

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Terapi Bermain

1. Pengertian Terapi Bermain

Pendidikan pada dasarnya sangat penting bagi setiap orang begitupun juga dengan anak-anak, melalui dengan pendidikan dapat mengasah setiap kemampuan yang dimiliki, menambah pengetahuan baru, mengenal hal baru, dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Bagi anak awal mereka mendapat pendidikan yaitu dari lingkungan keluarga, dan proses pendidikan untuk anak usia dini yaitu memberikan pembelajaran yang menyenangkan melalui suatu metode menyenangkan yang disebut bermain (Pratiwi, 2017).

Aktivitas bermain merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan bagi anak, meskipun hal tersebut tidak menghasilkan keuntungan financial (uang). Dunia bermain tidak lepas dari peran anak-anak di dalamnya, bermain adalah suatu kebutuhan dasar bagi anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan bermain anak dapat memperoleh manfaat diantaranya mengembangkan kreativitas, kemandirian, kesabaran, berinteraksi dengan lingkungannya, dan sebagainya (Dewi, 2018). Dengan bermain kebutuhan perkembangan kognitif, afektif, sosial, dan motorik pada anak usia dini akan berkembang dengan optimal (Pratiwi, 2017).

Jenis permainan yang mengandung unsur edukatif dapat meningkatkan status kemampuan kognitif pada anak usia prasekolah,

karena disaat usia tersebutlah anak dengan daya ingatnya sangat baik sehingga apa yang mereka lihat, dengar, dan lakukan akan tertanam di dalam pikiran mereka. Anak akan tertarik dengan permainan yang menarik baik itu dari gambar, warna, dan bentuk sehingga membuat perhatian mereka teralihkan kepada objek tertentu yang membuat mereka penasaran sehingga menimbulkan rasa tertarik untuk melakukannya.

Tahapan dalam melakukan terapi bermain pada anak harus disesuaikan dengan kondisi perkembangan sesuai usianya. Permainan untuk anak usia prasekolah biasanya mengembangkan koordinasi motoriknya, dan berinteraksi dengan teman sebayanya, adapun beberapa jenis permainan yang dapat diterapkan pada anak usia prasekolah seperti bermain puzzle, menyusun balok, menggambar, dan mewarnai (Tesaningrum & Mariyam, 2014).

Permainan menyusun balok atau yang lebih populer di era sekarang yaitu uno stacko. Uno stacko bukan hanya sekedar permainan tanpa ada manfaatnya, dengan bermain uni stacko dapat melatih perkembangan kognitif pada anak usia prasekolah, permainan ini berlatih untuk berpikir cerdas, dan kreatif. Karena dengan itu perkembangan kognitif anak akan terlatih dengan mempelajari keterampilan dan konsep baru, serta daya ingat tentang hal-hal yang anak tersebut lakukan sebelumnya dan bisa menyelesaikan soal-soal sederhana lainnya (Karaki, Kundre, & Karundeng, 2016).

a. Tujuan bermain

Pada dasarnya dilakukan terapi bermain yaitu bertujuan agar anak memperoleh kesenangan, tidak jenuh, dan tidak merasa takut terhadap petugas medis sehingga memudahkan dalam proses hospitalisasi. Bukan hanya sekedar bermain tetapi juga merupakan kebutuhan anak seperti halnya makan, perawatan dan rasa sayang. Kebutuhan bermain tidak berhenti ketika anak sakit atau berada di Rumah Sakit, karena bermain merupakan hal yang penting bagi perkembangan mereka dan juga manfaat bermain bisa meminimalkan munculnya stres akibat kecemasan yang berlebihan.

b. Fungsi terapi bermain di rumah sakit

Setiap anak harus mendapatkan stimulus yang mencukupi, agar dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal. Ada beberapa fungsi bermain pada anak :

1) Perkembangan sensori dan motorik

Anak akan bermain dengan aktif jika aktivitas sensori dan motorik nya berjalan dengan baik, karena itu adalah komponen terbesar yang digunakan anak dalam bermain karena itu sangat penting untuk perkembangan fungsi otot.

2) Perkembangan intelektual

Perkembangan ini tentu juga sangat penting bagi anak, disini anak akan menggunakan daya pikir dan imajinasinya semaksimal mungkin. Anak akan melakukan eksperimen serta bereksplorasi

terhadap apa yang terdapat dilingkungannya. Contohnya, anak ingin mengambil makanan yang ada di dalam toples yang tertutup, lalu anak dapat membuka tutupnya tanpa bantuan orang dewasa, maka anak dapat memecahkan masalahnya dengan melalui eksplorasi daya pikir dan imajinasinya.

3) Perkembangan sosial

Melalui kegiatan bermain anak dapat berinteraksi dengan lingkungannya, belajar menerima dan memberi terhadap temannya. Dengan begitu akan membantu anak dalam mengembangkan hubungan sosial dan belajar dari hubungan tersebut.

4) Perkembangan kreativitas

Kemampuan anak untuk melakukan atau mewujudkan sesuatu yang ada di dalam imajinasinya, melalui kegiatan yang dilakukannya. Anak akan belajar mewujudkan atau merealisasikan ide nya.

5) Perkembangan kesadaran diri

Dengan bermain, anak akan belajar mengembangkan kemampuannya dan mengatur tingkah lakunya. Bagaimana tentang berikap dengan temannya, memahami dampak positif dan negatif dari sikapnya terhadap orang lain, menilai benar dan salah yang ada di lingkungannya. Dengan aktivitas bermain, anak dapat menerapkan prinsip tersebut di dalam kesehariannya.

6) Bermain sebagai terapi

Tentu selama proses hospitalisasi anak akan mengalami perasaan yang tidak menyenangkan seperti cemas, takut, sedih, sakit. Untuk itu fungsi terapi bermain pada anak sangat bermanfaat selama proses hospitalisasi, karena dengan bermain perhatian anak akan teralihkan dengan permainannya (distraksi) (Saputro & Fazrin, 2017).

c. Jenis permainan

1) Permainan (*games*)

Berbagai jenis permainan yang bisa di mainkan sendiri atau dengan teman. Banyak sekali permainan tradisional maupun modern. Contohnya bermain puzzle, tebak gambar, monopoli, serta uno stacko.

2) Permainan yang hanya memperhatikan saja (*unoccupied behaviour*)

Disini anak hanya berpusat perhatiannya kepada suatu objek atau benda tertentu yang digunakan sebagai alat bermain sehingga menarik perhatiannya. Ekspresi anak akan senyum, tertawa, dan bertepuk tangan.

d. Pinsip pelaksanaan terapi bermain

Berdasarkan (Saputro & Fazrin, 2017), berikut prinsip terapi bermain agar lebih efektif saat melakukan terapi bermain di rumah sakit, diantaranya :

- 1) Dengan media permainan sederhana yang tidak perlu mengeluarkan energi banyak, dan waktu yang singkat agar tidak menimbulkan kelelahan pada anak
- 2) Mainan yang aman dan juga nyaman bagi anak, agar anak yakin terhadap benda yang dikenalnya
- 3) Sesuai kelompok usia karena agar sinkron terhadap jenis permainannya serta kebutuhan bermain akan berlainan antara usia yang lebih rendah dan lebih tinggi
- 4) Tidak bertentangan dengan terapi, jika anak di haruskan untuk tirah baring maka harus menyesuaikan dengan permainan yang bisa dilakukan di tempat tidur
- 5) Keterlibatan orang tua dan keluarga sangat di butuhkan pada terapi bermain, karena anak cenderung tidak ingin jauh-jauh dari orang tuanya terutama dengan ibu.

e. Permainan Uno Stacko

Uno stacko adalah jenis permainan menyusun balok hingga menjadi menara. Jenis permainan ini sebenarnya sudah ada dari dulu, namun pada era sekarang permainan menyusun balok sudah di modifikasi lebih menarik lagi. Permainan uno stacko sangat

- 5) Begitu seterusnya hingga balok rubuh
 - 6) Pemain yang merubuhkan balok adalah pemain yang kalah.
- g. Manfaat bermain uno stacko

1) Meningkatkan kemampuan kognitif

Disini anak akan mengasah kemampuan kognitifnya yaitu dengan memecahkan masalah. Dengan bermain uno stacko anak akan memecahkan masalah dengan berfikir bagaimana caranya menyusun balok agar tidak roboh.

2) Meningkatkan motorik halus

Anak akan belajar tentang motorik halus, yaitu berhubungan dengan fungsi otot-otot kecilnya. Anak akan bermain uno dengan menggunakan kedua tangannya dengan hati-hati agar balok tersusun dengan rapih tanpa merobohkannya.

3) Keterampilan sosial

Permainan uno stacko lebih seru bila dimainkan dengan teman. Disini anak akan belajar berinteraksi sosial dengan teman permainannya dengan berdiskusi satu sama lainnya.

4) Melatih kesabaran

Bermain uno stacko perlu kesabaran, keuletan, ketekunan, dan kejelian dalam melakukan permainannya agar balok yang di tarik tidak roboh dan memerlukan waktu untuk menyelesaikannya.

5) Melatih konsentrasi

Bermain uno juga memerlukan konsentrasi ketika akan memindahkan balok ke atas, karena bila balok roboh maka permainan selesai dan pemain yang merobohkan balok tersebut kalah (Fathani, 2015).

B. Anak Prasekolah

1. Pengertian Anak Prasekolah

Masa anak-anak adalah awal tahap pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa ini ada 2 bagian tahap, yaitu usia 1-3 tahun (todler), dan usia 3-6 tahun (prasekolah). Di usia prasekolah anak sudah bisa beraktivitas seperti berjalan, berlari, dan melompat (Supartini, 2012).

Masa anak-anak merupakan masa bersenang-senang, bergembira, dan bermain. Pada masa ini bisa disebut dengan *golden age*, itu adalah tahap dimana pertumbuhan dan perkembangan anak sedang pesat dengan segala rasa ingin tahu yang tinggi. Pada masa prasekolah penting bagi orang tua untuk mendampingi agar mendapatkan penanganan sedini mungkin, bagaimanapun juga orang tua adalah tempat pertama untuk anak mendapatkan pelajaran sebelum ke dunia luar (Idanah & Yulisetyaningrum, 2019). Tidak terlepas dari masalah kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan anak akan terpenuhi jika mendapatkan status nutrisi yang baik, pengasuhan yang benar, dan stimulasi yang benar (Kemenkes, 2016).

Dengan begitu fase ini sangat penting, dimana pada periode ini perkembangan serta sel-sel otak sedang berlangsung, serta tumbuh serabut-serabut saraf serta cabangnya, sehingga terbentuknya jaringan saraf serta otak yang kompleks. Disini peran keluarga terutama orang tua sangat penting untuk menerapkan stimulasi secepat mungkin agar tumbuh kembang anak berjalan dengan normal (Kusumaningtyas, 2016).

Di periode ini merupakan periode sensitif atau masa peka terhadap anak, maka dengan begitu sangat penting untuk di arahkan agar tidak menghambat perkembangannya (Ahmadi & Soleh, 2012). Peran lingkungan juga disini sangat dibutuhkan untuk proses anak dalam pertumbuhan dan perkembangan, karena anak usia prasekolah mempunyai ciri khas dengan keras kepala, menantang, bersikap sesuai kehendaknya, karena disini anak sedang berproses untuk menemukan diri sendiri serta ingin menunjukkan potensi dan kemampuannya pada dunia luar (Amarwati, 2015).

Menurut (Yulisetyaningrum, 2019) dan menurut (Kartono, 2012) Fase inisiatif dan rasa bersalah ini muncul pada anak usia prasekolah, dimana anak usia prasekolah mulai berinteraksi dengan dunia luar nya sehingga apa yang mereka lihat dan mereka dengar akan menimbulkan rasa penasaran dan rasa ingin tahu yang tinggi. Mereka mencoba kegiatan yang diinginkan, tetapi dengan keterbatasan anak di usia tersebut adakalanya mengalami kegagalan, tentu hal itu membuat

mereka memiliki perasaan bersalah karena tidak bisa melakukan apa yang mereka harapkan.

a. Perkembangan Anak Usia Prasekolah

Tahapan perkembangan pada anak prasekolah diantaranya perkembangan fisik, perkembangan motorik, perkembangan kreativitas, perkembangan emosi, dan perkembangan sosial (Hanur & Rakhmawati, 2021). Perkembangan fisik, anak usia prasekolah umumnya sangat aktif. Maka tidak heran anak dengan usia prasekolah sangat menyukai kegiatan yang dilakukannya dengan sendiri, tanpa mereka sadari harus adanya waktu untuk istirahat. Anak terkadang lupa akan waktu istirahatnya karena terlalu asik dengan kegiatan yang dilakukannya. Anak usia prasekolah fungsi perkembangan pada tubuhnya belum maksimal, oleh karena itu anak belum bisa melakukan kegiatan yang rumit contohnya seperti mengikat tali sepatu, dan memakai baju.

Perkembangan motorik, di usia prasekolah motorik kasar anak sudah bisa berkembang dalam artian sudah bisa menggerakkan seluruh anggota badannya. Anak prasekolah sudah bisa seperti berjalan, berlari, melompat, naik turun tangga, melempar bola, dan bertepuk tangan. Perkembangan kreativitas, di tahap ini anak biasanya senang menyampaikan tentang apa yang mereka pikirkan atau sedang berimajinasi. Karena mereka merasa apa yang mereka sampaikan itu benar, mereka ingin di dengar dan

di mengerti tentang apa yang mereka pikirkan tanpa ada tujuan untuk menipu ataupun berbohong. Disini anak mulai menunjukkan ego dan otoritasnya. Perkembangan emosi, anak prasekolah belum bisa mengontrol emosinya dengan baik, mereka cenderung memiliki sikap bebas, terbuka, dan jujur. Ketika sedang bahagia, marah, ataupun merasa iri mereka akan menunjukkannya dengan lantang tanpa memperdulikan situasi sekitarnya.

Oleh karena itu, perlu adanya bimbingan dari orang tua, keluarga terutama lingkungan sekitar agar tidak merugikan orang lain, ataupun dirinya sendiri. Perkembangan sosial, pada tahap ini anak cenderung lebih mudah untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Mereka cenderung memiliki teman satu atau dua orang dengan jenis kelamin yang sama, mereka juga biasanya mempunyai kelompok kecil dan tidak terorganisir dengan baik oleh karena itu mereka cepat berganti-ganti (Hanur & Rakhmawati, 2021).

C. Kecemasan

1. Pengertian kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan gelisah, takut, atau khawatir terhadap suatu kejadian yang belum terjadi atau yang sedang dipikirkan yang ada di depan. Perasaan cemas ini merupakan hal yang wajar bagi setiap orang begitupun juga dengan anak.

Kecemasan bisa menimbulkan efek pada tubuh yang dapat terjadi hal-hal seperti jantung berdenyut kencang, nafas tersengal-sengal, berkeringat, dan merasa lelah.

2. Tingkat kecemasan

Menurut Saputro (2017) tingkat kecemasan dibagi 3, yaitu :

a. Kecemasan ringan

Seseorang yang mengalami kecemasan ringan akan terjadi perubahan ekspresi lebih waspada dari biasanya, dengan tanda-tanda mudah tersinggung, gelisah, dan perilaku mencari perhatian.

b. Kecemasan sedang

Seseorang akan berekspresi dengan serius dalam memperhatikan sekitarnya, perubahan dalam nada suara, peningkatan ketegangan otot, serta gemetaran, itu merupakan tanda bahwa seseorang sedang mengalami kecemasan sedang.

c. Kecemasan berat

Kecemasan berat berupa perasaan terancam, ketegangan otot berlebihan, perubahan pernafasan, perubahan gastrointestinal (mual, muntah, rasa terbakar diulu hati, anoreksia, diare). Adapun gangguan kecemasan pada anak yang sering dijumpai dirumah sakit adalah panik, fobia, obsesif-komplusif, gangguan kecemasan umum dan lainnya.

3. Faktor yang mempengaruhi kecemasan anak

Faktor yang mempengaruhi kecemasan anak prasekolah antara lain (Saputro, 2017) :

a. Faktor usia

Usia dikaitkan dengan pencapaian perkembangan kognitif anak. Anak usia prasekolah belum mampu menerima dan mempersepsikan penyakit dan pengalaman baru dengan lingkungan asing.

b. Jenis kelamin

Jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat stress hospitalisasi, dimana anak perempuan yang menjalani hospitalisasi memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibanding anak laki-laki.

c. Pengalaman terhadap sakit dan perawatan hospitalisasi

Pengaruh pengalaman hospitalisasi sebelumnya juga berdampak pada respon anak. Anak yang sebelumnya pernah menjalani hospitalisasi respon kecemasannya akan rendah dibanding dengan anak yang belum pernah sama sekali menjalani proses hospitalisasi. Karena anak yang sebelumnya sudah pernah menjalani hospitalisasi akan berfikir bahwa kejadian ini tidak begitu menyramkan dengan yang di bayangkan karena sudah mengalaminya.

d. Anak terhadap sakit

Respon negatif yang ditunjukkan oleh anak selama proses hospitalisasi yaitu dengan menangis, cemas, takut terhadap orang baru, serta lingkungan rumah sakit yang menyebabkan stress dan kecemasan pada anak. Hal itu lah yang berdampak buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan bagi anak (Marni, 2018).

Terapi bermain pada anak dapat membantu agar terlepas dari ketegangan, kecemasan yang dialaminya, karena dengan melakukan permainan anak dapat teralihkan rasa sakitnya pada permainannya (*distraksi*) dan relaksasi melalui kesenangannya dalam bermain. Bukan hanya sekedar bermain, pada prinsipnya agar tidak menghambat proses perkembangan dan pertumbuhannya secara optimal, mengembangkan kreativitas, dan dapat beradaptasi lebih efektif terhadap kecemasannya (Mulyanti & Kusmana 2018).