

**PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN IBU BALITA DALAM MENILAI  
DERAJAT KECEMASAN SERTA PEMBERIAN TERAPI BERMAIN  
PADA ANAK SEBAGAI SOLUSI MENGATASI KECEMASAN DI  
KELURAHAN KURIPAN YOSOREJO KOTA PEKALONGAN**

**Mardi Hartono<sup>1</sup>, Supriyo<sup>2</sup>, M.Projo Angkasa<sup>3</sup>, Rosmiati Saleh<sup>4</sup>,  
Maslahatul Inayah<sup>5</sup>**

<sup>12345</sup> Program Studi Keperawatan Pekalongan, Poltekkes Kemenkes Semarang

\*e-mail korespondensi : [mardihartono20@gmail.com](mailto:mardihartono20@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Sebagian besar stres yang terjadi pada anak usia pertengahan sampai anak periode pra sekolah adalah kecemasan karena perpisahan. Karena hubungan anak dengan ibu adalah sangat dekat. Akibatnya perpisahan dengan ibu akan menimbulkan rasa kehilangan pada anak akan orang terdekat bagi dirinya dan akan lingkungan yang dikenal olehnya. Sehingga pada dirinya akan menimbulkan perasaan tidak aman dan rasa cemas (Nursalam, 2005).

**Tujuan** : Pengabdian masyarakat bertujuan agar mahasiswa dan dosen dapat berpartisipasi aktif dalam proses pembangunan kesehatan, membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi pemerintah maupun masyarakat dengan meningkatkan pemberdayaan masyarakat (Ibu Balita) dalam bidang kesehatan Ibu dan Anak

**Metode Pengabdian** : Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, tutorial, simulasi dan pendampingan pada kelompok Ibu yang punya Balita yang nantinya hasilnya dapat diimplementasikan pada Balita serta dilakukan monitoring evaluasi.

**Hasil Pengabdian** : Tercapainya kemampuan Ibu Balita dalam menilai derajat kecemasan pada anak, dan secara dini memberikan penatalaksanaan yang tepat untuk mengatasi kecemasannya dengan menggunakan metode distraksi dengan menggunakan berbagai media permainan yang dapat diberikan sesuai dengan usia dan perkembangannya yang dimiliki anak

**Simpulan** : Ibu Balita memahami penilaian derajat kecemasan pada anak dan dapat menangani dengan pemberian terapi bermain sebagai distraksi

**Kata Kunci** : Pelatihan dan Pendampingan, Derajat Kecemasan, Terapi Bermain

**TRAINING AND ASSISTANCE FOR MOTHERS TODDLERS IN  
ASSESSING DEGREES OF ANXIETY AND GIVING PLAY THERAPY  
TO CHILDREN AS A SOLUTION TO OVERCOME ANXIETY IN  
KURIPAN YOSOREJO VILLAGE, PEKALONGAN CITY**

Mardi Hartono<sup>1</sup>, Supriyo<sup>2</sup>, M.Projo Angkasa<sup>3</sup>, Rosmiati Saleh<sup>4</sup>, Maslahatul Inayah<sup>5</sup>  
Program Studi Keperawatan Pekalongan, Poltekkes Kemenkes Semarang

\*Corresponding Author: [mardihartono20@gmail.com](mailto:mardihartono20@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Most of the stress that occurs in middle-aged to pre-school children is separation anxiety. Because the child's relationship with the mother is very close. As a result, separation from the mother will cause a sense of loss in the child of the people closest to him and the environment he knows. So that it will cause feelings of insecurity and anxiety (Nursalam, 2005).

**Purpose:** Community service aims to enable students and lecturers to actively participate in the health development process, help overcome problems faced by the government and society by increasing community empowerment (Mothers Toddlers) in the field of Mother and Child health

**Service Method:** Implementation of community service which will be carried out using the lecture method, question and answer, tutorials, simulations and mentoring for groups of mothers who have toddlers whose results can later be implemented for toddlers as well as monitoring and evaluation.

**Outcomes of Service:** Achievement of the ability of Toddler Mothers to assess the degree of anxiety in children, and early provide appropriate management to overcome their anxiety by using the distraction method using various game media that can be given according to the child's age and development

**Conclusion:** Toddler mothers understand the assessment of the degree of anxiety in children and can handle it by giving play therapy as a distraction

**Keywords:** Training and Assistance, Degree of Anxiety, Play Therapy

## PENDAHULUAN

Anak merupakan individu yang unik dan bukan miniature orang dewasa. Individu yang mempunyai pola pertumbuhan dan perkembangan menuju proses kematangan (Supartini, 2004). Dimana anak mulai berkembang dan memiliki kesadaran pada dirinya sebagai pria atau wanita, anak dapat mengatur diri dalam buang air, mengenal beberapa hal yang dianggap berbahaya atau mencelakakan dirinya (Yusuf, 2009) Oleh karena itu anak-anak perlu mendapatkan perhatian dan pantauan dalam setiap pertumbuhan dan perkembangannya.

Sebagian besar stres yang terjadi pada anak usia pertengahan sampai anak periode pra sekolah adalah kecemasan karena perpisahan. Karena hubungan anak dengan ibu adalah sangat dekat. Akibatnya perpisahan dengan ibu akan menimbulkan rasa kehilangan pada anak akan orang terdekat bagi dirinya dan akan lingkungan yang dikenal olehnya. Sehingga pada dirinya akan menimbulkan perasaan tidak aman dan rasa cemas (Nursalam, 2005).

Anak yang sehat lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain aktif dan memperoleh lebih banyak kepuasan daripada anak yang kesehatannya terganggu. Pada keadaan ini kecemasan anak meningkat, bukan hanya karena ketidaknyamanan yang dirasakan akibat sakit yang dialaminya tetapi juga karena kenyataan bahwa banyak orangtua yang beranggapan bahwa sakit berarti beristirahat di tempat tidur tanpa melakukan apa-apa.

Hal ini diasumsikan anak sebagai larangan untuk bermain (Suparto, 2003).

Pertambahan usia pada anak prasekolah akan merubah pengertian terhadap lingkungan. Pengalaman-pengalaman yang diperoleh akan di catat di alam bawah sadar dan jika anak bahagia maka kebahagiaan akan membantu menciptakan kepribadian terintegrasi dengan baik. Selama perjalanan pertumbuhan dan perkembangannya normal, anak perkembangannya normal, anak belajar menunda atau melunakan kehendak dan kesukaannya agar anak dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat yang bertanggungjawab (Simanjuntak, 2005). Kecemasan anak meningkat karena anak berada di lingkungan yang baru, dikelilingi oleh orang-orang asing yang tidak dikenalnya dan peralatan yang menakutkan (Gunawan, 2003).

Kecemasan yang sering dialami seperti menangis, takut pada orang baru. Respon anak yang cemas tergantung dari tahapan usia. Perilaku kehilangan kontrol menjadi lebih jelas pada toddler dan prasekolah. Usia prasekolah protes dengan keras dan dapat menjadi agresif secara fisik dan verbal (Wong, 1995, dalam Potter & Perry, 2005, hlm.666-667). Orang tua anak mempunyai peran penting dalam menurunkan kecemasan anak yang mengalami kecemasan Sehingga anak akan berperilaku lebih kooperatif. Media paling efektif yang dapat dilakukan adalah melalui terapi bermain (Supartini, 2004, hlm.186).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pengabdian di Kelurahan Kuripan Yosorejo belum pernah ada pelatihan cara mengatasi dan menilai kecemasan pada Anak pada Ibu yang mempunyai Balita di Kota Pekalongan Tiga dari orang tua anak yang mengalami cemas menyampaikan belum mengetahui cara menilai kecemasan anak, dalam mengatasi kecemasannya dengan mengalihkan perhatian anaknya.

### **PELAKSANAAN KEGIATAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat didahului dengan survey pendahuluan. Hasil survey pendahuluan dan wawancara dengan Kepala Kelurahan Kuripan Yosorejo. Ketua Pos Paud Salsabila Kuripan Yosorejo dan Kepala Puskesmas di Wilayah Kecamatan Pekalongan Selatan, kemudian menyaring dan menimbang informasi dari survey pendahuluan, serta mengingat bahwa pentingnya pengarusutamaan hak anak dalam proses pembangunan kesehatan, serta ikut berperan serta aktif melaksanakan program pemerintah dalam rangka mensukseskan program kesehatan Ibu dan Anak. Adapun salah satu upaya untuk mensukseskan program tersebut diantaranya dengan membantu mengevaluasi permasalahan yang dapat terjadi pada anak dengan meningkatkan pemberdayaan masyarakat (Ibu Balita) dalam menilai derajat kecemasan pada anak.

Pelatihan ini meningkatkan derajat pengetahuan Ibu dalam mengevaluasi derajat kecemasan yang dapat terjadi pada anak sehingga dengan meningkatnya kemampuan Ibu Balita dalam menilai derajat kecemasan pada anak akan dapat secara dini memberikan penatalaksanaan yang tepat untuk mengatasi kecemasannya dengan menggunakan metode distraksi dengan menggunakan berbagai media permainan yang dapat diberikan sesuai dengan usia yang dimiliki anak, sehingga sesuai dengan kemampuan pada masa perkembangannya.

Wilayah Kuripan Yosorejo di Kecamatan Pekalongan Selatan yang diambil dengan pertimbangan terdapatnya dua pendidikan Paud dalam satu kelurahan. Pos Paud Melati dan Pos Paud Salsabila yang merupakan Pos Paud terbesar dengan fasilitas dan sarana pembelajaran yang terlengkap di Wilayah Kota Pekalongan, serta pertimbangan tempat cukup strategis tepat berada ditengah wilayah Kecamatan Pekalongan Selatan. Sehingga peluang untuk mendapatkan Ibu Balita untuk mendapatkan pelatihan dalam menilai derajat kecemasan dan memberikan penatalaksanaan dalam mengatasi kecemasan pada anak dapat tercapai.

Adapun penjelasan tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dari metode sampai rancangan evaluasi sebagai berikut :

#### A. Metode Pengabdian

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, tutorial, simulasi dan pendampingan pada 40 Ibu Balita yang nantinya hasilnya dapat di implementasikan pada Balita serta dilakukan monitoring evaluasi

#### B. Spesifikasi Pengabdian

Prioritas sasaran pengabdian masyarakat adalah Ibu Balita di Wilayah Kelurahan Kuripan Yosorejo Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan. Lokasi kegiatan di lakukan di Taman Pintar Kelurahan Kuripan Yosorejo Wilayah Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan.

#### C. Tahapan Pengabdian

Adapun Tahapan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan sebagai berikut :

1. Rapat Kordinasi Team
2. Sosialisasi Penetapan Sasaran
3. Pelatihan Ibu Balita
4. Laporan Kegiatan
5. Monitoring Evaluasi
6. Pelaksanaan Pendampingan

#### D. Keterkaitan

Institusi yang terlibat di dalam kegiatan ini antara lain Dinas Kesehatan Kota Pekalongan yang membawahi

bidang Kesehatan Keluarga Program

KIA dan Puskesmas Pekalongan Selatan pada bidang Kesehatan Ibu dan Anak sebagai instansi yang memberikan pelayanan bidang kesehatan yang ikut menyelenggarakan program kesehatan ibu dan anak baik kesehatan fisik maupun psikologis.

#### E. Rancangan Evaluasi

Keberhasilan kegiatan ini diukur dari tercapainya kemampuan Ibu balita dalam penilaian derajat kecemasan pada anak baik sebelum maupun sesudah diberikan penatalaksanaan distraksi dengan memberikan terapi bermain pada anak yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan dari perkembangan pada anak yang mengalami kecemasan.

### HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat didahului dengan survey pendahuluan. Hasil survey pendahuluan dan wawancara dengan Kepala Kelurahan Kuripan Yosorejo, Ketua Pos Paud Salsabila Kuripan Yosorejo, dan Kepala Puskesmas di Wilayah Kecamatan Pekalongan Selatan, kemudian menyaring dan menimbang informasi dari survey pendahuluan, serta mengingat

bahwa pentingnya pengarusutamaan hak anak dalam proses pembangunan kesehatan, maka pentingnya ikut berperan serta aktif mendukung program pemerintah dalam rangka mensukseskan program kesehatan Ibu dan Anak. Adapun salah satu upaya untuk mensukseskan program

tersebut diantaranya dengan membantu mengevaluasi permasalahan kecemasan yang bisa terjadi pada anak dengan meningkatkan pemberdayaan masyarakat (Ibu Balita) dalam menilai derajat kecemasan pada anak dan memberikan penatalaksanaan kecemasan pada anak.

Pelatihan ini meningkatkan derajat pengetahuan Ibu dalam mengevaluasi derajat kecemasan yang dapat terjadi pada anak sehingga dengan meningkatnya kemampuan Ibu Balita dalam menilai derajat kecemasan pada anak, dan secara dini memberikan penatalaksanaan yang tepat untuk mengatasi kecemasannya dengan menggunakan metode distraksi dengan menggunakan berbagai media permainan yang dapat diberikan sesuai dengan usia dan perkembangannya yang dimiliki anak.

Wilayah Kelurahan Kuripan Yosorejo di Kecamatan Pekalongan Selatan yang diambil dengan pertimbangan terdapatnya dua pendidikan Paud dalam satu Kelurahan. Pos Paud Melati dan Pos Paud Salsabila yang merupakan Pos Paud terbesar dengan fasilitas dan sarana pembelajaran yang terlengkap di Wilayah Kota Pekalongan, serta pertimbangan tempat cukup strategis tepat berada ditengah wilayah Kecamatan Pekalongan Selatan. Sehingga peluang untuk mendapatkan Ibu Balita untuk mendapatkan pelatihan dalam menilai derajat kecemasan dan memberikan penatalaksanaan dalam mengatasi kecemasan pada anak dapat tercapai.

Setelah dilakukan Pelatihan yang

dilaksanakan selama 3 hari dari tgl 12, 13

sampai 14 Juli 2019 dan Pendampingan yang dilaksanakan pada Ibu Balita di Pos

Paud salsabila Kelurahan Kuripan Yosorejo membuahkan hasil yang memuaskan, berdasarkan monitoring dan evaluasi Sejumlah 40 Ibu Balita yang sudah melaksanakan pelatihan dan dilaksanakannya pendampingan secara bertahap semuanya dapat memahami tujuan serta dapat mempraktekan penilaian derajat kecemasan pada anak balita dengan menggunakan Kuesioner dari Zung yang sudah dimodifikasi, serta dapat mempraktekan pemberian terapi bermain pada anak dengan menggunakan metode distraksi dengan memberikan berbagai permainan pada anak sesuai dengan usia dan tingkat perkembangannya. Seperti halnya waktu pelatihan pada saat evaluasi Proses Pendampingan di Rumah Pintar Kuripan Yosorejo Ibu Balita yang dilaksanakan pada tanggal 15, 22, 28 Juli 2019 dengan hasil semua Ibu Balita sudah dapat melaksanakan penilaian derajat kecemasan pada anak dan dapat memberikan distraksi berupa penatalaksanaan terapi bermain sesuai dengan usia dan perkembangannya. Hal-hal yang menjadi faktor pendorong dalam kegiatan ini adalah: Pertama Mudahnya menerapkan teknik penilaian derajat kecemasan pada anak hanya dengan menggunakan kuesioner. Kedua menariknya teknik penilaian derajat kecemasan yang merupakan hal yang tidak biasa dilakukan dan

diketahui serta teknik penatalaksanaan dengan metode distraksi berupa terapi bermain yang diberikan.

Ketiga rasa keingintahuan yang cukup besar dari para peserta khususnya Ibu Balita terhadap materi penyuluhan yang diberikan. Sedangkan yang menjadi faktor penghambat dalam kegiatan ini adalah : Belum terbiasanya penilaian derajat kecemasan pada anak serta penatalaksanaan terapi bermain sebagai upaya distraksi dalam mengatasi kecemasan pada anak.

## PEMBAHASAN

Dari hasil pelatihan dan pendampingan disimpulkan bahwa selama proses pelatihan Ibu Balita sangat antusias mengikuti pelatihan, ini bisa dilihat dari respon pada semua Ibu Balita, keinginan Ibu Balita untuk bisa mempraktekan penilaian derajat kecemasan pada anak serta dapat memberikan penatalaksanaan mengatasi kecemasan dengan menggunakan metode distraksi dengan terapi bermain. Dan sebagian Ibu balita aktif bertanya jika ada kesulitan ketika mempraktekan, karena didalam pelatihan ini peserta diajarkan secara teori maupun praktek mulai dari tujuan dan pedoman penilaian derajat kecemasan dan penatalaksanaan terapi bermain yang tepat diberikan sesuai dengan usia dan perkembangannya yang sudah dikemas dalam materi dalam bentuk modul. Dan setelah selesai dilaksanakannya pelatihan dan pendampingan dalam penilaian derajat kecemasan pada anak semua Ibu Balita

bisa mempraktekan penilaian derajat kecemasan pada anak baik sebelum dan sesudah pemberian terapi bermain dan dapat mempraktekan terapi bermain pada anak. Sebagai wujud kepedulian terhadap anak yang masih balita dan sekaligus sebagai bentuk perhatian

mengedepankan pengarusutamaan hak anak terhadap status kesehatan balita sehingga derajat kesehatan anak menjadi lebih baik.

## SIMPULAN

Dari hasil kegiatan Pelatihan dan Pendampingan Penilaian derajat kecemasan dengan

Kuesioner dari HARS yang sudah dimodifikasi serta penatalaksanaan kecemasan dengan distraksi berupa terapi bermain dengan metode distraksi dengan hasil sebagai berikut :

1. Adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan pada Ibu Balita khususnya dalam penilaian derajat kecemasan pada anak dan penatalaksanaan mengatasi kecemasan dengan menggunakan distraksi berupa pemberian terapi bermain pada anak.
2. Masih belum terbiasanya penilaian derajat kecemasan dan penatalaksanaan kecemasan dengan pemberian terapi bermain sehingga masih sedikit tanggung dalam pelaksanaan.

## SARAN

1. Perlu kiranya dilakukan penilaian derajat kecemasan yang dilakukan secara berkala dan rutin dilakukan, terutama pada situasi

waktu tertentu yang dapat menjadi sumber kecemasan pada anak. sehingga menjadi kebiasaan yang positif dan dapat memantau tingkat kecemasan pada anak.

2. Perlu adanya tindak lanjut dan upaya untuk membagikan ilmu dan informasi pada semua Ibu Balita sebagai orang tua anak yang setiap hari akan dapat memantau dan memahami kondisi anak, sehingga kesehatan anak akan dapat tercapai secara optimal baik fisik maupun psikologis.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Depkes RI. 2005. Pedoman Stimulasi, Deteksi Dini dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Balita. Jakarta.
- Nursalam. (2005). Asuhan Keperawatan Bayi dan Anak. Jakarta : SalembaMedika
- Stuart, G. W and Sudden, S. J. 2007. BukuSaku Keperawatan Jiwa Edisi 3 Cetakan1.Alih Bahasa: AchirYani. S. Hamid. Jakarta: EGC
- Supartini. (2004). Buku ajar konsep dasar keperawatan anak. Jakarta: EGC.Jakarta
- Universitas Kristen Maranath Davison, Gerald C., dkk. 2006. Psikologi Abnormal. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada