

## EFEK TERAPI MEWARNAI TERHADAP KECEMASAN ANAK PRASEKOLAH YANG DIRAWAT INAP

### THE EFFECT OF COLORING THERAPY ON ANXIETY IN HOSPITALIZED PRESCHOOL CHILDREN

<sup>1</sup> Tutut Riani | <sup>2</sup> Fitri Afdhal\* | <sup>3</sup> Ranida Arsi

<sup>1</sup> Program Studi S-1 Keperawatan, Universitas Kader Bangsa Palembang, Sumatera selatan, e-mail: [tututriyani86@gmail.com](mailto:tututriyani86@gmail.com)

<sup>2</sup> Program Studi S-1 Keperawatan, Universitas Kader Bangsa Palembang, Sumatera selatan, e-mail: [afdhalfitria@gmail.com](mailto:afdhalfitria@gmail.com)

<sup>3</sup> Program Studi S-1 Keperawatan, Universitas Kader Bangsa Palembang, Sumatera selatan, e-mail: [arsiranida20@gmail.com](mailto:arsiranida20@gmail.com)

\*Corresponding Author: [afdhalfitria@gmail.com](mailto:afdhalfitria@gmail.com)

#### ARTICLE INFO

Article Received: October, 2025

Article Accepted: October, 2025

Article Published: December, 2025

#### ABSTRAK

**Latar belakang:** Anak yang menjalani hospitalisasi sering mengalami kecemasan akibat perubahan lingkungan, prosedur medis, dan keterbatasan aktivitas. Terapi mewarnai, sebagai salah satu bentuk terapi bermain, diyakini dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan melalui aktivitas yang menyenangkan dan menenangkan.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan menilai pengaruh terapi mewarnai terhadap kecemasan anak prasekolah yang dirawat di RS Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang.

**Metode:** Penelitian menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Design*. Sampel penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi ( $n=16$ ) yang menerima terapi mewarnai dan kelompok kontrol ( $n=16$ ) yang tidak menerima intervensi tersebut. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Kuesioner Tingkat Kecemasan Anak Prasekolah *SCAS (Parent Report)*. Analisis data dilakukan dengan uji non-parametrik *Wilcoxon Sign Rank Test* dan *Mann-Whitney U Test*.

**Hasil:** Pada kelompok intervensi, median skor kecemasan sebelum terapi mewarnai adalah 20 (rentang 16–24) dan menurun menjadi 10 (rentang 6–14) setelah intervensi. Analisis *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan signifikan ( $p = 0,000$ ).

**Implikasi:** Terapi mewarnai gambar dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif manajemen kecemasan pada anak prasekolah yang mengalami hospitalisasi. Selain tenaga kesehatan, orang tua juga dapat memanfaatkannya untuk membantu mengurangi kecemasan anak akibat tindakan medis yang tidak menyenangkan.

**Kata Kunci:** Anak Prasekolah; Hospitalisasi; Kecemasan; Terapi Bermain

#### ABSTRACT

**Background:** Children undergoing hospitalization often experience anxiety due to changes in their environment, medical procedures, and limited activities. Coloring therapy, as a form of play therapy, is believed to help reduce anxiety levels through enjoyable and calming activities.

**Purpose:** This study aims to assess the effect of coloring therapy on the anxiety of preschool children treated at Bhayangkara Mohamad Hasan Hospital in Palembang.

**Methods:** This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest model. This study used a quasi-experimental design with a nonequivalent control group design. The study sample was divided into two groups, namely the intervention group ( $n=16$ ) who received coloring therapy and the control group ( $n=16$ ) who did not receive the intervention. Anxiety levels were measured using the *SCAS Preschool Anxiety Scale Questionnaire (Parent Report)*. Data analysis was performed using the *Wilcoxon Sign Rank Test* and *Mann-Whitney U Test* non-parametric test.

**Result:** In the intervention group, the median anxiety score before coloring therapy was 20 (range 16–24) and decreased to 10 (range 6–14) after the intervention. *Wilcoxon's* analysis showed a significant difference ( $p = 0.000$ ).

**Implication:** Picture coloring therapy can be applied as an alternative for managing anxiety in preschool children undergoing hospitalization. In addition to health workers, parents can also use it to help reduce their children's anxiety due to unpleasant medical procedures.

**Keywords:** Anxiety; Hospitalization; Play Therapy; Preschool Children;

ISSN (Print): 2088-6098

ISSN (Online): 2550-0538

Website:

<https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/>

E-mail:

[jkmmalang@gmail.com](mailto:jkmmalang@gmail.com)

DOI:

<https://doi.org/10.36916/jkm>

## LATAR BELAKANG

Usia prasekolah, yang berkisar antara usia 3 hingga 6 tahun, merupakan fase masa kanak-kanak yang ditandai dengan imajinasi yang hidup dan keyakinan yang kuat akan kemampuan luar biasa. Pada tahap perkembangan ini, anak-anak membutuhkan banyak perhatian, kasih sayang, dan kasih sayang dari orang tua dan lingkungan sekitarnya. Mereka membutuhkan rasa aman dan perlindungan dari segala jenis ancaman. Pada tahap ini, pertumbuhan anak berkembang secara efektif, ditandai dengan peningkatan yang signifikan baik dalam perkembangan fisik maupun kognitif (Gerungan & Walelang, 2020)

Rawat inap dapat memicu ketegangan, kekhawatiran, dan teror, terutama pada anak-anak yang baru pertama kali mengalaminya. Periode ini seringkali memicu stres karena individu beradaptasi dengan lingkungan yang asing, termasuk ruang perawatan, peralatan medis, bau obat-obatan, dan perpisahan dari orang tua, yang dapat menimbulkan stres, ketakutan, dan kecemasan, yang berdampak buruk pada kesehatan fisik maupun psikologis. Anak-anak prasekolah biasanya menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi selama tiga hari pertama rawat inap, yang ditandai dengan mudah tersinggung, menangis, takut pada orang yang tidak dikenal, dan penolakan terhadap intervensi keperawatan, yang seringkali berasal dari peristiwa traumatis sebelumnya (Irwanti Sari et al., 2023)

Kecemasan selama rawat inap di Indonesia masih menjadi masalah yang membutuhkan perhatian. Badan Pusat Statistik (2022) mendokumentasikan peningkatan insiden kecemasan pada anak-anak selama rawat inap yang menunjukkan bahwa kelompok usia 0–4 tahun memiliki tingkat rawat inap tertinggi, yaitu 4,08%. Penelitian nasional menunjukkan bahwa anak-anak prasekolah seringkali menunjukkan rasa takut terhadap perawatan medis dan membutuhkan perawatan emosional yang berkelanjutan (Ersyad Ithok Abdilla, et al., 2022). Observasi awal oleh para peneliti di Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan di Palembang pada Mei 2025 menunjukkan bahwa dari 22 anak prasekolah yang dirawat di rumah sakit, 10 di antaranya menunjukkan kecemasan yang terkait dengan proses perawatan. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan penolakan perawatan medis, munculnya masalah makan, dan rawat inap yang berkepanjangan. Terapi nonfarmakologis, termasuk terapi bermain, telah banyak digunakan untuk membantu anak-anak beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit. Terapi mewarnai merupakan salah satu modalitas terapi bermain yang relevan dengan tahap perkembangan anak prasekolah, yang memfasilitasi ekspresi emosi nonverbal. Aktivitas mewarnai berfungsi untuk mengalihkan perhatian dari prosedur medis dan memberikan

anak-anak wadah untuk mengekspresikan tekanan emosional. Berbagai penelitian di Indonesia telah menunjukkan bahwa terapi mewarnai efektif meredakan kecemasan anak selama rawat inap (Evi Junita Manurung et al., 2025).

Anak prasekolah membutuhkan media yang dapat mengurangi rasa takut terhadap hospitalisasi dan membantu mereka bekerja sama dengan tenaga medis. Upaya menurunkan kecemasan dapat dilakukan melalui pendekatan langsung, yaitu membangun rasa percaya diri anak terhadap tenaga kesehatan, maupun pendekatan bermain yang menjadi cara alami anak dalam mengekspresikan perasaan. Bermain tidak hanya memberikan kesenangan, tetapi juga melibatkan aspek fisik, intelektual, emosional, dan sosial, sekaligus mendukung pembelajaran serta perkembangan mental anak (Erni Suprapti & Yuni Astuti, 2023)

Penelitian sebelumnya, seperti oleh Sitepu et al. (2021), telah menunjukkan bahwa terapi bermain berkontribusi dalam mengurangi kecemasan pada anak usia prasekolah yang dirawat di rumah sakit. Dalam penelitian mereka, mayoritas anak yang awalnya menunjukkan kecemasan sedang hingga berat menunjukkan penurunan setelah intervensi. Penemuan ini menggarisbawahi efikasi terapeutik terapi nonfarmakologis untuk pasien anak di rumah sakit.

Meskipun banyak penelitian sebelumnya membahas efektivitas terapi mewarnai, masih terdapat celah penelitian yang perlu diperjelas. Sebagian besar studi dilakukan di rumah sakit dengan karakteristik lingkungan yang berbeda, sehingga temuan tersebut belum tentu mewakili situasi pelayanan di Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang. Selain itu, penelitian tertentu menggunakan sampel terbatas atau gagal mengamati secara langsung reaksi kecemasan anak-anak selama intervensi. Untuk memperbaiki kekurangan ini, penelitian terbatas telah menggunakan desain komparatif antara kelompok intervensi dan kontrol untuk menilai dampak terapi mewarnai secara lebih objektif. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan mengevaluasi efektivitas terapi mewarnai dalam konteks lokal melalui pendekatan yang lebih terstruktur. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang kuat dalam upaya penatalaksanaan kecemasan anak prasekolah selama hospitalisasi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *Nonequivalent Control Group Design*. Studi dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juni 2025

di Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang. Populasi penelitian terdiri dari 87 anak usia prasekolah (3–6 tahun) yang menjalani perawatan selama periode penelitian. Pengambilan sampel purposif dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, sehingga menghasilkan ukuran sampel akhir sebanyak 32 anak. Kriteria inklusi meliputi anak-anak berusia 3 hingga 6 tahun, dirawat di rumah sakit minimal 24 jam, sadar, mampu memegang alat pewarna secara mandiri, dan orang tua bersedia mengisi kuesioner *SCAS-Parent Report*. Kriteria eksklusi adalah anak-anak yang memiliki riwayat kelainan perkembangan, termasuk autisme atau ADHD, mereka yang menjalani beberapa prosedur invasif pada hari pengumpulan data, dan mereka yang telah menerima anestesi dalam 12 jam sebelumnya. Peserta yang memenuhi persyaratan kemudian dikategorikan ke dalam dua kelompok: 16 anak dalam kelompok intervensi dan 16 anak dalam kelompok kontrol.

Kelompok intervensi berpartisipasi dalam terapi bermain mewarnai menggunakan gambar hewan dan buah-buahan. Tema-tema dipilih berdasarkan ciri-ciri perkembangan balita prasekolah, yang lebih mudah berinteraksi dengan benda-benda nyata yang dikenal. Ilustrasi hewan dan buah memungkinkan anak-anak mengekspresikan emosi mereka secara alami tanpa batasan simbolis, yang diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa benda-benda konkret efektif membantu anak-anak dalam mengurangi stres emosional. Sesi terapi berlangsung selama 10 hingga 20 menit, di mana anak-anak didampingi oleh orang tua mereka untuk menumbuhkan rasa stabilitas dan kenyamanan. Sementara itu, kelompok kontrol tidak menerima intervensi terapeutik dan hanya menerima perawatan rumah sakit normal sesuai dengan protokol yang berlaku.

*Spence Children's Anxiety Scale – Parent Report* (SCAS-P) merupakan sebuah alat penilaian yang terdiri dari 15 item, digunakan untuk memeriksa tingkat kecemasan anak-anak. Pengukuran dilakukan dalam dua tahap yaitu sebelum intervensi (pra-tes) dan setelah intervensi (pasca-tes). Pasca-tes pada kelompok intervensi dilakukan sekitar lima menit setelah sesi mewarnai untuk menilai dampak emosional langsung dari terapi. Kelompok kontrol menjalani penilaian pra-tes dan pasca-tes secara bersamaan, tanpa intervensi khusus.

Penelitian dimulai dengan uji normalitas Shapiro–Wilk pada pengukuran kecemasan sebelum dan selama intervensi pada kedua kelompok. Uji ini dilakukan untuk memastikan uji statistik yang sesuai untuk distribusi data. Jika data menunjukkan distribusi normal, analisis dilanjutkan dengan uji-t berpasangan untuk perubahan sebelum dan sesudah dalam suatu kelompok dan uji-t independen untuk perbandingan antarkelompok. Jika data

tidak terdistribusi normal, uji non-parametrik digunakan, seperti Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon untuk perubahan intrakelompok dan Uji U Mann–Whitney untuk perbedaan antar kelompok.” Hasil uji normalitas penelitian ini menunjukkan distribusi data yang tidak normal, sehingga mendorong penggunaan uji Wilcoxon dan Mann–Whitney untuk analisis. Semua uji statistik dilakukan pada ambang batas signifikansi  $p < 0,05$ .

## HASIL

Tabel 1 diketahui bahwa 32 responden sebagian besar adalah laki-laki yaitu 18 anak (56%) sedangkan responden perempuan berjumlah 14 anak (44%). Hal ini menunjukkan bahwa anak laki sedikit lebih tinggi dibanding perempuan. Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar responden berusia 4 tahun yaitu 12 anak (37,5%). Selanjutnya, 9 anak (28,1%) berusia 3 tahun, 8 anak (25%) berusia 5 tahun dan jumlah terkecil adalah 3 anak (9,4%) yang berusia 6 tahun. Mayoritas responden berusia 4 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Laki-Laki	18	56%
Perempuan	14	44%
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>
Usia	Frekuensi (f)	Percentase (%)
3 Tahun	9	28.1%
4 Tahun	12	37.5%
5 Tahun	8	25%
6 Tahun	3	9.4%
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2025 (n=32)

Tabel 2 dengan menggunakan lembar kuesioner *SCAS Parent Report* Skor kecemasan yang yang didapatkan pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan (*pretest*), skor kecemasan yang diperoleh anak berkisar antara 22 hingga 47. Artinya, terdapat anak dengan tingkat kecemasan paling rendah sebesar 22 dan anak dengan tingkat kecemasan paling tinggi sebesar 47. Skor rata-rata keseluruhan untuk kelompok ini adalah 33,44, dan simpangan bakuinya adalah 7,447. Di sisi lain, tingkat kecemasan anak-anak dalam kelompok kontrol bervariasi dari 24 hingga 48, seperti yang diuji sebelumnya (*pretest*). Jadi, dalam kelompok kontrol, tingkat kecemasan berkisar dari 24 (terendah) hingga 48 (tertinggi). Kelompok kontrol memiliki tingkat kecemasan rata-rata 32,88 dan simpangan baku 5,987.

**Tabel 2.** Nilai Tingkat Kecemasan Sebelum Anak Prasekolah yang Menjalani Hospitalisasi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok <i>Pretest</i>	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i> intervensi	16	22	47	33.44	7.447
<i>Pretest</i> kontrol	16	24	48	32.88	5.987

Sumber: Data Primer SPSS 27, 2025 (n=32)

Tabel 3 menyajikan data mengenai tingkat kecemasan anak yang diukur dengan menggunakan lembar observasi melalui kuesioner *SCAS (Parent Report)*. Pada kelompok intervensi setelah diberikan perlakuan (*posttest*), skor kecemasan anak berada pada rentang 15 hingga 32. Dengan simpangan baku 5,686 dan skor kecemasan rata-rata 20,75, kelompok ini menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada kondisi sebelumnya. Namun, kelompok kontrol menunjukkan tingkat kecemasan antara 24 dan 48 pada posttest. Dengan simpangan baku 5,796, skor kecemasan rata-rata kelompok kontrol adalah 32,56.

**Tabel 3.** Nilai tingkat Kecemasan sesudah pada Anak Prasekolah yang Menjalani Hospitalisasi Kelompok Intervensi dan kelompok kontrol

Kelompok <i>Posttest</i>	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Posttest</i> intervensi	16	15	32	20.75	5.686
<i>Posttest</i> kontrol	16	24	48	32.56	5.796

Sumber: Data Primer SPSS 27, 2025 (n=32)

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pra-tes untuk kelompok intervensi ( $p=0,553$ ) dan kelompok kontrol ( $p=0,346$ ) berdistribusi normal ( $p>0,05$ ). Data pasca-tes untuk kelompok intervensi ( $p=0,046$ ) menunjukkan distribusi non-normal ( $p<0,05$ ), sedangkan data pasca-tes untuk kelompok kontrol ( $p=0,159$ ) menunjukkan distribusi normal ( $p>0,05$ ). Mengingat distribusi data yang non-normal, analisis perbedaan antara pra-tes dan pasca-tes dilakukan menggunakan Uji Peringkat bertanda Wilcoxon non-parametrik untuk menilai perubahan dalam setiap kelompok, dan uji U Mann-Whitney untuk mengevaluasi dampak diferensial antara kelompok intervensi dan kontrol

**Tabel 4.** Uji Normalitas Data

Kelas	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
<i>Pretest</i>	Intervensi	.954	16
	Kontrol	.940	16
<i>Posttest</i>	Intervensi	.884	16
	Kontrol	.918	16

Sumber: Data Skunder SPSS 27, 2025 (n=32)

Tabel 5 menunjukkan hasil Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon, yang menunjukkan bahwa kelompok kontrol dan kelompok intervensi memiliki tingkat kecemasan yang berbeda. Skor rata-rata pada kelompok intervensi adalah 33,44 sebelum intervensi dan 20,75 setelahnya,

dengan perbedaan rata-rata 12,69. Penurunan yang signifikan secara statistik ditunjukkan oleh data, yang menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa anak prasekolah mungkin mendapat manfaat dari terapi mewarnai untuk mengurangi beberapa stres yang terkait dengan rawat inap. Tingkat kecemasan rata-rata pada kelompok perlakuan adalah 32,88, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 32,56, dengan perbedaan 0,32. Tidak ada perubahan yang signifikan secara statistik antara data sebelum dan sesudah intervensi ( $p > 0,05$ ), seperti yang ditunjukkan oleh nilai  $p$  sebesar 0,096.

**Tabel 5.** Perbedaan Nilai antara Kecemasan Anak Prasekolah yang Menjalani Hospitalisasi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Mean	Selisih Mean	Min-Max	P Value
<b>Kelompok intervensi</b>					
Pretest	16	33.44	12.69	22-47	0.000
Posttest	16	20.75		15-32	
<b>Kelompok kontrol</b>					
Pretest	16	32.88	0.32	24-48	0.096
Posttest	16	32.56		24-48	

Sumber: Data sekunder SPSS 27, 2025 (n=32)

Hasil uji “*Mann-Whitney U Test*” Tingkat kecemasan sebelum intervensi tidak berbeda secara signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ( $p = 0,806$ ). Namun, setelah menerima terapi mewarnai kelompok perlakuan mengalami penurunan skor kecemasan rata-rata dari 33,44 menjadi 20,75 dengan selisih 12,69 dan peringkat rata-rata 9,59. Di sisi lain, skor kecemasan rata-rata pada kelompok kontrol tetap hampir sama, dari 32,88 menjadi 32,56, dengan peringkat rata-rata 23,41. Analisis statistik post-test mengungkapkan perbedaan signifikan dengan nilai  $p$  sebesar 0,000. Penelitian menunjukkan bahwa buku mewarnai dapat membantu anak prasekolah mengatasi kecemasan di rumah sakit dengan memberi mereka wadah kreativitas, mengalihkan pikiran mereka dari rasa takut, dan pada akhirnya membuat mereka merasa lebih nyaman.

**Tabel 6.** Pengaruh Terapi Mewarnai Gambar dalam Mengurangi Kecemasan pada Anak Prasekolah yang mengalami Hospitalisasi di rumah sakit.

Kelompok	N	Mean rank	Nilai P value
Pretest			
Intervensi	16	16.91	0.806
Kontrol	16	16.09	
Posttest			
Intervensi	16	9.59	0.000
Kontrol	16	23.41	

Sumber: Data sekunder SPSS 27, 2025 (n=32)

## PEMBAHASAN

### Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Terapi Mewarnai

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sebelum intervensi, anak-anak prasekolah di kedua kelompok biasanya memiliki tingkat kecemasan sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa rawat inap merupakan pengalaman yang menantang bagi anak-anak di usia prasekolah. Pada periode ini, kemampuan anak-anak untuk memahami situasi yang rumit dan mengatur emosi masih terbatas, sehingga perubahan mendadak dalam lingkungan dan rutinitas seringkali memicu respons emosional yang intens.

Hospitalisasi mencakup perawatan fisik dan pengalaman yang melelahkan secara psikologis. Anak-anak harus beradaptasi dengan lingkungan yang sangat berbeda dari rumah mereka, menanggung perpisahan sementara dari orang tua mereka, dan menghadapi perawatan medis yang mereka anggap menakutkan. Apriani, & Putri (2021), menyatakan bahwa keadaan ini dapat mengakibatkan beragam manifestasi distres emosional, termasuk kekhawatiran, ketakutan, melankolis, dan rasa tidak berdaya.

Selain itu, emosi seperti menangis, bergantung pada pengasuh, menunjukkan ketidakpatuhan. Tidak jarang anak prasekolah bertingkah nakal saat dirawat di rumah sakit. Sejalan dengan hal ini, Listiana dkk. (2021) menemukan bahwa anak prasekolah lebih cenderung mengalami kecemasan dalam situasi baru atau selama prosedur medis karena mereka belum mengembangkan strategi mengatasi masalah.

Robby dkk. (2019) menemukan bahwa anak-anak seringkali memiliki tingkat kecemasan yang signifikan pada hari-hari pertama rawat inap. Hal ini karena mereka belum memiliki cukup waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru mereka dan karenanya bingung tentang apa yang sedang terjadi. Terlepas dari lamanya rawat inap, respons emosional lebih terlihat pada anak-anak yang dirawat selama satu hingga dua hari dibandingkan dengan yang dirawat selama berhari-hari. (Robby et al., 2019).

Dalam penelitian ini, respons kecemasan pra-intervensi dimanifestasikan melalui perilaku seperti ketakutan, ketegangan, tangisan, dan penolakan prosedur medis. Jawaban-jawaban ini menunjukkan bahwa lingkungan rumah sakit dan protokol perawatan merupakan sumber stres yang cukup besar bagi anak usia prasekolah. Situasi ini menggarisbawahi perlunya teknik pendukung yang dapat menumbuhkan rasa aman dan memfasilitasi ekspresi emosi yang lebih adaptif pada anak-anak. Hasil pra-intervensi memberikan dasar penting untuk mengevaluasi kemanjuran terapi pewarnaan sebagai

metode non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan anak selama dirawat di rumah sakit.

### **Tingkat Kecemasan Responden Setelah Diberikan Terapi Mewarnai**

Setelah pemberian terapi mewarnai, perubahan signifikan terlihat pada kondisi emosional anak-anak dalam kelompok intervensi. Kecemasan, yang sebelumnya ditunjukkan oleh perilaku seperti gelisah, cemas, atau tidak patuh, secara bertahap berkurang setelah anak-anak terlibat dalam aktivitas mewarnai terstruktur. Hal ini menunjukkan bahwa hobi mewarnai dapat memberikan efek menenangkan dan membantu anak-anak mengalihkan perhatian mereka dari situasi medis yang mengganggu.

Aktivitas mewarnai merupakan bagian dari terapi bermain yang memungkinkan anak-anak mendapatkan rasa kendali dan kenyamanan di lingkungan rumah sakit. Kegiatan ini berfungsi sebagai pengalih perhatian yang bermanfaat, membantu anak-anak berfokus pada upaya kreatif alih-alih rasa sakit, kekhawatiran, atau kecemasan yang terkait dengan prosedur medis. Sejalan dengan pendapat Evi Junita Manurung et al., (2025) aktivitas terapi bermain seperti mewarnai, melukis, mendongeng, atau aktivitas sensorik lainnya dapat meredakan kecemasan dengan menumbuhkan rasa stabilitas dan membantu adaptasi anak-anak terhadap lingkungan rumah sakit.

Penelitian Wardani, (2022) berulang kali menunjukkan bahwa mayoritas anak menunjukkan penurunan kecemasan setelah terapi mewarnai. Penurunan ini muncul karena mewarnai menawarkan media bagi anak untuk mengekspresikan emosi nonverbal. Hal ini penting bagi anak prasekolah yang belum dapat mengungkapkan rasa takut atau khawatir mereka melalui komunikasi bahasa yang eksplisit. Aktivitas ini memungkinkan anak untuk mengekspresikan stres emosional dalam lingkungan yang aman dan terkendali (Wardani, 2022).

Dalam Penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku anak pasca-intervensi memperkuat gagasan bahwa mewarnai dapat berfungsi sebagai mekanisme ekspresi diri dan ketenangan mental. Anak-anak mungkin menemukan kenyamanan dan kelegaan dari suasana rumah sakit yang penuh tekanan dengan mewarnai. Dalam hal membantu anak-anak mengatasi kecemasan di rumah sakit, terapi mewarnai adalah pilihan non-farmakologis yang bagus.

## **Perbedaan Kecemasan Anak Prasekolah yang Mengalami Hospitalisasi Terapi Mewarnai Gambar pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Di Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang**

Studi ini menunjukkan bahwa terapi mewarnai secara signifikan mengurangi kecemasan selama rawat inap. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai 0,000 pada kelompok intervensi, yang menunjukkan adanya perbedaan. Selain itu, tidak ada perubahan pada KK, yang lebih besar dari 0,05 yaitu 0,096. Baik kelompok kontrol maupun kelompok intervensi menunjukkan varians yang substansial setelah perawatan. Anak-anak prasekolah di rumah sakit mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan sebagai hasil dari sesi tersebut.

Penelitian ini memperkuat gagasan yang dikemukakan oleh Wong (2019) bahwa kecenderungan alami anak-anak untuk bermain ketika dirawat di rumah sakit membantu mereka mengatasi perasaan tidak nyaman, kecemasan, dan emosi negatif lainnya. Aktivitas bermain dapat membangkitkan rasa aman, Dengan demikian, mengurangi tingkat keparahan reaksi kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa mewarnai adalah cara yang bagus untuk mengendalikan emosi saat berada di rumah sakit, selain juga merupakan aktivitas yang menyenangkan. (Tandilangan et al., 2023).

Kesesuaian temuan ini terlihat jelas dalam penelitian (Munir, 2023), Penelitian tersebut menunjukkan kemanjuran seni dan mewarnai sebagai salah satu jenis terapi bermain dalam mengurangi kecemasan pada anak-anak yang dirawat di rumah sakit. Fokus visual dan kemampuan motorik halus ritmis dapat meningkatkan ketenangan kognitif dan emosional, menurut penelitian ini, yang merupakan hasil dari perawatan berorientasi kreativitas. Damayanti dkk. (2021) menemukan perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, oleh karena itu hal ini sesuai dengan temuan mereka. Hasil ini memberikan bukti lebih lanjut bahwa terapi mewarnai dapat membantu anak prasekolah mengatasi kecemasan terkait rumah sakit.

Hasil penelitian ini menggambarkan bagaimana anak-anak prasekolah memandang rawat inap sebagai kondisi yang tidak pasti dan seringkali membatasi otonomi mereka. Berbagai prosedur medis, termasuk suntikan, pemasangan infus dan pemeriksaan fisik, seringkali memicu kecemasan. Dalam hal ini, terapi mewarnai berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif yang mengalihkan perhatian anak-anak dari stimulus yang mengganggu. Ketika diberikan media untuk mewarnai, anak-anak menunjukkan peningkatan kerja sama dan stabilitas emosional. Latihan ini menumbuhkan rasa kendali,

kesenangan, dan ketenangan, yang akhirnya berujung pada penurunan kecemasan secara substansial

### **Pengaruh Terapi Mewarnai Gambar dalam Mengurangi Kecemasan pada Anak Prasekolah yang Mengalami Hospitalisasi Di Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang**

Uji Mann-Whitney menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kontrol pada tahap pra-tes ( $p = 0,806$ ). Perbandingan keadaan awal sangat penting untuk memastikan bahwa perbedaan yang diamati pada tahap pasca-tes benar-benar disebabkan oleh intervensi. Selama fase pasca-tes, terlihat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Peringkat rata-rata kelompok intervensi menurun menjadi 9,59, tetapi kelompok kontrol meningkat menjadi 23,41, menghasilkan nilai-p 0,000. Temuan ini memvalidasi bahwa terapi mewarnai secara signifikan mengurangi kecemasan pada anak-anak prasekolah yang dirawat di Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan, Palembang.

Sebagai salah satu bentuk terapi bermain, halaman mewarnai menyediakan ruang aman bagi anak-anak untuk mengekspresikan diri melalui warna, bahkan ketika mereka merasa sedih. Anak-anak prasekolah berada pada puncak perkembangan ketika mereka terbuka terhadap pengalaman dan ide baru serta memiliki imajinasi yang aktif. Saat mereka mengalihkan perhatian dari prosedur medis yang menakutkan, anak-anak dapat melepaskan energi kreatif mereka dengan mewarnai. Latihan ini dapat meningkatkan konsentrasi, disiplin diri, dan memberikan pengalaman yang memuaskan yang berfungsi sebagai strategi coping selama perawatan (Erni Suprapti & Yuni Astuti, 2023). Akibatnya, terapi mewarnai berfungsi baik sebagai aktivitas rekreasi maupun sebagai intervensi terapeutik.

Temuan studi ini sejalan dengan temuan Gerungan & Walelang (2020) yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada anak-anak prasekolah setelah terapi mewarnai. Dalam studi tersebut, mayoritas anak menunjukkan kecemasan berat sebelum intervensi, yang kemudian bertransisi menjadi kecemasan sedang hingga ringan setelah aktivitas mewarnai. Konsistensi hasil ini menggarisbawahi bahwa mewarnai berfungsi sebagai strategi non-farmakologis yang efektif untuk membantu anak-anak mengelola kecemasan selama rawat inap.

Perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam studi ini dapat dijelaskan oleh teori distraksi, yang menyatakan bahwa stimulasi visual dan

aktivitas motorik halus dapat mengalihkan fokus individu dari pemicu stres. Kelompok kontrol anak-anak tidak terlibat dalam aktivitas terapeutik, sehingga tidak terjadi perubahan signifikan pada tingkat kecemasan mereka. Sebaliknya, anak-anak dalam kelompok intervensi menunjukkan reaksi yang positif, termasuk peningkatan ketenangan, berhenti menangis, dan peningkatan keterlibatan dalam aktivitas mewarnai. Interaksi ini menggambarkan bahwa mewarnai menghasilkan pengalaman emosional yang positif yang mengurangi kekhawatiran terkait lingkungan perawatan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang memerlukan evaluasi dan dapat menjadi dasar penelitian di masa mendatang. Ukuran sampel agak terbatas, hanya mencakup anak-anak berusia 3 hingga 6 tahun. Pada tahap ini, anak-anak berada dalam fase perkembangan emosional yang sensitif, membuat mereka rentan menangis, gugup, atau enggan untuk terlibat. Kondisi ini mengharuskan peneliti menggunakan metodologi yang lebih sabar dan meyakinkan, serta memberikan penjelasan berulang untuk memotivasi keterlibatan anak-anak dalam aktivitas mewarnai. Intervensi perlu dilakukan selama periode istirahat anak-anak, sehingga membatasi jadwal penelitian dan terkadang mencegah kepatuhan terhadap rencana awal. Ketiga, tidak semua orang tua memberikan izin kepada anak-anak mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian, sehingga mengurangi ukuran sampel.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini membuktikan bahwa terapi mewarnai gambar dapat menurunkan kecemasan pada anak usia prasekolah yang menjalani perawatan di Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang. Pada kelompok intervensi, skor kecemasan menurun dari 33,44 menjadi 20,75 setelah pemberian terapi, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami penurunan yang berarti. Perbedaan antara kedua kelompok juga signifikan secara statistik ( $p$ -value  $0,000 < 0,05$ ), sehingga terapi mewarnai dapat dinyatakan efektif dalam membantu mengurangi kecemasan anak selama menjalani hospitalisasi.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh Institusi pendidikan keperawatan sebagai dasar dalam pengembangan pembelajaran terkait terapi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan anak. Keluarga diharapkan dapat mendampingi anak dalam aktivitas mewarnai atau permainan lain selama dirawat agar anak merasa lebih aman dan tenang. Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan jenis terapi bermain lain serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar. Selain itu, fasilitas

pelayanan kesehatan, khususnya ruang perawatan anak, dianjurkan menerapkan terapi mewarnai sebagai bagian dari intervensi keperawatan untuk membantu menurunkan kecemasan anak selama hospitalisasi.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Apriani, D. G. Y., & Putri, D. M. F. S. (2021). Dampak Hospitalisasi Pada Anak Prasekolah (Usia 3-6 Tahun) Di Ruang Anggrek Badan Rumah Sakit Umum Daerah (Brsud) Kabupaten Tabanan  
<Https://Ejurnalstikeskesdamudayana.Ac.Id/Index.Php/Jmu/Article/View/32>
- Aryani, D., & Zaly, N. W. (2021a). Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Gambar Terhadap Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak Prasekolah. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 101. <Https://Doi.Org/10.36565/Jab.V10i1.289>
- Badan Pusat Statistik. (2022). Profil Kesehatan Ibu Dan Anak 2022. <Https://Www.Bps.Go.Id/Publication/2022/12/23/54f24c0520b257b3def481be/Profil-Kesehatan-Ibu-Dan-Anak-2022.Html>
- Damayanti1, Y., Syahradesi2, Y., Ernasari3, E., Nurul, S., & Kutacane, H. (2021). Pengaruh Mewarnai Gambar Terhadap Tingkat Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak Pra Sekolah Di Rs Nurul Hasanah Kutacane Tahun 2021. In *Jurnal Maternitas Kebidanan* (Vol. 6, Issue 2).
- Erni Suprapti, & Yuni Astuti. (2023). Penerapan Terapi Bermain Mewarnai Gambar Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah Yang Mengalami Hospitalisasi Di RS TK.II.04.05.01 Dr.Soedjono Magelang. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 1(4), 122–131. <Https://Doi.Org/10.61132/Vitamin.V1i4.208>
- Ersyad Ithok Abdillah, M., Nurhayati, S., & DIII Keperawatan Akper Dharma Wacana Metro, P. (2022). Penerapan Terapi Bermain Mewarnai Gambar Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Hospitalisasi Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun) Application Of Coloring Picture Play Therapy To Reduce An Anxiety Level In Preschool Age Children (3-5 Years). *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2).
- Evi Junita Manurung, Wulan Pramadhani, & Indah Purnama Sari. (2025). Pengaruh Terapi Touch And Talk Terhadap Kecemasan Pre Operatif Pada Anak Usia Sekolah Di RSUD Kabupaten Bintan. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. , 3(1), 273–282. <Https://Doi.Org/10.61132/Protein.V3i1.1003>
- Gerungan, N., & Walelang, D. E. (2020). *Mewarnai Gambar Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Yang Dirawat Di Rsup. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado The Coloring And Hospitalized Anxiety Among Preschool Children In Rsup. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*.
- Irwanti Sari, P., Pordaningsih, R., Dwi Prasetya, R., Keperawatan, P., Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, F., Jambi, U., Adminitrasi Rumah Sakit, P., Garuda Putih, S., & D-III Keperawatan, P. (2023). Penerapan Terapi Bermain Mewarnai Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak Usia 3-6 Tahun: Studi Kasus. In *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* (Vol. 4, Issue 1). <Https://Www.Onlinejournal.Unja.Ac.Id/JINI>
- Listiana, R., Kustriyani, M., Widyaningsih, T. S., Keperawatan, F., Teknologi, D., Widya, U., & Semarang, H. (2021). Caring Perawat Dengan Stres Hospitalisasi Pada Anak Pra Sekolah Di Ruang Rawat Inap Anak. In *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* (Vol. 2, Issue 2). <Https://Www.Onlinejournal.Unja.Ac.Id/JINI>

Munir, Z. (2023). Efektivitas Terapi Bermain: Melukis Dan Mewarnai Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hospitalisasi Pada Anak. *Journal Of Nursing Practice And Education*, 3(2), 220–229. <Https://Doi.Org/10.34305/Jnpe.V3i2.802>

Riski Nadian Wardani, M. A. ,Aisyah S. (2022). *Pengaruh terapi mewarnai+Gambar+Terhadap+Tingkat+Kecemasan+Pada+Anak+Pra sekolah+Selama+Hospitalisasi+Di+Ruang+Jasmine+Rs+Yadika+Kebayoran+Jakarta+ Selatan+Tahun+2022*. <Https://Doi.Org/:Https://Doi.Org/10.57213/Tjghpsr.V1i1.144>

Robby, A., Jurusan, I., Politeknik, K., Kementerian, K., Bengkulu, K., Jurusan, H., Nugroho, N., Gizi, J., Kesehatan, P., & Kesehatan Bengkulu, K. (2019). *The Effect Of Solving Puzzles And Listening To Music To Reduce Anxiety In Preschool Aged Children In Edelweis Room RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu*. <Www.Ui.Ac.Id>.

Sitepu, K., Ginting, L. R. B., Bulan, R. B., . S., & Ginting, S. (2021). Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Terhadap Kecemasan Pada Anak Prasekolah Dengan Hospitalisasi Di Rs Grandmed Lubuk Pakam Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 3(2), 165–170. <Https://Doi.Org/10.35451/Jkf.V3i2.651>

Tandilangan, A., Tasik, J. R., Julianty, T. I., Pasang, M. T., & Iksan, R. R. (2023). Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Kecemasan Anak Pada Masa Hospitalisasi. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(1), 261–269. <Https://Doi.Org/10.33024/Mahesa.V3i1.9331>