

**EFEKTIFITAS TERAPI BERMAIN PUZZLE PADA ANAK 1-5 TAHUN TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR AKIBAT HOSPITALISASI
DI RUMAH SAKIT KARTIKA HUSADA
SETU KABUPATEN BEKASI**

Yulia Agustina^{1*}, Nurul Badriyah²

¹⁻²STIKES Abdi Nusantara

Email Korespondensi: juliet.agustina974@gmail.com

Disubmit: 21 Februari 2025

Diterima: 17 November 2025

Diterbitkan: 01 Desember 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i12.19762>

ABSTRACT

Hospitalization is a process for planned or emergency reasons that requires a child to be treated or stay in hospital to receive treatment which can cause several changes in the child's psychology, such as unknown doctors and nurses and disruption to their lifestyle. For a child, illness and hospitalization cause stress in his life. If the child is not treated immediately, the impact of anxiety experienced by the child as a result of nursing action will cause the child to refuse to receive further nursing action. To reduce anxiety due to hospitalization, we need a medium to reduce children's anxiety so that children cooperate with the nursing actions given, one of which is play therapy. The aim of this research is to find out the effectiveness of puzzle play therapy in children 1-5 years old on anxiety levels and sleep quality due to hospitalization at Kartika Husada Setu Hospital, Bekasi in 2024. The purpose of this research is to find out the effectiveness of puzzle play therapy in children 1-5 years old on anxiety levels and sleep quality due to hospitalization at Kartika Husada Setu Hospital, Bekasi in 2024. This type of research is quantitative analytical descriptive using a quasi-experimental design. This research uses a pre-test and post-test design approach. The instrument used in this research used a questionnaire with a total of 32 children as respondents. There is an influence between puzzle playing therapy on children's anxiety levels and sleep quality. It is known that the results of anxiety levels before and after treatment obtained a sig test of 0.000 (p value < 0.05). Then the Sleep Quality Results before and after treatment obtained a sig test of 0.048 (p value < 0.05). So a significant difference can be found in the level of anxiety and sleep quality of children before and after Puzzle therapy in children undergoing hospitalization at Kartika Husada Hospital, Bekasi. There is a significant influence between the level of anxiety and the quality of children's sleep before and after puzzle play therapy in children undergoing hospitalization at Kartika Husada Hospital, Bekasi Regency. Children who experience anxiety and sleep patterns due to hospitalization are nursing problems that arise every time they are treated in hospital which will cause problems that will arise at any time, and can also be a reference for non-pharmacological complementary therapy so that children can overcome their anxiety and sleep problems.

Keywords: Anxious Children , Hospitalization, Puzzles, Quality of Children's Sleep.

ABSTRAK

Hospitalisasi adalah suatu proses karena alasan berencana maupun darurat yang mengharuskan anak dirawat atau tinggal di rumah sakit untuk mendapatkan perawatan yang dapat menyebabkan beberapa perubahan pada psikis anak petugas seperti dokter dan perawat yang tidak dikenal dan gangguan terhadap gaya hidup mereka. Bagi seorang anak, keadaan sakit dan hospitalisasi menimbulkan stress bagi kehidupannya. Dampak rasa cemas yang di alami anak akibat tindakan keperawatan jika tidak segera ditangani maka akan menyebabkan anak menolak untuk mendapatkan tindakan keperawatan selanjutnya. Untuk mengurangi kecemasan akibat hospitalisasi maka membutuhkan suatu media untuk menurunkan rasa cemas anak sehingga anak kooperatif terhadap tindakan keperawatan yang diberikan, salah satunya yaitu dengan terapi bermain. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui Efektivitas Terapi Bermain Puzzle Pada Anak 1-5 Tahun Terhadap Tingkat Kecemasan dan kualitas tidur Akibat Hospitalisasi Di Rumah Sakit Kartika Husada Setu Kabupaten Bekasi tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik kuantitatif dengan menggunakan desain kuasi eksperimen. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan desain *pre test dan post test*. Instrument dalam penelitian ini menggunakan Kuisioner dengan jumlah responden 32 anak. Ada pengaruh antara Terapi bermain Puzzle terhadap Tingkat cemas dan kualitas tidur anak, diketahui bahwa untuk hasil Tingkat cemas sebelum dan sesudah perlakuan didapatkan Uji sig 0,000 ($p\text{ value} < 0,05$). Kemudian Hasil Kualitas Tidur hasil sebelum dan sesudah perlakuan didapatkan uji sig 0,048 ($p\text{ value} < 0,05$). Sehingga dapat ditemukan perbedaan yang signifikan pada Tingkat cemas dan kualitas tidur anak sebelum dan setelah dilakukan terapi *Puzzle* pada anak dengan Hospitalisasi di RS Kartika Husada Kabupaten Bekasi. Adanya pengaruh yang signifikan antara Tingkat cemas dan Kualitas tidur anak sebelum dan setelah dilakukan terapi bermain *Puzzle* pada anak dengan Hospitalisasi di RS Kartika Husada Kabupaten Bekasi. Anak yang mengalami cemas dan pola tidur akibat hospitalisasi menjadi masalah keperawatan yang muncul setiap kali melakukan perawatan di rumah sakit yang akan menimbulkan masalah yang akan muncul setiap saat, dan juga bisa menjadi acuan bagi terapi komplementer non farmakologi agar anak bisa mengatasi cemas dan masalah tidurnya.

Kata Kunci: Cemas Anak, Hopitalisasi, Kualitas Tidur Anak, Puzzle.

PENDAHULUAN

Hospitalisasi merupakan suatu proses atas alasan yang direncanakan maupun yang bersifat darurat yang mengharuskan seorang anak untuk dirawat atau tinggal di rumah sakit guna mendapatkan penanganan yang dapat menimbulkan beberapa perubahan pada kejiwaan anak, petugas seperti dokter dan perawat yang tidak dikenal serta terganggunya pola hidup mereka. Bagi seorang anak, sakit dan hospitalisasi menimbulkan

stres bagi kehidupannya. Dampak kecemasan yang dialami anak akibat tindakan keperawatan apabila tidak segera ditangani akan menyebabkan anak menolak untuk menerima tindakan keperawatan selanjutnya. Untuk mengurangi kecemasan akibat hospitalisasi maka diperlukan suatu media yang dapat mengurangi kecemasan anak agar anak kooperatif terhadap tindakan keperawatan yang diberikan, salah satunya adalah terapi bermain.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) 2021, hospitalisasi pada anak prasekolah sebesar 45%, sedangkan di Jerman sekitar 3% hingga 7% balita dan 5% hingga 10% anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi. Hasil survei oleh United Nations Children's Fund (UNICEF), prevalensi anak prasekolah yang dirawat di rumah sakit sebesar 84% (WHO, 2021). Angka kesakitan anak di Indonesia berdasarkan data Kementerian Kesehatan, (2021) menunjukkan bahwa presentasi anak prasekolah (1-6 tahun) yang dirawat di rumah sakit sebesar 52% sedangkan anak usia sekolah (7-11 tahun) sebesar 47,62%. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Barat dapat dijelaskan bahwa anak prasekolah semakin meningkat dari tahun ke tahun. Sementara itu, di Jawa Barat terdapat 3,4% dari total populasi anak yang dirawat di rumah sakit atau setara dengan 636.870 anak, jumlah tersebut lebih tinggi dari angka nasional sebesar 2,3%. Sementara itu, Kabupaten Bekasi menduduki peringkat ke-4 kesakitan anak di Jawa Barat (Riskesdas, 2020).

KAJIAN PUSTAKA

Anak merupakan individu yang berada dalam satu rentang perubahan perkembangan yang didunia dari bayi hingga remaja. Anak yang sedang sakit mempunyai respon berbeda. Salah satunya yaitu anak akan mengalami kecemasan serta tidak bisa berinteraksi dengan orang lain. Hal ini disebabkan karena anak harus menjalani proses perawatan di Rumah Sakit yang dikenal dengan proses hospitalisasi. Hospitalisasi adalah suatu keadaan krisis pada anak, saat anak sakit dan dirawat di Rumah Sakit. Keadaan ini terjadi karena anak mengalami perubahan dari keadaan sehat dan

rutinitas lingkungan serta mekanisme coping yang terbatas dalam menghadapi streser.

Stresser utama dalam hospitalisasi adalah perpisahan, kehilangan kendali, cedera tubuh dan nyeri. Hospitalisasi adalah suatu proses karena alasan berencana maupun darurat yang mengharuskan anak dirawat atau tinggal dirumah sakit untuk mendapatkan perawatan yang dapat menyebabkan beberapa perubahan pada psikis anak. Kondisi cemas pada anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi merupakan masalah yang serius dan harus mendapat perhatian khusus.

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidak mampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Kecemasan yang dialami oleh anak akibat hospitalisasi jika dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan stress, stress pada anak dapat menimbulkan penurunan respon imun sehingga dapat mempengaruhi terhadap proses penyembuhannya, lama perawatan bertambah, dan mempercepat terjadinya komplikasi penyakit yang tidak diinginkan. Dalam mengatasi kecemasan ini salah satu hal yang dapat dilakukan ialah melalui terapi bermain.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik kuantitatif dengan menggunakan desain quasi eksperimen. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan pre-test and post-test design. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Variabel dependen adalah terapi bermain, sedangkan variabel independen adalah kecemasan dan kualitas tidur anak.

Populasi penelitian ini adalah anak yang dirawat di RS Kartika Husada usia 1-5 tahun yang menjalani rawat inap. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, dimana responden yang sedang menjalani rawat inap di RS Kartika Husada dijadikan responden,

sampai terpenuhi jumlah sampel sesuai dengan jumlah sampel yang ditetapkan yaitu 32 responden. Tempat penelitian ini dilaksanakan di RS Kartika Husada, Jl. MT Haryono, Burangkeng, Kecamatan Setu, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Cemas akibat Hospitalisasi pada anak dengan usia 1-5 tahun Di Rumah Sakit Kartika Husada Setu Kabupaten Bekasi (N =32)

No	Cemas	Frekuensi	Presentase
1	Cemas Ringan	3	9,4 %
2	Cemas Sedang	19	59,4 %
3	Cemas Berat	10	31,3%
Total		32	100 %

Dari data diatas diketahui responden yang mengalami Cemas Ringan sebanyak 3 orang (9,4%), Sedangkan jumlah responden yang

mengalami Cemas Sedang berjumlah 19 orang (59,4%), Kemudian Yang mengalami Cemas Berat sebanyak 10 Orang (31,3%)

Table 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kualitas Tidur akibat Hospitalisasi pada anak dengan usia 1-5 tahun Di Rumah Sakit Kartika Husada Setu Kabupaten Bekasi (N =32)

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase
1	Tidur Cukup	14	43,8 %
2	Tidur Kurang	18	56,3 %
Total		32	100 %

Hasil analisa tabel diatas dengan jumlah responden 32 orang, diketahui responden yang mengalami Kualitas Tidur Cukup

sebanyak 14 orang (43,8%), sedangkan responden yang mengalami kualitas tidur Kurang sebanyak 18 Orang (56,3 %)

Table 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Cemas dan Kualitas Tidur anak Di RS Kartika Husada Setu Kabupaten Bekasi (N =32)

No	Variabel	Mean	Std	Sig (2-tailed)
1	Cemas			
	Cemas Sebelum	4.813	5.433	0,000
	Cemas Sesudah			
2	Kualitas Tidur			
	Kualitas Tidur sebelum	0.781	0.380	0,048
	Kualitas Tidur sesudah			

Dari hasil analisis tabel di atas diketahui nilai Mean Cemas Sebelum dan sesudah perlakuan 4.813 dan untuk standar deviasi nya adalah 5.433, sedangkan untuk hasil Uji sig 0,000 ($p\text{ value} < 0,05$). Kemudian Hasil Analisis mean Kualitas Tidur sebelum dan sesudah perlakuan 0.781 dengan standar deviasi 0.380,

dan hasil uji sig 0,048 ($p\text{ value} < 0,05$). Sehingga dapat ditemukan perbedaan yang signifikan pada Tingkat cemas dan kualitas tidur anak sebelum dan setelah dilakukan terapi *Puzzle* pada anak dengan Hospitalisasi di RS Kartika Husada Kabupaten Bekasi.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 3 orang (9,4%), sedangkan jumlah responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 19 orang (59,4%), kemudian yang mengalami kecemasan berat sebanyak 10 orang (31,3%).

Kecemasan pada anak prasekolah yang dirawat di rumah sakit merupakan masalah yang serius dan harus mendapatkan perhatian khusus. Kecemasan merupakan perasaan subjektif berupa ketegangan mental yang mengganggu sebagai reaksi umum terhadap ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Kecemasan yang dialami anak akibat perawatan di rumah sakit apabila tidak segera ditangani dapat menimbulkan stres, stres pada anak dapat menyebabkan menurunnya respon imun sehingga dapat mempengaruhi proses penyembuhan, menambah lama perawatan, dan mempercepat terjadinya komplikasi penyakit yang tidak diinginkan.

Dalam mengatasi kecemasan tersebut salah satu yang dapat dilakukan adalah melalui terapi bermain. Dampak kecemasan yang dialami anak akibat tindakan keperawatan apabila tidak segera ditangani akan menyebabkan anak menolak untuk menerima tindakan keperawatan selanjutnya. Untuk mengurangi kecemasan akibat hospitalisasi maka diperlukan suatu

media yang dapat menurunkan kecemasan anak agar anak kooperatif terhadap tindakan keperawatan yang diberikan salah satunya adalah terapi bermain (Tamara et al., 2023). Menurut Islamiyah, (2024) Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif berupa ketegangan mental yang mengganggu sebagai reaksi umum terhadap ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Kecemasan yang dialami anak akibat hospitalisasi apabila tidak ditangani dapat menimbulkan stres, stres pada anak dapat menyebabkan menurunnya respon imun sehingga dapat mempengaruhi proses penyembuhan, menambah lama perawatan, dan mempercepat terjadinya komplikasi penyakit yang tidak diinginkan.

Dalam mengatasi kecemasan tersebut salah satu yang dapat dilakukan adalah melalui terapi bermain. Terapi bermain merupakan salah satu terapi pada anak yang menjalani hospitalisasi. Pendapat penulis adalah kecemasan yang ditimbulkan akibat proses hospitalisasi dapat diminimalisir dengan adanya dukungan keluarga. Selain dukungan keluarga, cara lain untuk mengurangi kecemasan anak dapat dilakukan dengan terapi bermain. Kecemasan merupakan suatu hal yang sering terjadi dalam kehidupan manusia, kecemasan juga dapat menjadi suatu beban berat

yang menyebabkan kehidupan individu selalu berada dalam bayang-bayang kecemasan yang berkepanjangan dan menganggap kecemasan sebagai ketegangan mental yang disertai dengan gangguan tubuh yang menimbulkan rasa tidak siap terhadap ancaman, kecemasan sendiri berkaitan dengan stres fisiologis dan psikologis. Artinya kecemasan terjadi ketika seseorang merasa terancam baik secara fisik maupun psikologis. Hasil analisis dengan 32 responden, responden yang mengalami Kualitas Tidur Cukup sebanyak 14 orang (43,8%), sedangkan responden yang mengalami Kualitas Tidur Buruk sebanyak 18 orang (56,3%) sebagai akibat dari adanya rasa cemas tersebut. Kualitas tidur merupakan suatu fenomena yang dapat melibatkan beberapa dimensi. Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya, seperti kedalaman tidur, kemampuan untuk tetap tertidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Tidur memiliki peranan penting pada anak. Saat bayi tidur, proses regenerasi sel otak akan terjadi dan produksi hormon tubuh dapat mencapai kurang lebih 75%.

Pada balita, pertumbuhan otak akan mencapai puncaknya saat tidur. Tidak hanya itu, otot, tulang, sistem jantung, dan pembuluh darah juga akan mengalami pertumbuhan yang pesat. Dalam keadaan istirahat maupun tidur, tubuh akan melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh yang menurun menjadi optimal kembali. Pada anak yang sakit, kualitas tidur akan menurun karena pola dan frekuensi tidur terganggu. Anak yang menderita penyakit fisik cenderung mengalami gangguan pola tidur (Azizah, 2019). Pendapat penulis, kualitas tidur merupakan salah satu

kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi, terutama pada anak yang berkaitan dengan proses tumbuh kembang dan penyembuhannya. Dalam proses penyembuhan, tidur juga berpengaruh terhadap pemulihan stamina dalam proses pemulihan. Anak yang dirawat di rumah sakit akan mengalami kualitas tidur yang terganggu karena frekuensi tidur tidak terpenuhi dan pola tidur berubah akibat faktor yang ditimbulkan oleh stres hospitalisasi. Dengan menilai kualitas tidur anak yang mengalami stres hospitalisasi, akan terlihat pengaruhnya terhadap proses penyembuhan penyakit anak. Apabila kebutuhan tidur dapat terpenuhi, diharapkan pemulihan status kesehatan dan metabolisme tubuh juga akan terpenuhi.

Pengaruh Terapi Bermain Puzzle pada Anak Usia 1-5 Tahun terhadap Tingkat Kecemasan Anak Akibat Hospitalisasi di Rumah Sakit

Efektivitas terapi bermain puzzle terhadap tingkat kecemasan anak akibat hospitalisasi dari hasil uji statistik menggunakan uji Paired Sample T test menunjukkan bahwa responden dengan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi memperoleh nilai P Value sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan pula bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi bermain puzzle terhadap tingkat kecemasan anak akibat hospitalisasi di RSUD Kartika Husada Kabupaten Bekasi.

Terapi bermain puzzle sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada anak yang dirawat di rumah sakit. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Diansari (2024) setelah diberikan terapi bermain puzzle pada kedua subjek penelitian yaitu adanya penurunan tingkat

kecemasan yang dialami oleh kedua anak yaitu yang awalnya mengalami kecemasan sedang dan kecemasan ringan setelah diberikan terapi bermain puzzle tingkat kecemasannya mengalami penurunan. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi bermain puzzle yang dilakukan oleh penulis mampu menurunkan tingkat kecemasan pada anak. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Sukadana (2020) menyebutkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi bermain puzzle terhadap tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada balita. Penggunaan terapi bermain puzzle secara berkesinambungan untuk menurunkan kecemasan dapat dilakukan sehingga dapat melatih motorik halus anak dan dapat meningkatkan daya ingat anak. Dengan demikian, anak usia 1-3 tahun dapat dialih perhatiannya dengan cara mengalihkan fokus melalui permainan yang mengasah kemampuan otak.

Penelitian Zainal Munir, (2023) juga menyebutkan dalam jurnalnya yang berjudul Efektivitas Terapi Bermain Puzzle dan Lego dalam Menurunkan Kecemasan pada Anak Prasekolah yang Menjalani Hospitalisasi di RSUD Dr. Abdoer Rahem Situbondo menyimpulkan bahwa terapi bermain puzzle sebanyak 2 kali, anak mengalami penurunan kecemasan yang dibuktikan dengan jaranginya muncul tanda dan gejala kecemasan. Setelah dilakukan intervensi terapi bermain lego sebanyak 2 kali, kecemasan anak menurun yang dibuktikan dengan jaranginya muncul tanda dan gejala kecemasan.

Pengaruh Terapi Bermain Puzzle pada Anak Usia 1-5 Tahun terhadap Kualitas Tidur Anak Akibat Hospitalisasi di Rumah Sakit

Penulis memberikan pendapat

bahwa tingginya tingkat kecemasan pada anak di rumah sakit ini dikarenakan adanya anak di lingkungan baru dengan peralatan medis yang menakutkan bagi anak. Timbulnya perilaku penolakan dimana anak berusaha menghindari situasi yang membuat anak stres, anak berusaha menolak tindakan yang diberikan seperti disuntik, tidak mau diinfus, menolak minum obat, tidak kooperatif terhadap tenaga medis merupakan perilaku anak untuk beradaptasi terhadap keadaan sakit dan dirawat di rumah sakit. Untuk itu perlu adanya suatu cara agar anak prasekolah yang sedang dirawat di rumah sakit mudah beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit. Selain itu perlu adanya suatu cara agar anak prasekolah merasa nyaman dan familiar dengan lingkungan rumah sakit khususnya tindakan medis yang dilakukan pada anak. Penggunaan puzzle yang menarik seperti gambar sesuai dengan karakter kesukaan anak dapat menurunkan tingkat kecemasan pada anak prasekolah yang dirawat di rumah sakit, karena kelebihan dari terapi puzzle yaitu dapat membantu menumbuhkan ketenangan atau media pengalihan untuk pemeriksaan atau pengobatan pada anak.

Efektivitas terapi bermain puzzle terhadap kualitas tidur pada anak akibat hospitalisasi dari hasil uji statistik menggunakan uji Paired Sample T menunjukkan bahwa responden dengan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi memperoleh nilai P Value sebesar $0,048 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi bermain puzzle terhadap kualitas tidur pada anak akibat hospitalisasi di RSUD Kartika Husada Kabupaten Bekasi. Terapi bermain puzzle sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada

anak yang dirawat di rumah sakit. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suprpto (2021). Bahwa hospitalisasi bagi anak dan keluarga akan menimbulkan stres dan tidak aman. Penyebab kecemasan anak saat menjalani perawatan di rumah sakit antara lain aspek psikososial, fisiologis (kualitas tidur, perasaan nyeri dan tidak mampu mengontrol diri) dan lingkungan yang asing.

Sementara itu, hasil penelitian Apriany, (2018) yang dilakukan di RSUD Cibabat Kota Cimahi menunjukkan bahwa ada pengaruh bermain puzzle terhadap kecemasan anak prasekolah yang dirawat di rumah sakit dengan nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$. Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak dapat tidur. Penulis memberikan pendapat bahwa terbukti bermain puzzle dapat meningkatkan kualitas tidur anak yang dirawat di rumah sakit, pada penelitian-penelitian terdahulu masih belum banyak karena peneliti hanya meneliti tingkat kecemasan saja, karena berpendapat bahwa apabila anak tidak mengalami kecemasan maka akan meningkatkan kualitas tidur anak, namun bagi penulis semakin aktif anak dalam beraktivitas maka secara fisik anak akan mengalami kelelahan sehingga akan cepat dan lama dalam beristirahat terutama tidur. Bermain dapat membebaskan anak dari tekanan dan stres akibat situasi lingkungan.

Saat bermain anak dapat mengekspresikan emosi dan melepaskan dorongan-dorongan yang tidak dapat diterima dalam bersosialisasi. Anak-anak dapat mengekspresikan dan mengungkapkan lebih banyak

tentang diri mereka sendiri dalam bermain, mengomunikasikan beberapa kebutuhan, ketakutan, dan keinginan yang tidak dapat mereka ekspresikan dengan kemampuan bahasa mereka yang terbatas.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian, peneliti/penulis dapat mengambil kesimpulan dari hasil analisis responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 3 orang (9,4%), responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 19 orang (59,4%), kemudian yang mengalami kecemasan berat sebanyak 10 orang (31,3%). Hasil analisis responden yang mengalami kualitas tidur cukup sebanyak 14 orang (43,8%), sedangkan responden yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 18 orang (56,3%). Hasil analisis faktor perilaku ibu dari uji sig diperoleh 0,000 (nilai $p < 0,05$). yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan anak sebelum dan sesudah dilakukan terapi Puzzle pada anak rawat inap di RSUD Kartika Husada Kabupaten Bekasi. Hasil analisis faktor perilaku ibu dari uji sig diperoleh 0,048 (nilai $p < 0,05$). yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara tingkat kualitas tidur anak sebelum dan sesudah dilakukan terapi Puzzle pada anak yang dirawat inap di Rumah Sakit Kartika Husada Kabupaten Bekasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, R. N., Sulistyorini, L., & Juliningrum, P. P. (2023). Pengaruh Stres Hospitalisasi Pada Anak Usia 3-6 Tahun Dengan Permainan Peralatan Medis Dan Puzzle Di Ruang Anak Rumah Sakit Umum

- Kaliwates. *Global Health Science*, 8(1), 1-8.
- Apriany, Dyna Oyoh, Ahmad Faisal Maruf. (2018). *Perbedaan Efektivitas Terapi Mewarnai Dan Bermain Puzzle Terhadap Kecemasan Anak Prasekolah Yang Mengalami Hospitalisasi Di Rumah Sakit Umum Daerah Cibabat Kota Cimahi Tahun 2018*. Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (Pinlitamas 1) Dies Natalis Ke-16 Stikes Jenderal Achmad Yani Cimahi Pinlitamas 1 | Vol 1, No.1 | Oktober 2018 | Issn 2654-5411
- Azizah, Nur. (2019). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Yang Dirawat Di Rs Pku Muhammadiyah Gombong*. Stikes Muhammadiyah Gombong
- Diansari, Andresta. (2024). *Penerapan Terapi Bermain Puzzle Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Toddler (1-3 Tahun) Yang Mengalami Hospitalisasi Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr.Moewardi*. Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia Vol. 3 No. 5 Mei 2024 <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Fadhilah, V. (2023). *Pengaruh Terapi Bermain Puzzle Terhadap Kecemasan Akibat Dampak Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah: Study Literature Review*.
- Islamiyah. (2024). *Pengaruh Terapi Bermain Puzzel Untuk Penurunan Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah*. Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini E-Issn: 2723-6390, Hal. 87-98 Vol. 5, No. 1, Juli 2024 Doi: 10.37985/Murhum.V5i1.409
- Leni, P. (2020). *Efektifitas Pemberian Terapi Bermain Puzzle Dan Terapi Bermain Menggambar Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) Dalam Menghadapi Hospitalisasi Di Rsu Darmayu Ponorogo* (Doctoral Dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun).
- Maharani, D. (2025). *Efektivitas Terapi Bermain Terhadap Kecemasan Anak Pada Pasien Thalasemia: Literature Review*. *Public Health And Complementary Journal*, 1(2), 68-75.
- Novitasari, N. A., & Amrullah, A. E. (2023). *Perubahan Tingkat Kecemasan Melalui Terapi Bermain Puzzle Pada Anak Hospitalisasi* (Doctoral Dissertation, Universitas Dr. Soebandi).
- Riskesdas. (2020). *Hasil Long Form Sensus Penduduk 2020*. No. 09/01/Th. Xxvi, 30 Januari 2023
- Setiyanto, W. (2019). *Inovasi Terapi Bermain Mewarnai Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akibat Efek Hospitalisasi Pada Anak Usia Pra Sekolah* (Doctoral Dissertation, Tugas Akhir, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Sukadana, G., Triana, K. Y., & Anak, D. K. (2020). *Pengaruh Terapi Bermain Puzzle Terhadap Tingkat Kecemasan Akibat Hospitalisasi Pada Anak Usia Toddler The Effect Of Playing Puzzle Therapy Towards Anxiety Level Due To The Hospitalization Of Toddlers*. *Caring*, 4, 40-44.
- Suprpto, Amalia Yeni. (2021). *Efektivitas Bermain Puzzle Dan Mewarnai Terhadap Kecemasan Anak Usia*

- Prasekolah Selama Proses Perawatan Di Ruang Rawat Inap Bougenvile Rsud Soeroto Ngawi. Stikes Bakti Husada Madiun.*
- Tamara, Livia, H., & Danie, T. L. (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 (Itnj)*, 1(1), 2023.
- Who.2021.https://www.who.int/Gho/Publications/World_Health_Statistics/2015/En/:(Di Akses 20 Oktober 2024).
- Widhyantari, I. A. I., Triana, K. Y., Sari, N. P. D. Y., & Sukmandari, N. M. A. (2022). Perbedaan Efektivitas Teknik Distraksi Audiovisual Menonton Kartun Dan Bermain Puzzle Terhadap Kecemasan Anak Prasekolah Saat Menjalani Terapi Nebulizer. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 109-115.
- Yongki, U. S. K. (2023). *Pengaruh Terapi Bermain Puzzle Terhadap Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Rsud Sleman* (Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada).
- Zainal Munir, Fina Zaiana Putri, & Baitus Sholehah. (2023). *Efektivitas Terapi Bermain Puzzle Dan Lego Terhadap Penurunan Ansietas Pada Anak Prasekolah Yang Menjalani Hospitalisasi Di Rsud Dr Abdoer Rahem Situbondo*. P-Issn: 2774-4574 ; E-Issn: 2774-4582 *Trilogi*, 4(3), Sept-Des 2023 (231-236) @2023 Lembaga Penerbitan, Penelitian, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (Lp3m) Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo
- Zulaikha, F. (2017). Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada An. R Dengan Post Laparatomi Dengan Intervensi Inovasi Terapi Bermain Puzzle Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Anak Di Ruang Picu Rsud Aw Sjahranie Samarinda Tahun 2017.