

Penerapan Terapi Bermain Jenga terhadap Tingkat Kecemasan Anak Prasekolah yang Menjalani Hospitalisasi: Studi Kasus

Heni Eliyani^{1*}, Veroneka Yosefpa Windahandayani², Sri Indaryati³

¹⁻³ Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

*Penulis Korespondensi: henieliyani201723@gmail.com¹

Abstract. Hospitalization in preschool children (3–6 years old) often causes psychological crises in the form of anxiety due to separation, pain, and loss of control that can hinder the nursing care process. Jenga play therapy is an effective non-pharmacological nursing intervention as a distraction technique to divert children's attention from fear of the hospital environment. This study aims to analyze the implementation of nursing care in preschool children with a nursing diagnosis of anxiety through Jenga play therapy intervention during hospitalization at Bhayangkara M. Hasan Hospital, Palembang. A descriptive case study design was conducted on three children with a nursing process approach that includes assessment and evaluation. Measurement of anxiety levels was carried out using the Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) Preschool instrument. The intervention was given in one session per day for 20 minutes for three consecutive days in June 2026. The results of the implementation showed a decrease in anxiety scores by an average of 6 points. In addition, positive behavioral changes were seen where the child appeared more cooperative, calm, and confident and smiled more on the third day. In conclusion, Jenga play therapy has been proven to be effective in reducing anxiety and can be integrated as an evidence-based intervention in the application of atraumatic care to help the child's psychosocial adaptation process during hospitalization.

Keywords: Anxiety; Evidence-Based Nursing Practice; Hospitalization; Jenga Play Therapy; Preschool Children.

Abstrak. Hospitalisasi pada anak prasekolah (3–6 tahun) sering menimbulkan krisis psikologis berupa kecemasan akibat perpisahan, rasa sakit, dan kehilangan kendali yang dapat menghambat proses asuhan keperawatan. Terapi bermain Jenga merupakan intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif sebagai teknik distraksi untuk mengalihkan perhatian anak dari rasa takut terhadap lingkungan rumah sakit. Penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan asuhan keperawatan pada anak prasekolah dengan diagnosis keperawatan ansietas melalui intervensi terapi bermain Jenga selama menjalani hospitalisasi di RS Bhayangkara M. Hasan Palembang. Desain studi kasus deskriptif dilakukan pada tiga anak dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian hingga evaluasi. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan instrumen Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) Preschool. Intervensi diberikan dalam satu sesi per hari selama 20 menit selama tiga hari berturut-turut pada Juni 2026. Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan rata-rata sebesar 6 poin. Selain itu, terlihat perubahan perilaku positif di mana anak tampak lebih kooperatif, tenang, dan percaya diri serta lebih banyak tersenyum pada hari ketiga. Simpulannya, terapi bermain Jenga terbukti efektif menurunkan kecemasan dan dapat diintegrasikan sebagai intervensi berbasis bukti dalam penerapan atraumatic care guna membantu proses adaptasi psikososial anak selama hospitalisasi.

Kata Kunci: Anak Prasekolah; Evidence Based Practice Nursing; Hospitalisasi; Kecemasan; Terapi bermain Jenga.

1. LATAR BELAKANG

Anak usia prasekolah (3–6 tahun) berada pada masa keemasan perkembangan. Pada tahap ini, anak mengalami perkembangan fisik, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional yang berlangsung sangat pesat (Azizah *et al.*, 2026, p. 89). Apabila terjadi penurunan kondisi kesehatan yang mengharuskan anak dirawat di rumah sakit, maka ada kemungkinan akan muncul masalah pada perkembangan sosial anak (Imelda *et al.*, 2024, p. 3). Pada saat ini, anak melihat penyakit sebagai suatu bentuk hukuman, sehingga saat anak mengalami sakit dan harus dirawat di rumah sakit, itu menjadi krisis awal yang perlu dipahami oleh anak dan bisa

menimbulkan tekanan bagi mereka. Hospitalisasi pada periode ini sering menimbulkan krisis psikologis berupa kecemasan akibat perpisahan, rasa sakit, dan kehilangan kendali.

Kecemasan akibat hospitalisasi merupakan salah satu masalah yang dapat ditegakkan sebagai diagnosis keperawatan ansietas pada anak prasekolah sehingga memerlukan asuhan keperawatan yang tepat untuk meminimalkan dampak psikologis selama menjalani perawatan. Berdasarkan kondisi tersebut, perawat memiliki peran penting dalam memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif kepada anak yang mengalami ansietas akibat hospitalisasi (Ni Komang *et al.*, 2024, p. 12). Pada anak usia prasekolah, salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat diberikan adalah teknik distraksi melalui aktivitas bermain sesuai dengan tahap perkembangannya, salah satunya terapi bermain jenga. Terapi bermain Jenga merupakan aktivitas yang dapat mengalihkan perhatian anak selama menjalani hospitalisasi (Lailla, 2024, p. 3).

Penelitian yang dilakukan oleh (Livia & Muhammad, 2023) mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi bermain jenga terhadap penurunan kecemasan pada anak usia prasekolah dengan nilai $p\text{ value}=0.001(p<0,05)$. Meskipun efektivitas terapi bermain Jenga telah dibuktikan pada penelitian sebelumnya, penerapannya sebagai intervensi dalam asuhan keperawatan berbasis *Evidence Based Practice Nursing* (EBPN) untuk mengatasi diagnosis keperawatan ansietas pada anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan asuhan keperawatan pada anak prasekolah dengan diagnosis keperawatan ansietas melalui intervensi terapi bermain Jenga selama menjalani hospitalisasi.

2. KAJIAN TEORITIS

Anak prasekolah merupakan tahap perkembangan yang sangat penting, masa ini dikenal sebagai masa keemasan (*golden age*) karena terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, pemberian nutrisi yang baik serta stimulasi yang tepat berperan penting dalam mendukung perkembangan optimal anak (Larasati *et al.*, 2024, p. 114). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang Anak Prasekolah Menurut Dwi dalam (Widyantari *et al.*, 2025, p. 80) merupakan genetik, jenis kelamin, hormon, kesehatan, nutrisi, lingkungan, pendidikan dan stimulasi, sosial ekonomi, ketersediaan akses layanan kesehatan, penggunaan gadget.

Hospitalisasi merupakan pengalaman yang dialami anak ketika mereka mendapatkan perawatan dan tinggal di rumah sakit karena masalah kesehatan atau situasi mendesak hingga mereka bisa kembali ke rumah (Lufianti *et al.*, 2022, p. 44). Menurut WHO dalam (Suryati *et*

al., 2024, p. 72) hospitalisasi adalah suatu pengalaman yang menakutkan bagi anak, karena tekanan yang mereka alami dapat menyebabkan rasa tidak aman. Faktor-faktor yang memengaruhi hospitalisasi pada anak meliputi pemisahan dari orang tua dan saudara, imajinasi serta kecemasan yang tidak realistis, masalah dalam interaksi sosial, rasa sakit yang muncul akibat operasi atau penyakit, tindakan medis yang menyakitkan, serta ketakutan terhadap cacat dan kematian (Hinonaung *et al.*, 2023, p. 154). Anak-anak atau anggota keluarga yang dirawat di rumah sakit bisa merasa tertekan, tetapi terkadang perawatan di rumah sakit sangat penting dan bisa memberikan keuntungan, seperti membantu mereka sembuh, memberi kesempatan untuk menghadapi stres dan merasa lebih percaya diri dalam menghadapinya, serta memberi mereka peluang untuk berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain. Dampak dari hospitalisasi yang biasa ditunjukkan oleh anak usia prasekolah adalah cemas akibat perpisahan, kehilangan kendali, cedera tubuh, dan nyeri (Ni Komang *et al.*, 2024, p. 14)

Kecemasan akibat hospitalisasi bisa dipahami sebagai reaksi emosional yang terlalu kuat terhadap keadaan atau peristiwa yang dirasa membahayakan atau menakutkan, anak-anak yang mengalami kecemasan sering kali merasakan rasa khawatir yang tidak sebanding dengan keadaan yang sedang mereka hadapi, dan hal ini dapat berdampak pada berbagai aspek hidup mereka, termasuk pendidikan, interaksi sosial, dan kesehatan mental secara umum (Windy, 2023, p. 2). Kecemasan terbagi menjadi 3 tingkatan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang dan kecemasan berat (Saputro *et al.*, 2017, p. 7). Menurut Saputro & Fariz dalam (Puspitasari *et al.*, 2025, p. 149) terdapat alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur kecemasan yang dapat dilakukan pada anak salah satunya adalah *Preschool Anxiety Scale* Dalam pengukuran ini tersedia 28 soal dengan pilihan jawaban tertutup yaitu "tidak sama sekali", "jarang", "kadang-kadang", "cukup sering", dan "sangat sering".

Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan sebagai teknik distraksi kecemasan adalah permainan Jenga. Jenga merupakan permainan konstruksi yang dilakukan dengan cara mengambil balok satu per satu dari susunan yang telah terbentuk, kemudian meletakkannya kembali pada bagian paling atas tanpa menyebabkan susunan balok tersebut roboh. Pada umumnya, permainan ini menggunakan 54 balok kayu yang disusun secara bertingkat, dengan setiap tingkat terdiri atas tiga balok yang diletakkan secara bersilang untuk membentuk struktur yang stabil (Syifa 2020, p. 79). Permainan jenga dipilih karena memiliki banyak manfaat dan dapat mengembangkan kemampuan seperti berpikir, strategi, fokus dan emosi anak selain itu permainan ini juga dapat melatih mental serta kepribadian anak dan

melatih kesabaran pada saat memindahkan balok jenga tanpa menjatuhkan bangunan permainan (Asri *et al.*, 2024, p. 362).

3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan yaitu studi kasus deskriptif. Studi kasus ini bertujuan memberikan gambaran secara komprehensif mengenai penerapan asuhan keperawatan pada anak prasekolah dengan diagnosis keperawatan ansietas melalui intervensi terapi bermain Jenga selama menjalani hospitalisasi di RS Bhayangkara M. Hasan Palembang. Pendekatan asuhan keperawatan dilakukan melalui tahapan pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Intervensi terapi bermain Jenga diberikan kepada tiga klien selama tiga hari berturut-turut, yaitu pada tanggal 22–25 Juni 2026, dengan frekuensi satu sesi per hari selama 20 menit setelah klien tidur siang. Evaluasi efektivitas intervensi dilakukan dengan membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi menggunakan instrumen *Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) Preschool*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penerapan Evidence Based Practice Nursing (EBPN) yang dilakukan selama tiga hari pada tiga klien menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi bermain Jenga. Hasil pengukuran menggunakan *Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) Preschool* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre dan Post penerapan EBPN.

Waktu penerapan	Skor SCAS prasekolah		
	An. F (klien 1)	An. M (klien 2)	An. D (klien 3)
<i>Pretest</i>	44	48	49
<i>Posttest</i>	39	43	40

Berdasarkan tabel diatas penerapan asuhan keperawatan melalui intervensi terapi bermain Jenga menunjukkan penurunan skor ansietas pada seluruh klien anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi. Hasil pengukuran menggunakan *Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) Preschool* menunjukkan bahwa seluruh klien mengalami penurunan tingkat ansietas setelah diberikan intervensi selama tiga hari berturut-turut. Hal ini menunjukkan bahwa terapi bermain Jenga sebagai intervensi keperawatan memberikan dampak positif dalam membantu menurunkan kecemasan anak selama menjalani hospitalisasi.

Pembahasan

Hasil penerapan *Evidence Based Practice Nursing* (EBPN) menunjukkan bahwa penerapan asuhan keperawatan pada anak prasekolah dengan diagnosis keperawatan ansietas melalui intervensi terapi bermain Jenga efektif menurunkan tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi. Penurunan skor kecemasan pada seluruh klien menunjukkan bahwa terapi bermain Jenga dapat berfungsi sebagai teknik distraksi yang membantu mengalihkan perhatian anak dari rasa takut, kecemasan, dan lingkungan rumah sakit menuju aktivitas bermain yang menyenangkan. Dengan demikian, terapi bermain Jenga dapat menjadi salah satu intervensi *atraumatic care* dalam asuhan keperawatan anak.

Sebelum intervensi diberikan, seluruh klien menunjukkan tingkat ansietas sedang berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Spence Children's Anxiety Scale* (SCAS) *Preschool*. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa hospitalisasi merupakan pengalaman yang dapat menimbulkan ansietas pada anak akibat perubahan lingkungan, tindakan medis, serta keterbatasan aktivitas selama menjalani perawatan. Hal ini sesuai dengan yang di ungkapkan oleh (Deswita, 2023, p. 3) hospitalisasi merupakan situasi yang sulit bagi anak dan orang tua, faktor-faktor kecemasan yang muncul selama proses ini menyebabkan reaksi yang bervariasi pada setiap anak, anak bisa merasakan tekanan emosional akibat dirawat di rumah sakit karena penyakit yang dideritanya dan perubahan yang terjadi di sekitarnya.

Selama pelaksanaan asuhan keperawatan, terlihat adanya perubahan perilaku pada seluruh klien dari hari pertama hingga hari ketiga. Pada hari pertama, anak masih tampak berhati-hati, kurang fokus, dan memerlukan arahan dalam mengikuti permainan. Memasuki hari kedua, anak mulai menunjukkan ketertarikan terhadap permainan, lebih aktif berpartisipasi, serta mampu mengikuti instruksi dengan baik. Pada hari ketiga, seluruh klien tampak lebih percaya diri, lebih banyak tersenyum dan tertawa, lebih tenang berada di ruang perawatan, serta lebih kooperatif saat dilakukan tindakan keperawatan. Perubahan perilaku tersebut menunjukkan bahwa terapi bermain Jenga tidak hanya memberikan pengalaman bermain yang menyenangkan, tetapi juga membantu proses adaptasi anak terhadap lingkungan rumah sakit.

Penurunan skor ansietas menunjukkan efektivitas terapi bermain Jenga sebagai teknik distraksi. Perubahan perilaku anak dari hari pertama hingga ketiga memperlihatkan peningkatan fokus, rasa percaya diri, dan sikap kooperatif terhadap tindakan keperawatan. Selain ditunjukkan melalui penurunan skor SCAS *Preschool*, perubahan juga tampak pada kuesioner ansietas, salah satunya kemampuan anak dalam mengurangi ansietas terhadap tindakan medis maupun lingkungan rumah sakit. Menurut analisis penulis, kondisi tersebut

terjadi karena selama terapi berlangsung perhatian anak lebih terfokus pada aktivitas bermain sehingga rasa takut dan kekhawatiran terhadap proses perawatan dapat berkurang.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Livia & Muhammad, 2023) yang menyatakan bahwa terapi bermain Jenga mampu mengurangi ansietas anak karena permainan tersebut efektif mengalihkan perhatian anak dari tindakan medis. Selain itu, penelitian (Purba & Dior, 2025) juga menunjukkan bahwa terapi bermain Jenga sebagai bagian dari penerapan *atraumatic care* efektif menurunkan kecemasan anak selama menjalani hospitalisasi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan asuhan keperawatan pada anak prasekolah dengan diagnosis keperawatan ansietas melalui intervensi terapi bermain Jenga efektif menurunkan tingkat kecemasan selama menjalani hospitalisasi dan dapat diintegrasikan sebagai intervensi keperawatan berbasis bukti dalam penerapan *atraumatic care*. Perawat diharapkan menerapkan intervensi ini secara konsisten melalui pelatihan teknik bermain Jenga serta pendokumentasian hasil intervensi dalam catatan keperawatan sebagai bahan evaluasi berkelanjutan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, membandingkan efektivitas terapi bermain Jenga dengan terapi bermain lain, seperti puzzle, lego, atau boneka, serta mengkaji aspek psikososial orang tua karena keterlibatan keluarga turut memengaruhi tingkat kecemasan anak selama hospitalisasi.

DAFTAR REFERENSI

- Asri, rosita devi, Elisa, wahyu lestari, Zenditya, N., Peni, S., Ridzki, Sitti, F., & Idam, ragil widianto atmojo. (2024). *upaya meningkatkan minat belajar melalui jekanus*. 4(April), 360–366.
- Azizah, I., Safitri, R., Agustine, D. P., & Sofiawati, S. C. (2026). *Stimulasi Tumbuh Kembang Bayi, Balita, dan Pra Sekolah*. PT KIMHSAFI ALUNG CIPTA.
- Chayani, A. D., & Rachmadyanti, P. (2020). Pengembangan Media Permainan Jenga Keragaman Budaya. *Jpgsd*, 08(02), 302–312.
- Choiru, U. S., & Mochamad, H. (2025). Mengubah Permainan Menjadi Media Pembelajaran : Efektivitas Jenga Dalam Meningkatkan Penguasaan Mufradat. *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 11(4), 1711–1724.
- Deswita, & Yusi, N. (2023). *kenali kecemasan anak usia sekolah yang mengalami hospitalisasi dan perawatannya*. Penerbit Adab.
- Faidah, N., & Thersa, M. (2022). *Tingkat kecemasan anak usia pra sekolah yang diRawat di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus*. 218–228.

- Hinonaung, J. S. H., Sriasih, N. K., Pramadhani, W., Dewi, L. M. A., Utami, K. C., Natalia, E., Rismawan, M., D, A. A. I. W. K., Sukmandari, N. M. A., Berutu, H., & others. (2023). *keperawatan anak*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Imelda, F., Sofiana, N., & Mutia, zukhra ririn. (2024). Gambaran Respon Hospitalisasi Pada Anak. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional, Volume 6 N*.
- Lailla, nur rahmah, & Sensussiana. (2024). *asuhan keperawatan pada anak dnegan gastroenteristis akut: ansietas dengan intervensi terapi bermain jenga*.
- Larasati., Nugraha., Adila., Yulita., Risanti., Devitasari., Siagian., Purna., Pebrianti, P., & others. (2024). *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah*. CV Eureka Media Aksara.
- Livia, T., & Muhammad, taufik daniel hasibuan. (2023). Pengaruh Terapi Bermain jenga Terhadap penurunan kecemasan pada anak usia prasekolah (4-6 tahun) akibat hospitalisasi di murni teguh memorial hospital. *Indonesian Trust Nursing Journal, 1(2)*, 52–57.
- Lufianti, A., Anggraeni, L. D., Saputra, M. K. F., Susilaningih, E. Z., Elvira, M., Fatsena, R. A., Dewi, D. S., Sensussiana, T., & Novariza, R. (2022). *Ilmu Dasar Keperawatan Anak*. Pradina Pustaka.
- Ni, komang erny astiti, Tri, P., Rahayu, budi utami, Mikawati, & Zesi, A. (2024). *keluarga dan tumbuh kembang anak perspektif teori dan praktik*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Purba, E. R., & Dior Manta Tambunan. (2025). Efektivitas Penerapan Atraumatic Care Dengan Medical Play Dan Bermain Jenga Terhadap Penurunan Kecemasan Anak Usia 3-6 Tahun Selama Hospitalisasi Di Rumah Sakit Horas Insani Pematang Siantar. *Journal Sains Student Research, 3(6)*, 155–165.
- Puspitasari, R. A. H., Noprida, D., Indriati, G., Riyantini, Y., Naulia, R. P., Widiastuti, I. A. K. S., Dewi, M. M., Lusiana, D., Widiati, C. R., Anggraini, S., & others. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Anak*. PT. Sonpedia Publishing
- Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., & Fari, A. I. (2023). Understanding of research methods based on evidence-based practice in nursing for nursing students. *Jurnal kesehatan dan pembangunan, 13(26)*, 174-178.
- Saputro, H., Fazrin, I., & Yalestyari, E. A. (2017). *Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit: Penerapan Terapi Bermain Anak Sakit; Proses, Manfaat dan Pelaksanaannya*. Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES).
- Suryati, S., Rasmita, D., Hadisaputra, S., Surudani, C. J., Hamdanesti, R., Indriati, G., Nugraheni, W. T., Rianty, E., Efitra, E., & Sari, I. K. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Anak*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Syifa, D. A., & Parastuti. (2020). Penggunaan Media Permainan Uno Stacko. *Journal of Japanese Language Education, 4(1)*, 77–88.
- Widyantari, K. Y., Rifdi, F., Supriyanti, E., Endriani, V., Barus, D. T., & Panjaitan, R. (2025). *Bayi, Balita dan Anak Prasekolah: Nutrisi, Tumbuh Kembang dan pencegahan stunting*. CV GET PRESS INDONESIA.
- Windy, F. (2023). *Animal-Assisted Therapy pada gangguan kecemasan anak*. CV. Mitra Edukasi Negeri.