak ditandai dengan perilaku menangis, gelisah, menolak tindakan medis, ketergantungan yang tinggi pada orang tua, gangguan tidur, serta penurunan nafsu makan (Halimah et al., 2024). Apabila tidak ditangani secara tepat, kecemasan dapat menghambat proses perawatan, menurunkan kerja sama anak selama tindakan medis, dan memperlambat proses pemulihan (Ismail, Fauziah, & Lestari, 2023). Oleh karena itu, dalam keperawatan anak, pendekatan *atraumatic care* sangat ditekankan untuk meminimalkan dampak traumatis baik secara fisik maupun psikologis selama

hospitalisasi (Anggryni, 2022).

Salah satu bentuk penerapan *atraumatic care* adalah terapi bermain. Bermain merupakan aktivitas alami anak yang memiliki nilai terapeutik karena memungkinkan anak mengekspresikan emosi, mengalihkan perhatian dari rasa takut, serta menciptakan pengalaman positif selama menjalani perawatan (Habibi, 2022; Ismail et al., 2023). Permainan ular tangga dipilih karena bersifat sederhana, menyenangkan, mudah diterapkan di ruang perawatan, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak prasekolah. Penelitian Pratiwi (2021) dan Ichtiar (2024) menunjukkan bahwa terapi bermain ular tangga efektif menurunkan tingkat kecemasan anak selama hospitalisasi. Melalui permainan ini, anak memperoleh kesempatan untuk merasakan keberhasilan, membangun interaksi positif dengan perawat dan orang tua, serta meningkatkan rasa aman di lingkungan rumah sakit. Oleh karena itu, penulisan ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi bermain ular tangga dalam menurunkan kecemasan hospitalisasi pada anak usia prasekolah.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif berbasis Evidence Based Practice. Subjek terdiri dari dua anak usia prasekolah (3–6 tahun) yang dirawat di Ruang Anggrek RSUD Arifin Achmad Pekanbaru dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan selama hospitalisasi. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan kriteria inklusi anak usia prasekolah, hari rawat 1–2, menunjukkan tanda kecemasan, dan memperoleh persetujuan orang tua. Intervensi berupa terapi bermain ular tangga diberikan satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut dengan durasi $\pm 15\text{--}20$ menit per sesi. Terapi dilakukan di ruang perawatan anak dalam suasana tenang dengan pendampingan orang tua. Sebelum intervensi, dilakukan pengukuran tingkat kecemasan (pre-test) menggunakan lembar observasi modifikasi *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Instrumen yang terdiri dari 14 item untuk menilai tingkat keparahan kecemasan melalui gejala psikis dan somatik. Setiap item dinilai menggunakan skala 0–4 dengan total skor 0–56. Instrumen ini

memiliki validitas dan reliabilitas yang baik serta sensitif dalam mendeteksi perubahan kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Dalam penelitian ini, HARS dimodifikasi sesuai karakteristik anak prasekolah sehingga indikator yang digunakan berfokus pada perilaku yang dapat diamati selama hospitalisasi. Setelah hari ketiga, dilakukan pengukuran ulang (post-test) untuk menilai perubahan tingkat kecemasan. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi serta mengamati perubahan perilaku anak selama proses perawatan.

Hasil

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kedua klien mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah penerapan terapi bermain ular tangga selama tiga hari berturut-turut. Pada hari pertama (pre-test), klien pertama memperoleh skor kecemasan 20 yang termasuk kategori kecemasan sedang, sedangkan klien kedua memperoleh skor 18 dengan kategori yang sama. Setelah dilakukan intervensi terapi bermain ular tangga, terjadi penurunan skor kecemasan yang bermakna. Pada hari ketiga (post-test), skor kecemasan klien pertama menurun menjadi 10 dan klien kedua menjadi 7,

yang keduanya berada pada kategori kecemasan ringan.

Selain perubahan skor secara kuantitatif, secara klinis juga terlihat adanya perubahan perilaku yang signifikan pada kedua klien. Anak yang sebelumnya tampak menangis, gelisah, menolak tindakan, serta menempel erat pada orang tua, mulai menunjukkan sikap yang lebih tenang dan kooperatif. Kedua klien tidak lagi menangis saat perawat memasuki ruangan, mulai berani melakukan kontak mata, serta bersedia diajak berkomunikasi dan berinteraksi selama proses perawatan. Anak juga tampak lebih mudah diarahkan ketika dilakukan tindakan keperawatan sederhana.

Perubahan perilaku mulai terlihat sejak hari kedua pelaksanaan intervensi, di mana anak menunjukkan minat terhadap permainan, tersenyum, serta tidak lagi menolak pendekatan perawat. Anak tampak antusias saat melihat alat permainan dan mulai terlibat aktif dalam proses bermain. Pada hari ketiga, kedua klien mampu mengikuti permainan ular tangga secara mandiri dengan arahan minimal, menunjukkan ekspresi wajah yang lebih rileks, serta mampu berinteraksi secara positif dengan perawat dan orang tua. Kondisi ini mencerminkan adanya peningkatan rasa aman dan penurunan kecemasan anak selama menjalani hospitalisasi setelah diberikan terapi bermain ular tangga.

Tabel 1. Nilai Pengukuran Tingkat Kecemasan

Total N		
Pengukuran kecemasan	Hari ke-1 (<i>pretest</i>)	Hari ke-3 (<i>posttest</i>)
Klien 1 (An.A)	skor 20 (cemas sedang)	skor 10 (cemas ringan)
Klien 2 (An.S)	Skor 18 (cemas sedang)	Skor 7 (cemas ringan)

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi bermain ular tangga efektif menurunkan kecemasan hospitalisasi pada anak prasekolah. Permainan ini berfungsi sebagai distraksi positif yang mengalihkan

perhatian anak dari rasa takut terhadap lingkungan rumah sakit dan prosedur medis. Melalui aktivitas bermain, anak memperoleh pengalaman menyenangkan, rasa keberhasilan, serta kesempatan mengekspresikan emosi secara adaptif. Temuan ini

sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi bermain merupakan intervensi efektif dalam menurunkan kecemasan anak selama hospitalisasi. Pratiwi (2021) dan Ichtiar (2024) melaporkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan pada anak setelah diberikan terapi bermain. Bermain membantu anak membangun mekanisme koping, meningkatkan rasa aman, serta memperbaiki hubungan terapeutik antara anak, orang tua, dan perawat. Menurut asumsi penulis, keberhasilan terapi ini dipengaruhi oleh kesesuaian permainan dengan tahap perkembangan anak prasekolah, sifat permainan yang sederhana, serta keterlibatan orang tua selama proses bermain. Hal tersebut memperkuat rasa aman anak dan mempercepat adaptasi terhadap lingkungan rumah sakit.

Kesimpulan

Setelah dilakukan asuhan keperawatan dengan penerapan terapi bermain ular tangga pada anak prasekolah dengan masalah keperawatan ansietas berhubungan dengan krisis situasional di RSUD Arifin

Achmad Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua klien mengalami kecemasan selama hospitalisasi yang ditandai dengan perilaku menangis, gelisah, menolak tindakan medis, serta ketergantungan yang tinggi pada orang tua. Kecemasan tersebut muncul karena klien belum pernah dirawat di rumah sakit sebelumnya dan harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang asing.
2. Diagnosa keperawatan yang dapat ditegakkan pada kedua klien adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional akibat hospitalisasi
3. Intervensi keperawatan pada diagnosa ansietas diberikan berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Intervensi utama yang dipilih adalah terapi bermain ular tangga yang ditetapkan berdasarkan pendekatan *evidence based practice* dari berbagai jurnal terkait terapi bermain pada anak prasekolah.
4. Implementasi keperawatan pada kedua klien dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi

±15–20 menit setiap sesi, yaitu pada tanggal 14–16 Juli 2025, di Ruang Anggrek RSUD Arifin Achmad Pekanbaru.

5. Evaluasi keperawatan menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah penerapan terapi bermain ular tangga. Pada hari pertama, klien 1 memiliki skor kecemasan 20 dan klien 2 skor 18 (kategori kecemasan sedang). Pada hari ketiga (post-test), skor kecemasan klien 1 menurun menjadi 10 dan klien 2 menjadi 7, yang keduanya berada pada kategori kecemasan ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi bermain ular tangga efektif dalam menurunkan kecemasan hospitalisasi pada anak prasekolah.

Saran

Bagi Tempat Penulisan diharapkan pihak rumah sakit dapat menyediakan fasilitas dan media bermain edukatif seperti permainan ular tangga di ruang perawatan anak. Terapi bermain ini dapat dimasukkan ke dalam program *healing environment* untuk membantu menurunkan kecemasan anak selama menjalani perawatan, sekaligus menciptakan suasana yang lebih ramah

anak di lingkungan rumah sakit. Terapi bermain ular tangga dapat membantu anak menyalurkan emosi, mengalihkan perhatian dari rasa takut, menurunkan tingkat kecemasan, serta menumbuhkan rasa nyaman selama hospitalisasi. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam kegiatan bermain sangat dianjurkan untuk mempererat hubungan emosional antara anak dan keluarga, sehingga anak merasa lebih aman dan terlindungi di lingkungan rumah sakit. Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimen dan jumlah sampel yang lebih besar agar efektivitas terapi bermain ular tangga dapat dibuktikan secara ilmiah secara lebih kuat serta dibandingkan dengan jenis terapi bermain lainnya dalam menurunkan kecemasan hospitalisasi pada anak.

Daftar pustaka

- Anggryni, M. (2022). Atraumatic Care pada Anak yang Menjalani Hospitalisasi: Literature Review. *Moluccas Health Journal*, 4(3), 109–117.
- Habibi, M. M. (2022). Penanganan kecemasan pada anak usia dini melalui terapi bermain. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(1),

156–162.

<https://doi.org/10.29303/jipp.v7i1>.

297

Halimah, N., Suryani, T., & Lestari, P. (2024). Manifestasi kecemasan pada anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi. *Jurnal Keperawatan Anak*, 8(1), 22–29.

Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2019). *Nursing Care of Infants and Children* (11th ed.). St. Louis: Elsevier.

Ichtar, F. F. (2024). Pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap tingkat kecemasan selama menjalani perawatan pada anak. Pekanbaru: Fakultas Ilmu

Keperawatan.

Ismail, R., Fauziah, S., & Lestari, Y. (2023). Bermain sebagai terapi pada anak. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(1), 45–51.

Pratiwi. (2021). Pengaruh terapi bermain ular tangga terhadap kecemasan pasien anak usia prasekolah. *Jurnal Keperawatan Anak*, 5(2), 87–94.

Munir, Z., Putri, F. Z., & Sholehah, B. (2023). Efektivitas terapi bermain puzzle dan lego terhadap penurunan ansietas pada anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, 4(3), 231–236.