

---

**PENERAPAN TERAPI *BRAIN GYM* PADA ANAK USIA 4 TAHUN UNTUK  
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN AKIBAT HOSPITALISASI DI RSU ASRI  
PURWAKARTA**

Oleh

Wirdan Fauzi Rahman<sup>1</sup>, Serly<sup>2</sup>, Siva Salsabila<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Akademi Keperawatan Rs Efarina

Email: [1wildanpath@gmail.com](mailto:wildanpath@gmail.com)

---

**Article History:**

Received: 28-07-2024

Revised: 10-07-2024

Accepted: 31-08-2024

**Keywords:**

Anxiety, Brain Gym,  
Preschool Aged Children,  
Hospitalization

**Abstract:** Hospitalization can cause anxiety and stress in children while being treated in hospital. Anxiety is a response to something that is influenced by negative feelings about oneself, excessive fear is defined as feelings of anxiety. World Health Organization (WHO), the percentage of children undergoing hospitalization reaches 45%. Based on data taken from interviews with the Head of the Room and the parents of children at the Karawang Regional Hospital, the prevalence of children who experience anxiety levels is 85%, in children aged 4 years 80% every year children experience anxiety when they are in a new environment and are afraid of it. farewell. Brain gym is an activity that can stimulate the brain through a series of simple body movements and is carried out regularly every day and is useful for increasing human brain activity. This research uses observation sheets and HARS scale assessment sheets. The subject used was a 4 year old child who experienced levels of anxiety. Based on research in An. A conclusion was obtained, namely the results of the first assessment with a score of 27 in the moderate anxiety category. After implementing brain gym therapy for 3 days, changes occurred until the last day to a score of 14 in the mild anxiety category. So it can be concluded that brain gym therapy is effective in reducing anxiety levels in children

---

**PENDAHULUAN**

Proses yang disebut pertumbuhan dan perkembangan pada anak adalah perubahan dalam ukuran tubuh dan komponennya, seperti jumlah sel, jaringan, struktur, dan sistem yang meningkat. Sebagai contoh, pertumbuhan fisik dapat diprediksi melalui peningkatan tinggi, berat badan, kepadatan tulang, struktur gigi, dan polanya. Periode pertumbuhan yang paling cepat adalah prenatal, bayi, dan remaja. Perkembangan adalah istilah yang mengacu pada polanya yang konsisten yang melibatkan perubahan struktur, pikiran, perasaan, atau perilaku yang disebabkan oleh pembelajaran, pengalaman, dan kematangan. Perkembangan pada anak usia pra sekolah akan tumbuh 6,5–7,8 cm setiap tahun. Anak berusia tiga tahun

rata-rata 96,2 cm tinggi, anak berusia empat tahun 103,7 cm tinggi, dan anak berusia lima tahun rata-rata 118,5 cm tinggi. Selama usia prasekolah anak akan mengalami peningkatan berat badan sekitar 2,3 kg per tahun. Berat badan mereka rata-rata 14,5 kg pada usia tiga tahun dan akan meningkat menjadi 18,6 kg pada usia lima tahun (Taylor *et al.*, 2011; dalam Mansur, 2019).

*Brain gym* merupakan suatu kegiatan yang dapat merangsang otak melalui rangkaian gerak tubuh sederhana, angkaian gerakan ini melibatkan seluruh bagian tubuh dan dilakukan secara rutin dalam suasana yang menyenangkan sehingga dengan proses stimulasi ini anak merasa nyaman dan perkembangan motorik kasar anak menjadi optimal. *Brain gym* adalah teknik untuk meningkatkan keterampilan motorik berupa koordinasi otak melalui gerakan-gerakan sederhana. *Brain gym* ini terdiri dari berbagai gerakan dan postur yang dapat meningkatkan aktivitas otak (Junjung, 2019; dalam Devi *et al.*, 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan Dewanti *et al.*, (2023), mengatakan bahwa *Brain Gym* efektif menurunkan kecemasan pada anak usia pra sekolah yang menjalani perawatan Di Rumah Sakit. penelitian menunjukkan bahwa anak-anak prasekolah yang menjalani perawatan di Rumah Sakit mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Tingkat kecemasan pasien anak turun dari berat menjadi sedang dan ringan. Ini ditandai dengan anak mengalami perubahan ekspresi wajah, mendekat dengan cepat ke orang tua, menghentikan aktivitas bermain atau makan dan minum yang mereka lakukan sebelum kedatangan perawat ke ruangan anak, dan kemudian anak menangis. Namun, anak-anak yang awalnya tidak mau tertawa akhirnya tertawa saat melakukan gerakan di *Brain Gym* sambil berhitung. *Brain Gym* juga efektif meningkatkan kadar kortisol anak-anak berusia 3 hingga 6 tahun yang dirawat di rumah sakit, yang menunjukkan bahwa kecemasan mereka sebelumnya mulai membaik. Pemberian terapi *Brain Gym* dilakukan 2 kali sehari selama 2 hari berturut-turut dengan durasi  $\pm 30$  menit per hari 15 menit terapi, 15 menit lagi evaluasi penilaian kecemasan dengan skala HARS.

Pelaksanaannya. dilakukan di tempat tidur pasien dengan posisi yang nyaman, kemudian tingkat kecemasan anak diukur kembali setelah diberikan terapi di sore hari dilakukan evaluasi skor penilai. Sangat penting bagi perawat untuk mengurangi respons stres anak terhadap proses hospitalisasi. Peran perawat menjadi sangat penting ketika anak dirawat di rumah sakit karena berdampak pada keberhasilan dan kesembuhan anak. Dalam memberikan asuhan keperawatan kepada anak-anak yang dirawat di rumah sakit, Perawat harus menawarkan dukungan dan hiburan agar anak tidak merasa cemas saat berada di Rumah Sakit. Perawat memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi stres yang disebabkan oleh rawat inap anak mereka dapat melakukan ini dengan memahami bagaimana hospitalisasi berdampak pada interaksi mereka dengan anak dan memberikan asuhan keperawatan yang komperhensif. Terapi *Brain Gym* adalah salah satu cara perawat dapat mengurangi kecemasan anak yang dirawat, dengan pemberian terapi *Brain Gym*, anak-anak yang semula tidak mau tertawa akhirnya menjadi tertawa saat melaukan gerakan dalam brain gym sambil berhitung (Adimayanti, 2019; dalam Dewanti *et al.*, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Adimayanti *et al.*, (2019), Penurunan kecemasan pada anak prasekolah yang mendapatkan intervensi *Brain Gym* juga terlihat selama proses penelitian. Pada awalnya kecemasan anak prasekolah terlihat ketika perawat memasuki ruangan anak, dimana ekspresi wajah anak menjadi berubah dan segera mendekat ke

orangtua. Anak menjadi menghentikan aktivitas bermain atau makan/minum yang sebelumnya dilakukan. Pada saat perawat mendekati anak, anak menjadi menangis atau ekspresi wajahnya menunjukkan ketakutan dan segera memeluk orangtuanya. Hal ini kemungkinan karena anak stres terhadap penyakitnya dan juga dengan lingkungan rumah sakit yang baru bagi anak. Anak membutuhkan perawatan yang kompeten untuk meminimalisasi efek negatif dari hospitalisasi dan mengembangkan efek yang positif. Dalam membuat rencana asuhan keperawatan harus berdasarkan pemahaman tentang pertumbuhan dan perkembangan anak.

### METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian merupakan bagian yang penting dalam melaksanakan penelitian, terutama pada jenis penelitian yang bersifat analitis. Rancangan penelitian yang tepat akan menentukan validitas internal dan eksternal suatu penelitian untuk lebih memahami apa yang dimaksud dengan rancangan penelitian (Surahman *et al.*, 2016). Sehingga peneliti berfokus pada suatu objek tertentu yang mempelajari sebagai suatu kasus. Subjek studi kasus yang diambil adalah pasien anak yang mengalami tingkat kecemasan akibat hospitalisasi. Penelitian ini menggunakan penelitian *deskriptif*. Pengumpulan data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan.

Dalam penelitian ini, meneliti tentang penerapan terapi brain gym pada anak usia prasekolah (4 tahun) untuk menurunkan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi di RSU ASRI Purwakarta.

#### Tempat/Lokasi Dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian Studi Kasus ini dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Asri Purwakarta pada tanggal 25 – 29 Maret tahun 2024.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Hasil Pengkajian Pre Intervensi Terapi *Brain Gym*

**Tabel 1. Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi *Brain Gym***

No	Pertanyaan	PRE		
		26 Maret 2024	27 Maret 2024	28 Maret 2024
		Harike-1	Harike-2	Harike-3
		09.00 WIB	10.00 WIB	09.00 WIB
1	Perasaan ansietas	4	3	3
2	Ketegangan	4	4	2
3	Ketakutan	3	3	3
4	Gangguan tidur	3	3	2
5	Gangguan kecerdasan	2	1	1
6	Perasaan depresi	2	1	1
7	Gejala somatic( Otot )	1	0	0
8	Gejala somatic (sensorik)	2	0	0
9	Gejala kardiovaskular	0	0	0
10	Gejala respiratori	0	0	0
11	Gejala gastroentitstial	2	2	0

12	Gejala urogenital	0	1	1
13	Gejala otonom	1	1	0
14	Tingkah laku saat wawancara	3	3	3
	<b>TOTAL</b>	27	22	16
	<b>Persentase%</b>	3.8 %	3.1 %	2.2 %

Berdasarkan tabel 1 Tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi *brain gym* maka implementasi penerapan *brain gym* di dapatkan hasil pada hari ke - 1 yaitu 27 skor jika di persentase menjadi 3.8 % dengan kategori sedang, point tertinggi yaitu 4 termasuk kedalam Sangat berat gejala semua ada kemudian point 3 termasuk kedalam berat lebih dari sebagian gejala yang ada, point 2 dengan gejala sebagian gejala yang ada, point 1 hanya satu gejala yang ada, dan point 0 tidak ada gejala sama sekali. Pada hari pertama yaitu pada perasaan ansietas dan ketegangan. Dimana anak ketika bertemu orang baru merasa dirinya akan dilakukan suatu hal yang tidak diinginkan oleh An. A, merasa tidak aman dan mencari ibunya. An. A pula mengalami gangguan tidur dikarenakan kondisinya yang kurang sehat dan selalu ingin dekat dengan bantal kesayangannya sehingga ketika tidur akan tiba-tiba terbangun dan menangis ketika merasakan tubuhnya yg kurang sehat ataupun bantal kesayangannya yang tidak ada didekatnya.

Kemudian pada hari ke 2 sebelum dilakukan implementasi penerapan terapi *brain gym* didapatkan hasilnya yaitu nilai skor 22 dengan persentase 3.1 % An.A masih merasa takut terhadap perawat yang datang dan takut akan ditinggalkan orangtuanya, An. A masih rewel dan nangis karena masih merasakan sakit. Lalu pada hari ke 3 sebelum dilakukan implementasi terapi *brain gym* didapatkan dengan nilai skor 16 termasuk kedalam kategori kecemasan ringan dengan persentase 2.2 %, An. A sudah tidak takut dengan orang baru dan mau untuk diajak bermain.

## 2. Hasil Post Intervensi Penerapan Terapi *Brain Gym*

Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan menggunakan Terapi *Brain Gym*, maka masalah tingkat kecemasan pada pasien An. A berhasil menurunkan tingkat kecemasan menggunakan skala *HARS* dengan hasil dari 27 sebelum dilakukan penerapan Terapi *Brain Gym*, dan sesudah dilakukan penerapan Terapi *Brain Gym* menjadi 14 termasuk ke dalam kategori kecemasan ringan.

**Table 2. Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Terapi *Brain Gym***

NO	Pertanyaan	POST		
		26 Maret 2024	27 Maret 2024	28 Maret 2024
		Hari ke-1	Harike-2	Harike-3
		09.00 WIB	10.00 WIB	09.00 WIB
1	Perasaan ansietas	4	3	3
2	Ketegangan	4	2	2
3	Ketakutan	3	3	3
4	Gangguan tidur	2	2	2
5	Gangguan kecerdasan	1	1	0

6	Perasaan depresi	1	1	0
7	Gejala somatic (otot )	1	0	0
8	Gejala somatic (sensorik)	1	0	0
91	Gejala kardiovaskular	0	0	0
10	Gejala respiratori	0	0	0
11	Gejala gastroentitstial	2	1	1
12	Gejala urogenital	1	1	0
13	Gejala otonom	1	1	0
14	Tingkah laku saat wawancara	3	3	3
	<b>TOTAL</b>	23	18	14
	<b>Persentase%</b>	3.22 %	2.5 %	2%

Berdasarkan Tabel 2 di dapatkan bahwa setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan menggunakan terapi *Brain Gym*, penerapan terapi di hari pertama nilai skor 23 dengan persentase 3.22 % termasuk ke dalam kategori kecemasan sedang, dengan point tertinggi 4 sangat berat gejala semua ada pada hari pertama yaitu perasaan ansietas masih ada. Dimana An. A ketika perawat datang merasa takut dan menangis.

Kemudian pada hari ke 2 sesudah dilakukan implementasi terapi *brain gym* di dapatkan nilai skor 18 dengan persentase 2.5 %, An. A mengalami perubahan setiap harinya yang awalnya takut dengan perawat datang dan orang baru sekarang tidak takut dan berani untuk diajak bermain. Lalu pada hari ke 3 yaitu hari terakhir diberikan implementasi terapi *Brain Gym* didapatkan nilai skor 14 dengan persentase 2% sesudah penerapan terapi selama tiga hari, dengan 2 kali sehari dengan durasi 30 menit setiap pertemuan dan sore harinya dilakukan Evaluasi nilai skor dengan menggunakan Skala *HARS*, perbandingan nilai yang kecemasannya teratasi terdapat di gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatic, gejala kardiovaskular, gejala respiratori, dan gejala otonom dengan skor akhir 0-1.

Demikian hasil dari implementasi selama tiga hari didapatkan bahwa terapi *brain gym* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada anak akibat hospitalisasi yang sedang dirawat di Rumah Sakit.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian yang didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada pasien An. A yang sedang menjalani perawatan di ruang Anak dapat diperoleh hasil sebelum dilakukan *Brain Gym* penilaian skor kecemasan terlebih dahulu dengan menggunakan skala ukur *HARS* setelah pengukuran kecemasan awal, peneliti melakukan tindakan keperawatan yaitu *brain gym*. *Brain gym* adalah serangkaian gerakan sederhana yang menyenangkan untuk meningkatkan kemampuan anak dan menurunkan kecemasan, stres dan depresi, yang dikemas melalui media bermain bersama agar mereka dapat mengapresiasi segala bentuk gerakannya dengan menggunakan keseluruhan otak (Adimayantiet al., 2019). Sebelum melakukan *brain gym*, klien diharapkan untuk berdoa terlebih dahulu dan dianjurkan untuk melakukan PACE. PACE adalah singkatan

dari positif, aktif, clear (jelas), dan energetis. Untuk menjalankan PACE ini harus dimulainya dengan energetis (minum air), clear (melakukan pijat saklar otak), aktif (melakukan gerakan silang), positif (melakukan kiat relaks) dan selanjutnya dengan gerakan-gerakan senam yang lainnya. PACE akan membantu untuk mengurangi kecemasan anak dan membuat anak berada dalam kondisi yang santai dan nyaman.

An. A akan dilatih untuk melakukan gerakan-gerakan senam otak yang bisa mengurangi ketegangan dan merelakskan ototnya. Gerakan yang digunakan antara lain yang pertama yaitu klien diminta untuk melakukan gerakan yang pertama *Earthbuttons* (tombol bumi) adalah ujung jari satu tangan menyentuh bawah bibir, ujung lainnya dipinggir atas tulang kemaluan (15 cm dibawah pusar). An.A diminta membayangkan garis lurus di depan mata dari bawah ke atas. Arahkan pandangan mata mengikuti garis tersebut dari bawah keatas sambil bernapas perlahan. Gerakan yang kedua yaitu *Balance buttons* (tombol imbang), juga dikenal sebagai tombol imbang, ditempatkan dibelakang telinga pada lekukan antara tengkorak dan tengkuk (4-5cm kekiri dan kekanan dari garis tengah tulang belakang). Selama tiga puluh detik, pegang pusar dengan tangan satunya dan kemudian gunakan tangan yang lain. Dagu tetap dalam posisi relaksasi dengan kepala menghadap ke depan.

Selanjutnya gerakan yang ketiga *Spacebuttons* (tombolangkasa), juga dikenal sebagai "tombol ruang", adalah gerakan untuk tetap aman dan sopan selama satu Menit dengan meletakkan satu tangan diatas bibir digaris tengah depan dan tangan lain di garis tengah belakang pada tulang ekor atau lebih ke atas. Bernafas dengan perlahan mengirimkan energi ke bagian atas tulang punggung anda. Gerakan yang ke empat *The thinking cap* (gerakan yang disebut pasang telinga) adalah dengan memijat lembut daun telinga dengan ibu jari dan telunjuk, mulai dari ujung atas, menurun sepanjang lengkungan, dan berakhir dicuping. Gerakan ini harus diulang tiga hingga enam kali. Dan gerakan yang terakhir *The energetic gym* (menguap berenergi), adalah gerakan menguap yang menyentuh tempat tegang di rahang. Ini dapat membantu menyeimbangkan tulang tengkorak dan menghilangkan ketegangan di kepala dan rahang. Anak-anak disarankan untuk menguap dengan bersuara untuk melepaskan otot-otot tersebut sebanyak 3-6 kali (Adimayanti *etal.*, 2019).

Adanya penurunan tingkat kecemasan dari sebelum dilakukan terapi *Brain Gym* didapatkan nilai skor 27 dengan persentase 3.8 % pada hari pertama pasien mengalami ketakutan jika ada perawat yang menghampirinya dan menangis jika ada orang baru dan takut akan ditinggalkan orang tuanya, sesudah dilakukan terapi *Brain Gym* adanya penurunan tingkat kecemasan sampai hari ketiga sesudah dilakukan terapi *Brain Gym* didapatkan dengan nilai skor 14 dengan persentase 2% menunjukkan dengan kecemasan ringan dan pasien mau untuk diajak bermain dan tidak takut lagi dengan orang baru. Pemberian terapi *Brain Gym* ini dilakukan 2 kali selama 3 hari berturut-turut, setiap harinya dengan durasi waktu 30 menit, pagi hari dilakukan terapi dan sore harinya dilakukan evaluasi menggunakan skala *HARS*.

Pasien Anak yang memiliki masalah tingkat kecemasan menjadi subjek studi kasus dalam kasus ini. Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang berkembang ketika seseorang sedang mengalami stres. Hal ini ditandai dengan perasaan tegang, ketakutan, cemas, khawatir. Dari hasil penelitian penunjukan

bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada pasien An. A antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi Terapi *Brain Gym*, yang berarti terdapat efektivitas *Brain Gym* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada Anak usia Pra sekolah yang mengalami Hospitalisasi.

Anak usia prasekolah merupakan sasaran yang pass untuk diberikan terapi *Brain Gym*, karena pada masa perkembangan ini anak sudah bisa mengikuti perintah gerakan sederhana. *Brain Gym* menjadi salah satu aktivitas bermain yang membutuhkan banyak otot sehingga meningkatkan kemampuan anak dan mengurangi tingkat kecemasan saat hospitalisasi dengan pendekatan bermain. Selain itu juga *Brain Gym* juga memberikan relaksasi berupa kenyamanan fisik dan psikologis pada anak melalui gerakan-gerakan sederhana seperti air minum, gerakan silang, tumbol bumi, tumbol spasi, tumbol keseimbangan, kait relaksasi, dan menguap energik. Gerakan tersebut merangsang neokorteks dan saraf parasimpatis untuk menghambat pelepasan hormon adrenalin yang mengurangi ketegangan psikologis dan fisik pada anak.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Adimayanti *et al.*, (2019), mengatakan kecemasan pada anak prasekolah yang mendapatkan intervensi *Brain Gym* juga terlihat selama proses penelitian. Pada awalnya kecemasan anak prasekolah terlihat ketika perawat memasuki ruangan anak, dimana ekspresi wajah anak menjadi berubah dan segera mendekat ke orang tua. Anak menjadi menghentikan aktivitas bermain atau makan minum yang sebelumnya dilakukan. Pada saat perawat mendekati anak, anak menjadi menangis atau ekspresi wajahnya menunjukkan ketakutan dan segera memeluk orangtuanya. Hal ini kemungkinan karena anak stres terhadap penyakitnya dan juga dengan lingkungan rumah sakit yang baru bagi anak.

Sehingga dari hasil penelitian dan beberapa sumber kekuatan penelitian diatas secara keseluruhan dan dapat disimpulkan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *brain gym* merupakan metode yang efektif dan praktis untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien anak yang mengalami hospitalisasi sehingga dapat dijadikan salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang berpotensi dalam mengatasi tingkat kecemasan pada anak yang sedang dirawat di Rumah Sakit.

## KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan tentang tingkat kecemasan pada pasien setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 3 hari dapat disimpulkan bahwa. Hasil pengkajian pertama tingkat keemasannya sedang, sampai hari ketiga mengalami perubahan menjadi tingkat kecemasan ringan. Pada hari pertama sebelum penerapan terdapat tingkat kecemasan dengan nilai skor *HARS* hasil (27), dan setelah pemberian terapi *Brain Gym* berkurang menjadi (23) namun masih belum termasuk dibatas normal karena anak takut saat perawat datang, anak semakin rewel dan menangis, hari kedua sebelum diberikan penerapan terapi *Brain Gym* tingkat kecemasan pasien dengan hasil (22) setelah diberikan penerapan terapi *Brain Gym* menjadi berkurang dengan nilai skor (18) sudah termasuk ke dalam kecemasan ringan, hari ketiga tingkat kecemasan pasien menurun menjadi kecemasan ringan sebelum diberikan penerapan terapi *Brain Gym* dengan hasil (16) dan setelah diberikan penerapan terapi *Brain Gym* hasilnya menjadi (14).

Dengan demikian, terapi *brain gym* layak direkomendasikan sebagai metode tambahan yang efektif dan praktis untuk mengurangi kecemasan pada anak akibat hospitalisasi yang sedang dirawat di Rumah Sakit.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adimayanti, E., Haryani, S., & Astuti, A. P. (2019). Pengaruh Brain Gym Terhadap Kecemasan Anak Pra Sekolah Yang Di Rawat Inap Di Rsud Ungaran. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 8(1), 72-83.
- [2] Aliyah, H., & Rusmariana, A. (2021, November). Gambaran Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Yang Mengalami Hospitalisasi: Literature Review. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 377-384).
- [3] Andani, F. T., & Suratini, S. (2016). Pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap kejadian demensi pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul. (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- [4] Mansur, A. R., & Andalas, U. (2019). Tumbuh kembang anak usia prasekolah. *Andalas University Pres*, 1(1).
- [5] Arikunto, S. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas: Edisi Revisi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- [6] Aryani, D., & Zaly, N. W. (2021). Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Gambar terhadap Kecemasan Hospitalisasi pada Anak Prasekolah. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 101-108
- [7] Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala hars berbasis android. *Jurnal teknik komputer*, 5(2), 277-282.
- [8] Dewanti, O., Irdawati, I., & Muyas, S. (2023, June). Pengaruh Brain Gym terhadap Kecemasan Hospitalisasi Anak Usia Pra Sekolah. In *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta* (pp. 86-93).
- [9] Devi, S. R., Lestari, K. F., & Siauta, V. A. (2024). Pengaruh Brain Gym Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia Prasekolah Di PAUD Dewi Sartika Desa Mensung Kecamatan Mepanga. *Jurnal Ners*, 8(1), 133-137.
- [10] Eleanora, N. E., Ismail, Z., Ahmad, & Lestari, P. N. (2021). Buku ajar hukum perlindungan anak dan perempuan. Madza Media. Kota Malang.
- [11] Faidah, N., & Marchelina, T. (2022). Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Yang Dirawat Di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus. *Jurnal Keperawatan*.
- [12] Harsismanto, J., Ramon, A., Putrawan, R., Padila, P., & Andri, J. (2021). Perbandingan Efektivitas Bermain Plastisin dengan Finger Painting terhadap Perkembangan Motorik Halus Anak Prasekolah. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(1), 25-33. dan *Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(3), 218-228
- [13] Irfanuddin. (2019). *Cara Sistematis Berlatih Meneliti : Merangkai Sistematika Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Rayyana Komunikasindo.
- [14] Khairiyah, U., Faizah, S. N., Rifanah, F. D., & Aryanto, S. J. (2022). Pendampingan Peningkatan Konsentrasi Mahasiswa PGMI Universitas Islam Lamongan Melalui Pelatihan Brain Gym. *Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 29-36.
- [15] Nabilatul et al. (2023). Pengertian perkembangan dan pertumbuhan anak. *Jurnal pendidikan tambusai* 7 (3, 27171-27176).
- [16] Nur, M. S. (2021). PENDIDIKAN DAN PERKEMBANGAN ANAK PRASEKOLAH.

- PENDIDIKAN ANAK PRASEKOLAH, 47.
- [17] Wulandari & Erawati. (2016). Buku Ajar Keperawatan Anak. Pustaka Pelajar. Sukoharjo. Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., & Apriyani, T. (2022). Gangguan kecemasan (anxiety disorder) pada anak usia dini. Jurnal Multidisipliner Bhara sumba, 1(02 April), 116-122. Oktarini, S., & Prima, R. (2024). Efektivitas Terapi Bermain Bercerita terhadap Tingkat Kecemasan Hospitalisasi Anak Usia Pra Sekolah. Jurnal Keperawatan Abdurrab, 7(2), 55-60.
- [18] Oktiawati, A., Istyawati, P., & Cahyati, A. N. (2023). IMPLEMENTASI BIBLIOTERAPI MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN ANAK USIA PRA SEKOLAH AKIBAT HOSPITALISASI. Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal), 14(2), 45-53.
- [19] Rahma, C. N., & Mouliansyah, R. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Perawat Dalam Meminimalkan Kecemasan Akibat Hospitalisasi Pada Anak. Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery, 4(1), 68-77.
- [20] Rahmania, D. R., Apriliyani, I., & Kurniawan, W. E. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan Akibat Hospitalisasi pada Anak dengan Tindakan Invasif. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 6(2), 625-634.
- [21] Sari, F. S., & Batubara, I. M. (2017). Kecemasan Anak Saat Hospitalisasi. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 144-149.
- [22] Sarifah, S., Arabianingsih, A., & Huriati, H. (2016). Pengaruh Senam Otak Terhadap Kecemasan pada Anak Usia Sekolah Yang Mengalami Hospitalisasi. Journal of Islamic Nursing, 1(1), 47-60.
- [23] Sinaga, N., Hasibuan, M. F., Wastuti, S. N. Y., & Fanreza, R. (2023). Brain Gym Therapy Upaya Menstimulasi Kemampuan Mengingat pada Siswa. Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 4(2), 843-852
- [24] Suprayetno, E., Sugiarto, A., Sinaga, K., Marpaung, F. D. N., & Lubis, I. S. L. (2022). Pelatihan Aplikasi Penerapan Brain Gym Pada Guru-Guru TK Taman Cahaya Siantar. JURNAL ABDIMAS MADUMA, 1(1), 56-61.
- [25] Surahman, Rachmat, M., & Supardi, S. (2016). *Metodologi Penelitian*. Jakarta Selatan
- [26] Padila, P., Andri, J., Andrianto, M. B., Sartika, A., & Oktaviyani, Y. (2022). Bermain edukatif ular tangga mampu mengatasi kecemasan pada anak hospitalisasi. Jurnal Kesmas Asclepius, 4(1), 1-7
- [27] Pramudianto, I. (2022). APLIKASI BRAIN GYM TERHADAP KECEMASAN PADA ANAK USIA SEKOLAH 10 TAHUN (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- [28] Pratiwi, W., Immawati, I., & Nurhayati, S. (2023). Penerapan Terapi Bermain Puzzle Pada Anak Prasekolah (3-6 Tahun) Yang Mengalami Kecemasan Akibat Hospitalisasi Di Rsd Jend. Ahmad Yani Metro. Jurnal Cendikia Muda, 3(4), 618-627
- [29] Yazia, V., & Suryani, U. (2024). Pengaruh Terapi Mewarnai terhadap Kecemasan Anak Usia Prasekolah yang Mengalami Hospitalisasi di Ruang Rawat Inap Anak. Jurnal Keperawatan, 16(4), 1381-1392.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN