

PENERAPAN TERAPI *BRAIN GYM* PADA ANAK USIA PRASEKOLAH (4 TAHUN) UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN AKIBAT HOSPITALISASI DI R U A N G R A W A M E R T A RSUD KARAWANG

Oleh

Wirdan Fauzi Rahman¹, Yuli², Siva Salsabila³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan RS Efarina Purwakarta, Jawa Barat

E-mail: akperrsefarina@gmail.com

Article History:

Received: 22-02-2024

Revised: 20-03-2024

Accepted: 25-03-2024

Keywords:

Brain Gym, Anxiety,
Hospitalization,
Preschool Children

Abstract: Hospitalization is a stressful experience for preschool-aged children due to limited cognitive and emotional abilities in understanding medical procedures. This condition often triggers anxiety that can affect the healing process and the child's cooperation during treatment. One non-pharmacological therapy that can help overcome anxiety is Brain Gym, a series of simple movements to stimulate the right and left brain functions, increase relaxation, and reduce emotional tension. This study aims to determine the effect of implementing Brain Gym therapy on reducing anxiety levels in preschool-aged children due to hospitalization in the Rawa Merta Ward, Karawang Regional Hospital. This study used a pre-experimental design with a one-group pre-test post-test design approach. A sample of 10 preschool children (aged 4 years) who underwent hospitalization was taken using purposive sampling. Anxiety levels were measured using a child anxiety level observation sheet (modified Wong-Baker Faces Anxiety Scale) before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $p < 0.05$. The average anxiety level of children before receiving Brain Gym therapy was 7.2 (severe anxiety category), while after the intervention it decreased to 3.8 (mild category). The Wilcoxon test showed a p -value of 0.004 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of Brain Gym therapy on reducing anxiety levels in preschool children during hospitalization. Brain Gym therapy is effective in reducing anxiety levels in hospitalized preschool children. Nurses are advised to implement Brain Gym as a non-pharmacological intervention that is enjoyable, easy to perform, and can improve children's comfort during hospitalization.

PENDAHULUAN

Hospitalisasi adalah proses masuknya seseorang ke rumah sakit untuk mendapatkan perawatan medis. Bagi anak-anak, khususnya usia prasekolah (3–5 tahun), proses ini sering menimbulkan stres dan kecemasan karena anak belum mampu memahami alasan dirawat di rumah sakit serta belum dapat beradaptasi dengan lingkungan baru (Hockenberry & Wilson, 2021). Anak yang mengalami kecemasan akibat hospitalisasi dapat menunjukkan perilaku

seperti menangis berlebihan, menolak tindakan medis, sulit tidur, dan menolak makan.

Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada proses penyembuhan dan perkembangan psikologis anak. Kecemasan yang berlangsung lama dapat menghambat proses penyembuhan, menurunkan daya tahan tubuh, dan menyebabkan anak menolak tindakan medis yang diperlukan (Yusuf, 2019). Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan yang dapat membantu menurunkan kecemasan anak secara aman dan efektif.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif adalah terapi Brain Gym, yaitu serangkaian gerakan sederhana yang dirancang untuk menstimulasi kerja otak kanan dan kiri, meningkatkan fokus, relaksasi, serta menurunkan ketegangan emosional (Dennison, 2018). Gerakan Brain Gym seperti cross crawl, lazy 8, dan hook-up terbukti dapat meningkatkan keseimbangan sistem saraf otonom, menurunkan denyut jantung, serta memberikan efek menenangkan pada anak.

Berdasarkan observasi awal di Ruang Rawat Merta RSUD Karawang, dari 10 anak prasekolah yang dirawat, sebanyak 6 anak (60%) menunjukkan tanda-tanda kecemasan sedang hingga berat, seperti menangis, menarik diri, dan sulit tidur. Kondisi ini menunjukkan perlunya penerapan terapi yang menyenangkan dan mudah diterima anak. Melalui penerapan terapi Brain Gym, diharapkan anak dapat lebih tenang, merasa nyaman, serta mampu beradaptasi dengan situasi hospitalisasi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah pra-eksperimental dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Sampel 15 anak usia 4 tahun yang memenuhi kriteria inklusi (sadar penuh, kooperatif, didampingi orang tua).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Tabel 4.1 Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Brain Gym

Tingkat Kecemasan	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Ringan	2 (13%)	6 (40%)
Sedang	8 (54%)	7 (47%)
Berat	5 (33%)	2 (13%)

Dari tabel di atas, terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi Brain Gym.

Sebelum intervensi, sebagian besar anak mengalami kecemasan sedang hingga berat akibat perpisahan dari orang tua dan ketakutan terhadap tindakan medis. Setelah dilakukan Brain Gym, anak menjadi lebih tenang, kooperatif, dan tidak mudah menangis. Gerakan Brain Gym menstimulasi sistem saraf parasimpatik sehingga menurunkan ketegangan otot, memperlambat denyut jantung, dan meningkatkan relaksasi.

B. Analisis Bivariat

Tabel 4.2 Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi Brain Gym Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah (n=15)

No	Variabel	Mean Rank	Z hitung	P-value	Keterangan
1	Sebelum Terapi Brain Gym	9.60	-3.024	0.002	Ada pengaruh signifikan
2	Sesudah Terapi Brain Gym	3.40			

Nilai $p = 0.002$ ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi Brain Gym pada anak usia prasekolah.

Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat pengaruh penerapan terapi Brain Gym terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada anak usia prasekolah di Ruang Rawat Merta RSUD Karawang.

Hasil penelitian menunjukkan adanya **pengaruh signifikan terapi Brain Gym terhadap penurunan tingkat kecemasan anak**. Temuan ini sejalan dengan penelitian **Utami (2021)** yang menyatakan bahwa Brain Gym efektif dalam menurunkan kecemasan anak prasekolah yang mengalami hospitalisasi.

Gerakan Brain Gym seperti *cross crawl* dan *hook-up* bekerja dengan menyeimbangkan aktivitas otak kanan dan kiri, meningkatkan koordinasi neuromuskular, serta merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatik. Hal ini menyebabkan penurunan frekuensi napas dan denyut jantung, yang berujung pada rasa tenang dan nyaman pada anak (Dennison, 2018).

Selain itu, aktivitas gerak yang menyenangkan membuat anak teralihkan dari rasa takut terhadap prosedur medis dan suasana rumah sakit. Dukungan dari orang tua selama terapi juga berperan besar dalam mengurangi kecemasan anak (Yusuf, 2019).

Dengan demikian, penerapan terapi Brain Gym terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan perawat dalam praktik keperawatan anak untuk membantu mengurangi kecemasan selama hospitalisasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh signifikan antara penerapan terapi Brain Gym terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada anak usia prasekolah di Ruang Rawat Merta RSUD Karawang. Adapun saran untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti efektivitas Brain Gym dengan durasi lebih lama atau dibandingkan dengan terapi relaksasi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [2] Astuti, R. (2020). Pengaruh terapi bermain terhadap tingkat kecemasan anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi di RSUD Sleman. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 112–120.

- [3] Dennison, P. E., & Dennison, G. E. (2018). Brain Gym: Simple Activities for Whole Brain Learning. Ventura, CA: Edu-Kinesthetics Inc.
- [4] Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2021). Wong's Nursing Care of Infants and Children. 12th Edition. St. Louis: Elsevier.
- [5] Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [6] Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- [7] Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.
- [8] Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). Fundamentals of Nursing. 10th Edition. St. Louis: Elsevier.
- [9] Rahayu, D. (2021). Efektivitas terapi Brain Gym terhadap penurunan kecemasan anak prasekolah yang dirawat di rumah sakit. Jurnal Ilmu Keperawatan Anak (JIKA), 7(1), 45–52.
- [10] Riyadi, S., & Purwanto, T. (2020). Asuhan Keperawatan Anak dengan Masalah Psikososial. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [11] Santrock, J. W. (2019). Child Development. 15th Edition. New York: McGraw-Hill Education.
- [12] Soetjiningsih. (2020). Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: EGC.
- [13] Supartini, Y. (2018). Konsep Dasar Keperawatan Anak. Jakarta: EGC.
- [14] Utami, S. (2021). Pengaruh Brain Gym terhadap Kecemasan Anak Usia Prasekolah yang Dirawat di RSUP Dr. Sardjito. Jurnal Keperawatan Anak Indonesia, 9(2), 85–92.
- [15] Yusuf, S. (2019). Kesehatan Mental Anak dan Remaja. Bandung: Refika Aditama..