

LITERATUR REVIEW: INTERVENSI TERAPI UNTUK ANAK SEBAGAI TRAUMA HEALING

Nada Cindya¹, Ayu Anita^{*2}

¹Program Studi Pascasarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Gadjah Mada

²Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Riau

*korespondensi penulis, e-mail: anitaayu721@gmail.com

ABSTRAK

Bencana berpengaruh besar terhadap kelompok rentan terutama usia anak dimana dalam situasi ini, baik dalam komunitas maupun lingkup klinik anak mendapatkan tekanan kecemasan yang mengkhawatirkan. Oleh sebab itu, diperlukan intervensi terapi yang tepat dalam menangani permasalahan tersebut melalui strategi terapi bermain yang dapat membantu menurunkan kecemasan anak. Studi ini bertujuan menelaah literatur terkait bermain sebagai terapi yang dapat dilakukan tenaga kesehatan dalam menangani kecemasan pada anak. Proses pencarian artikel untuk penyusunan *literature review* ini menggunakan strategi pencarian PICO mengenai jenis terapi bermain yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan anak di *setting* klinis dimana pencarian dilakukan dengan menggunakan empat *database*, antara lain *Ebsco*, *Sage*, *Sciondirect*, dan *ProQuest*. Dari 541 artikel dari empat *database* pencarian, akhirnya terpilih 2 artikel untuk digunakan dalam studi literatur ini. Dimana terapi yang dilibatkan berupa bermain *puzzle* dan terapi menghadirkan hewan peliharaan. Melalui strategi terapi bermain menggunakan berbagai media seperti *puzzle* dan menghadirkan kunjungan hewan peliharaan menjadi solusi bagi anak untuk membantu menurunkan kecemasannya.

Kata kunci: anak, kecemasan, terapi bermain

ABSTRACT

Disasters have the greatest impact on the most vulnerable groups, especially the age group of children, where in this situation both in the community and in the scope of the children's clinic, there is worrying anxiety pressure. So that appropriate therapeutic interventions are needed in dealing with these problems through play therapy strategies that can help reduce children's anxiety. This study aims to examine the literature related to play therapy that health workers can do in dealing with anxiety in children. The process of searching for articles for the preparation of this literature review used the PICO search strategy regarding the types of play therapy that can be used to address children's anxiety in clinical settings where the search was carried out using four databases including *Ebsco*, *Sage*, *Sciondirect*, and *ProQuest*. From 541 articles from four search databases, two articles were finally selected to be used in this literature study. Where therapy is involved in the form of puzzle games and therapy presents pets. Through play therapy strategies using various media such as puzzles and presenting pet visits to be a solution for children to help reduce their anxiety.

Keywords: anxiety, children, play therapy

PENDAHULUAN

Berbagai perbedaan terjadi ketika munculnya *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Virus ini mengakibatkan penyakit corona virus 2019 (COVID-19), sehingga terjadi perubahan yang sangat drastis dalam tatanan kehidupan terutama sebagai makhluk sosial. Bencana memiliki pengaruh terbesar pada berbagai kelompok usia, yang paling rentan ialah kelompok usia anak-anak (Nakamura, 2005). Anak-anak sebagai kelompok yang secara langsung mengalami, merasakan, dan menyaksikan dampak yang ditimbulkan akibat faktor usia yang masih belum matang secara pertumbuhan psikologis dapat mempengaruhi kesehatan mental.

Kesehatan mental anak dan remaja, yang disebabkan oleh pandemi, memberikan respon stres secara berbeda pada tahap perkembangan yang berbeda. Namun, anak-anak pada semua tahap perkembangan menunjukkan tingkat depresi, kecemasan, dan gejala pasca trauma yang tinggi (Sonarta, 2021). Secara fenomenologis, sebagian besar individu yang terkena peristiwa traumatis mengalami efek samping sementara yang hilang dalam bulan pertama (misalnya, mati rasa atau hiperemosional, mimpi buruk, kecemasan, dan kewaspadaan berlebihan). Pada sebagian kecil individu (kurang lebih 10%-20%, tergantung pada jenis trauma), gejala ini dapat bertahan lama dan menyebabkan disfungsi yang berpotensi melemahkan (Ross *et al.*, 2017).

Anak sebagai salah satu kelompok rentan yang menjadi bagian tidak terpisahkan dari kondisi kecemasan, baik ketika mereka menjadi bagian dari komunitas masyarakat, penyintas, maupun pasien yang tengah menjalani perawatan. Pada lingkup klinik faktor yang berkontribusi pada perkembangan reaksi yang tidak menyenangkan seperti ketakutan, kecemasan, dan penolakan terhadap prosedur yang akan dilakukan menyerang kebebasan dan dunia khayalan mereka, sehingga mengharuskan profesional yang membantu untuk mampu

memahami dunia masa kanak-kanak mereka (Melo, 2010).

Stres dan kecemasan berlebihan yang dialami anak-anak dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan fisiologis mereka, menghambat kemampuan mereka untuk menangani prosedur medis, menyebabkan perubahan dalam perilaku mereka, dan mempengaruhi pemulihan mereka dari penyakit (Silva *et al.*, 2017). Pada kasus hospitalisasi rawat inap, menjadi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan bagi anak dan keluarga. Lebih lanjut hal ini menyebabkan gangguan mendadak dalam rutinitas sehari-hari di rumah dan sekolah yang mendasar untuk kesejahteraan (Lerwick, 2013). Stresor spesifik dapat mencakup rasa sakit fisik, ketakutan yang terkait dengan prosedur dan tidak diketahui petugas kesehatan, pemisahan dari orang yang dikenal, makanan, lingkungan, barang bawaan, dan hewan peliharaan (Hinich *et al.*, 2019).

Oleh sebab itu, diperlukan strategi yang tepat bagi anak dalam berinteraksi dan menurunkan kecemasan yang dialaminya. Penggunaan permainan terapeutik dalam skenario yang berbeda, mendukung komunikasi yang efektif dengan anak, serta mengurangi kemungkinan berkembangnya trauma. Demikian dalam hal ini, sebagian besar penelitian telah menemukan perubahan positif dalam perilaku anak-anak yang berpartisipasi dalam sesi bermain terapeutik, ditunjukkan dengan pengurangan skor kecemasan setelah intervensi, bila dibandingkan dengan kelompok kontrol (Silva *et al.*, 2017). Terapi bermain dikenali aman dan dapat digunakan sebagai media komunikasi yang kompleks dan memberikan informasi yang dibutuhkan. Selain itu, bermain penting untuk untuk menstimulasi perkembangan yang sehat, sehingga mengadopsi intervensi bermain ke dalam pengobatan dan perawatan pasien anak dapat menjadi cara mengurangi regresi perkembangan (Nijhof *et al.*, 2018).

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan telaah yang tepat dari berbagai literatur

terkait yang membahas mengenai terapi bermain sebagai salah satu alternatif bagi anak dalam menurunkan tingkat kecemasannya. Studi literatur ini bertujuan

METODE PENELITIAN

Proses pencarian artikel untuk penyusunan *literature review* ini menggunakan strategi pencarian PICO terdiri dari *Population* (P), *Intervention* (P), *Comparison* (C), dan *Outcome* (O) untuk mengidentifikasi konsep utama dalam pertanyaan utama yang ditentukan. PICO akan menginformasikan strategi pencarian yang bisa digunakan, merinci pertanyaan, dan menyesuaikan pada kriteria inklusi dan eksklusi yang berpotensi terlewatkan. Selain itu, penulis juga menggunakan penghubung Boolean, yaitu AND dan OR untuk menghubungkan dan membatasi pencarian artikel.

Pencarian menggunakan 4 *database*, yaitu *Ebsco*, *Sage*, *Scimedirect*, dan *ProQuest*. Pencarian difokuskan pada jurnal internasional namun juga menjangkau jurnal nasional dengan karakteristik artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Kata kunci yang digunakan untuk pencarian pada *Population* (P) *Children OR Pediatric* (I) *Play Therapy* (C) NA, *Outcome* (O) *Anxiety*.

Kriteria inklusi dalam tinjauan literatur ini adalah (1) waktu publikasi artikel dalam periode tahun 2012-2022; (2) artikel dapat diakses secara keseluruhan

HASIL PENELITIAN

Pencarian dilakukan pada bulan Juni 2022 melalui 4 *database* pencarian. Pada penelusuran *database* setelah dilakukan filter dengan memasukkan kurun waktu penerbitan artikel selama 5 tahun terakhir, penyaringan subjek, dan *open access*, didapatkan 541 artikel. Selanjutnya dilakukan penyaringan pada artikel ganda dan pemeriksaan judul serta abstrak pada artikel didapatkan sejumlah 532 artikel.

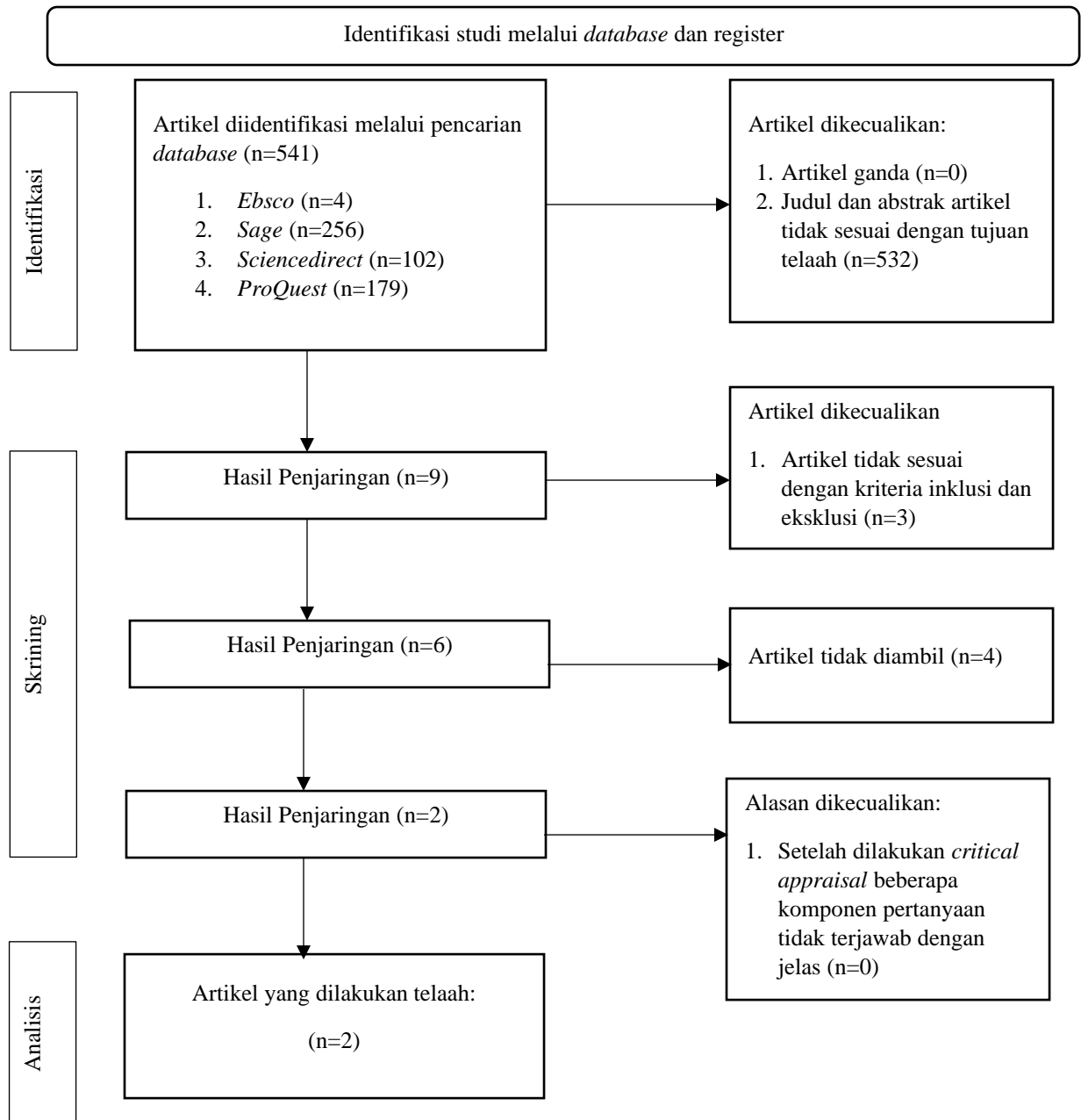
untuk melakukan analisis *review* terkait jenis terapi bermain yang dapat digunakan dalam menurunkan status kecemasan pada anak.

atau *full text*; (3) artikel menggunakan Bahasa Inggris; (4) artikel berupa artikel asli, (5) artikel yang membahas tentang terapi bermain; (6) artikel merupakan jenis penelitian dengan desain kuantitatif.

Pada studi literatur ini yang termasuk dalam kriteria eksklusi adalah anak-anak tanpa gangguan kognitif atau keterlambatan perkembangan. Artikel dibaca secara lengkap dan dilakukan penilaian kritis menggunakan daftar periksa JBI (*The Joanna Briggs Institute*). Pertimbangan yang digunakan dalam menentukan kualitas artikel agar masuk ke dalam fase sintesis adalah sampel penelitian, subjek penelitian, validitas dan reliabilitas instrumen, faktor perancu, dan analisis statistik. Hasil penilaian sebanyak 2 artikel yang dipilih dilakukan ekstraksi data dan analisis.

Ekstraksi data dilakukan pada 3 artikel yang telah diperoleh pada tahap sebelumnya. Pengelompokan data dapat dibuat berdasarkan pada beberapa informasi yaitu (1) Pengarang, (2) Tahun penerbitan, (3) Sumber asal / negara asal, (4) Maksud / tujuan, (5) Populasi dan sampel penelitian, (6) Bagaimana hasil diukur, dan (7) Temuan kunci yang berhubungan dengan pertanyaan klinis (Peters *et al.*, 2015).

Setelah dilakukan penjangkauan artikel lebih jauh dari *Ebsco* terdeteksi 1 artikel, *proQuest* 3 artikel, *Scimedirect* 2 artikel dan *SpringerLink* 3 artikel. Kemudian artikel yang telah terkumpul dilakukan analisis keseluruhan serta dilakukan *critical appraisal* menggunakan JBI sehingga didapatkan artikel akhir sejumlah 2 artikel. Alur seleksi artikel digambarkan dalam PRISMA *flow diagram* (**Gambar 1**).



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA

Dari hasil penelusuran didapatkan jumlah 2 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dimana studi penelitian dilakukan

pada 2 negara yakni Ethiopia, Bangladesh, dan Indonesia. Karakteristik informasi umum studi dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Karakteristik Studi

Penelitian dan Tahun	Distrik	Negara
Israeli <i>et al</i> (2020)	Kendari	Indonesia
Hinic <i>et al</i> (2019)	Pittsburgh	Amerika Serikat

Berdasarkan sintesis artikel, desain penelitian dari 2 artikel yang ditemukan menggunakan *quantitative research* 2 artikel. Populasi yang dituju dalam artikel ini merupakan anak usia pra-sekolah hingga

remaja. Penelitian pada artikel ini dilakukan melalui penelitian *quasy eksperiment* dengan menggunakan terapi bermain jenis *puzzle* dan hewan peliharaan seperti terlihat pada **Tabel 2**.

Tabel 2. Hasil Kajian Literatur

Penulis (Tahun)	Judul	Tujuan	Fokus	Desain Penelitian	Ukuran Sampel	Lokasi	Instrumen Penelitian	Populasi	Hasil
Israeli <i>et al</i> (2020)	<i>The Effect of Play Puzzle Therapy on Anxiety of Children on Preschooler in Kota Kendari Hospital</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efek dari terapi bermain <i>puzzle</i> terhadap kecemasan pada anak usia prasekolah di Kota Kendari.	Studi ini fokus pada penilaian perubahan skala ansietas yang dialami anak setelah melaksanakan terapi bermain <i>puzzle</i> .	Studi merupakan kategori kuantitatif menggunakan desain kuasi eksperimen dengan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> melalui terapi bermain menggunakan <i>puzzle</i> .	33 anak usia pra sekolah.	Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara, Indonesia	Instrumen yang digunakan dalam mengukur level ansietas dari anak usia prasekolah menggunakan <i>Faces Anxiety Scale for Children</i> dimana kuesioner dilengkapi dengan 5 bentuk ekspresi kecemasan anak.	Studi dilakukan pada bulan Oktober sampai Desember 2017, dimana populasi dalam penelitian ini menyertakan klien anak kelompok usia pra sekolah yang menjalani perawatan di rumah sakit anak Kota Kendari.	Hasil dari penelitian menggunakan uji beda <i>2 mean</i> dengan penurunan tingkat kecemasan 0,82 serta uji <i>Anova One Test</i> didapatkan nilai 0,05 menunjukkan bahwa status kecemasan pada anak prasekolah signifikan menurun setelah diberikan terapi bermain <i>puzzle</i> .
Hinic <i>et al</i> (2019)	<i>The Effect of a Pet Therapy and Comparison Intervention on Anxiety in Hospitalized Children</i>	Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan status kecemasan <i>pre</i> dan <i>post</i> intervensi kepada dua kelompok anak.	Studi ini fokus pada penilaian status kecemasan anak setelah diberikan terapi bermain bersama hewan peliharaan yang kemudian dibandingkan	Penelitian ini merupakan jenis kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen dengan melibatkan kelompok kontrol dan kelompok intervensi.	67 anak dari usia 6 hingga 17 tahun.	Penelitian ini dilakukan di Pittsburgh, salah satu kota bagian di Amerika Serikat.	Kecemasan anak diukur menggunakan <i>State-Trait Anxiety Scale for Children</i> (STAIC), skala ansietas sebelum dan sesudah kunjungan dan orang tua melengkapi latar belakang singkat serta	Peserta terbatas pada anak-anak berbahasa Inggris antara usia 6 – 17 tahun tanpa gangguan kognitif yang dirawat di rumah sakit pada unit rawat inap anak umum.	Kecemasan menurun secara signifikan pada kedua kelompok, anak-anak di kelompok terapi hewan peliharaan mengalami penurunan kecemasan yang signifikan lebih besar ($p = 0,004$). Selain itu, orang tua menyatakan status kepuasan yang tinggi melalui program

			dengan pemberian mainan <i>puzzle</i> .				daftar pertanyaan.		terapi hewan peliharaan. Temuan studi memberikan dukungan untuk terapi hewan peliharaan singkat, anjing dan pawang terlatih sebagai salah satu alat untuk mengurangi kecemasan pada anak-anak yang dirawat. Ketika sumber daya untuk menyediakan terapi hewan peliharaan terbatas, dokter dapat mempertimbangkan untuk memprioritaskan anak-anak yang paling terpengaruh oleh kecemasan.
--	--	--	---	--	--	--	--------------------	--	--

PEMBAHASAN

Pembatasan aktivitas anak selama proses perawatan merampas kebebasan dan otonomi anak. Adanya prosedur kesehatan terutama yang bersifat invasif menjadi bumerang bagi anak sehingga meningkatkan kecemasan. Kondisi tersebut dapat diminimalisir melalui strategi permainan yang tepat, yang dapat menekan *stressor* trauma (Aidar, 2011). Kecemasan anak yang mendapatkan terapi bermain didominasi oleh rasa cemas ringan hingga sedang yang dimanifestasikan oleh perasaan khawatir, ketegangan, serta ketakutan selama wawancara. Disatu sisi, gender juga memiliki pengaruh terhadap kecemasan yang dialami anak dimana perasaan cemas dialami oleh kebanyakan anak perempuan (Israeli *et al.*, 2020).

Sebuah studi menyatakan bahwa perasaan cemas tidak hanya dialami oleh ibu namun juga orang tua dan keluarga. Pada tingkat kecemasan yang ringan seringkali tanpa perlu dilakukan intervensi tertentu, namun untuk jenis kecemasan sedang dapat menimbulkan dua jenis mekanisme coping, baik itu adaptif dan mekanisme pertahanan ego atau maladaptif yang justru menjadikan pasien tidak kooperatif saat perawatan (Baradero *et al.*, 2006). Sebuah penelitian serupa melaporkan bahwa terapi bermain diterapkan pada anak berumur 2 hingga 12 tahun yang mana kehilangan ayah dalam bencana Soma di Turki, dilaporkan bahwa anak-anak dengan kecemasan perpisahan mengalami lebih sedikit kesulitan dalam berpisah dari ibu mereka dan tampak lebih banyak pola perilaku adaptif (Gürbüz *et al.* 2015).

Berbeda hal dengan *puzzle* yang merupakan benda mati, terapi hewan peliharaan menggunakan subjek hidup merupakan salah satu alternatif untuk menurunkan kecemasan pada anak. Di kalangan anak-anak, terapi hewan peliharaan telah lama digunakan sebagai

komplementer. Sebuah tinjauan sistematis baru-baru ini mengidentifikasi terapi hewan peliharaan rumah seperti anjing digunakan untuk menangani trauma pada anak (Hoagwood *et al.*, 2017).

Menghadirkan binatang sebagai bagian dari kunjungan pada intervensi terapi dengan hewan peliharaan mengurangi kecemasan, menurunkan biaya perawatan, serta mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepuasan pasien pada anak dan keluarga yang menerima perawatan di lingkungan rumah sakit. Pada situasi ini baik perawat maupun spesialis anak secara rutin menilai anak dan keluarga apakah menderita stres, kecemasan, serta efektivitas yang tepat dalam strategi penanggulangannya. Ditunjang dengan sebuah temuan studi yang memberikan dukungan empiris bahwa kunjungan terapi hewan peliharaan sebagai metode untuk mengurangi ansietas bagi anak yang menjalani perawatan di rumah sakit (Chubak *et al.*, 2017).

Dalam hal ini lebih jauh anak-anak menilai orang tua mereka sebagai pengaruh utama pada emosi dari situasi yang mereka hadapi sehingga tidak jarang kekhawatiran yang dirasakan anak turut dirasakan dan ditunjukkan oleh orangtua (Gabriel *et al.*, 2018). Oleh sebab itu, strategi seperti terapi hewan memberikan dukungan serta meminimalisir tekanan kepada anak-anak dan orang tua sehingga keberadaan hewan tersebut diharapkan efektif dalam manajemen *stressor* yang dialami anak maupun keluarga. Namun meskipun begitu, bagi tenaga medis butuh pertimbangan tertentu untuk menyertakan kunjungan hewan peliharaan dengan memprioritaskan hanya pada anak yang paling terpengaruh oleh kecemasan atau mengalami kesulitan mengatasi stres rawat inap, sehingga terapi hewan peliharaan perlu dievaluasi secara ketat, dengan waktu kunjungan yang singkat (Waite *et al.*, 2018).

SIMPULAN

Bencana menjadi hal yang tidak dapat diprediksi kedatangannya. Berbagai jenis bencana seperti alam dan buatan berdampak

buruk bagi kehidupan manusia. Bencana biologis seperti pandemi Covid-19, akan menjadi masalah yang kompleks apabila

belum mampu ditangani dengan tepat. Anak sebagai salah satu jenis kelompok rentan memiliki tekanan yang kuat dalam menghadapi situasi ini. Terlebih bagi anak yang menjalani masa karantina hingga perawatan di pelayanan kesehatan menjadi rentan akan berbagai intervensi yang mereka dapatkan, sehingga dapat menciptakan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidar, N. (2011). *Relationship between family school-age role and anxiety level of children (6-12 years) who experienced in hospitalization room III Dr. General Hospital Pirngadi*.
- Baradero, M., Dayrit, M. W., Siswadi. (2006). *Pocket book counseling in nursing*. Jakarta: EGC.
- Chubak, J., Hawkes, R., Dudzik, C., Foose-Foster, J. M., Eaton, L., Johnson, R. H., & Macpherson, C.F. (2017). Studi percontohan kunjungan anjing terapi untuk remaja rawat inap dengan kanker. *Jurnal Keperawatan Onkologi Anak*, 34(5), 331–341.
- Gabriel, M. G., Wakefield, C. E., Vetsch, J., Karpelowsky, J. S., Darlington, A. E., Grant, D. M., & Signorelli, C. (2018). The psychosocial experiences and needs of children undergoing surgery and their parents: A systematic review. *Journal of Pediatric Healthcare*, 32(3), 133–149.
- Hinic, K., Kowalski, M. O., Holtzman, K., & Mobus, K. (2019). The effect of a pet therapy and comparison intervention on anxiety in hospitalized children. *Journal of pediatric nursing*, 46, 55-61.
- Hoagwood, K. E., Acri, M., Morrissey, M., & Peth-Pierce, R. (2017). Animal-assisted therapies for youth with or at risk for mental health problems: A systematic review. *Applied Developmental Science*, 21(1), 1-13.
- Israeli, I., Yati, M., & Fadmi, F. R. (2020). The effect of play puzzle therapy on anxiety of children on preschooler in Kota Kendari hospital. *Enfermería Clínica*, 30, 103-105.
- Lerwick, J.L. (2013, Agust). Psychosocial implications of pediatric surgical hospitalization. In *Seminar in Pediatric Surgery (Vol. 22, No. 3, pp. 129-133)*. WB Saunders.
- Melo, L.R., Petengill, A.M. Dorna infância: atualizac, aˆo quanto aˆo avaliac, aˆo e tratamento. *Rev Soc 2010; 10: 97-102*. Bras Enferm Ped.
- Nakamura, Y. (2005). Public health impact of disaster on children. *JMAJ*, 48(7), 377-384.
- Nijhof, S.L., Vinkers, C.H., van Geelen, S.M., et al. (2018). Healthy play, better coping: the importance of play for the development of children in health and disease. *Neurosci Biobehav*; 95: 421-9.
- Ross, D. A., Arbuckle, M. R., Travis, M. J., Dwyer, J. B., van Schalkwyk, G. I., & Ressler, K. J. (2017). An integrated neuroscience perspective on formulation and treatment planning for posttraumatic stress disorder: an educational review. *JAMA psychiatry*, 74(4), 407-415.
- Silva, R. D. M. D., Austregésilo, S. C., Ithamar, L., & Lima, L. S. D. (2017). Therapeutic play to prepare children for invasive procedures: a systematic review. *Jornal de Pediatria*, 93, 6-16.
- Sonartra, E. N. (2021). Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Anak Dan Remaja: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 25-31.
- Waite, T. C., Hamilton, L., & O'Brien, W. (2018). A meta-analysis of animal assisted interventions targeting pain, anxiety, and distress in medical settings. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 33, 49-55.