

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Terapi Mewarnai

1. Defenisi Terapi Mewarnai

Mewarnai gambar merupakan kegiatan menyenangkan sekaligus bermanfaat untuk melatih saraf motorik, kreativitas dan daya imajinasi anak. Kita bisa mengungkapkan apa yang kita bayangkan dengan pulasan-pulasan warna yang kita pilih. Menurut para pakar, ternyata mewarnai dapat meningkatkan daya kreativitas dengan mengamati alam dan lingkungan, serta menuangkan dalam gambar yang kita warnai (Yahya, 2016).

2. Manfaat Terapi Mewarnai

Terapi mewarnai yang merupakan salah satu permainan kreatif untuk mengubah perilaku anak selama dirawat dirumah sakit serta dapat meningkatkan komunikasi pada anak. Dengan mewarnai gambar, anak dapat mengekspresikan melalui permainan warna (Firmanto, 2015).

Adapun manfaat-manfaat yang dilakukan anak dalam mewarnai gambar :

- a. Media terapi
- b. Mengenal perbedaan warna
- c. Melatih anak menggenggam pensil
- d. Melatih kemampuan koordinasi mata dan tangan
- e. Mengembangkan kemampuan motoric
- f. Meningkatkan konsentrasi

3. Standar Operasional Prosedur Terapi Mewarnai

- a. Tahap Persiapan Alat dan Bahan
 - 1) Buku gambar (lembar kerja mewarnai)
 - 2) Pensil warna
 - 3) Penghapus
 - 4) Meja kecil
- b. Tahap Orientasi
 - 1) Memberikan salam kepada pasien dan melakukan perkenalan
 - 2) Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan kepada orangtua anak

- 3) Menanyakan persetujuan (pemberian *informed consent*) dan kesiapan anak sebelum melakukan kegiatan

c. Tahap Kerja

- 1) Memberi petunjuk pada anak cara mewarnai gambar buah dan rumah tanpa melewati garis dan mewarnai gambar tersebut dengan keinginan mereka sendiri.
- 2) Mempersilahkan anak untuk melakukan permainannya dengan sendiri atau dibantu
- 3) Memotivasi keterlibatan anak dan orangtua
- 4) Mengobservasi emosi, hubungan interpersonal, psikomotor anak saat bermain
- 5) Meminta anak menceritakan apa yang dilakukan atau dimainkannya
- 6) Menanyakan perasaan anak setelah bermain mewarnai gambar

d. Tahap Terminasi

- 1) Melakukan evaluasi dengan tujuan
- 2) Berpamitan dengan pasien
- 3) Mencatat jenis permainan, respon anak serta orangtua dalam lembar catatan kegiatan dan kesimpulan hasil bermain yang meliputi emosional, hubungan interpersonal, psikomotor, dan anjuran anak dan orangtua.

B. Rasa Takut

1. Defenisi Rasa Takut

Takut adalah suatu mekanisme pertahanan hidup dasar yang terjadi sebagai respons suatu stimulus tertentu, seperti rasa sakit atau ancaman bahaya. Beberapa ahli psikologis telah menyebutkan bahwa takut adalah salah satu dari emosi dasar, selain kebahagiaan, kesedihan, dan kemarahan. Ketakutan harus dibedakan dari kondisi emosi lain, yaitu kegelisahan, yang umumnya terjadi tanpa adanya ancaman eksternal. Ketakutan juga terkait dengan suatu perilaku spesifik untuk melarikan diri dan menghindar, sedangkan kegelisahan adalah hasil dari persepsi ancaman yang tidak dapat dikendalikan atau dihindarkan (Tri, T. 2023).

Ketakutan (Jawa : Wedi) adalah suatu tanggapan emosi terhadap ancaman. Takut adalah suatu mekanisme pertahanan hidup dasar yang terjadi sebagai respons

terhadap suatu stimulus tertentu, seperti rasa sakit atau ancaman bahaya. Beberapa ahli psikologi juga telah menyebutkan bahwa takut adalah salah satu dari emosi dasar, selain kebahagiaan, kesedihan, dan kemarahan (Dylanesia. W. 2023).

2. Penyebab Rasa Takut

Penyebab munculnya rasa takut sangatlah kompleks dan bervariasi pada masing-masing individu. Rasa takut dapat terjadi dalam dua tahap, yaitu reaksi biokimia dan respon emosional. Ketika perasaan takut itu datang maka reaksi biokimia dalam tubuh akan mengeluarkan banyak hormon stres dan alhasil akan menyebabkan reaksi fisik dalam tubuh biasanya dengan berkeringat, gemetar, jantung berdebar atau menjadi panas dingin. Sedangkan ketakutan yang dipicu oleh reaksi emosional biasanya cenderung bersifat subjektif, contohnya seperti takut untuk bersosialisasi pada lingkungan. Respons emosional yang terjadi pada diri akan memicu rasa cemas dan keinginan untuk menghindar (Astri, 2023).

3. Tanda dan Gejala Rasa Takut

Gejala yang muncul bisa berbeda pada setiap orang karena respons yang dihasilkan pun tidak selalu sama. Secara umum, berikut adalah beberapa gejala rasa takut yang sering dialami :

a. Detak jantung meningkat

Saat merasa ketakutan, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin yang meningkatkan detak jantung dan aliran darah ke otot-otot tubuh untuk memberikan energi lebih dalam menghadapi situasi yang dianggap mengancam.

b. Pernapasan cepat dan dangkal

Gejala ini disebabkan oleh reaksi *fight-or-flight* yang merangsang sistem pernafasan untuk bekerja lebih keras, sehingga meningkatkan suplai oksigen keseluruh tubuh.

c. Keringat dingin

Keringat dingin terjadi karena adrenalin menyebabkan kelenjer keringat aktif sehingga membuat kulit terasa dingin dan basah. Keringat dingin bisa terjadi saat kita merasa takut karena adrenalin yang dilepaskan tubuh mengaktifkan kelenjer keringat dan membuat kulit terasa dingin dan basah.

d. Gemetar

Ketakutan dapat menyebabkan tremor atau gemetar pada otot-otot tubuh. Tremor atau gemetar pada otot-otot tubuh terjadi karena adrenalin yang dilepaskan oleh tubuh mengakibatkan perubahan pada sistem saraf dan otot.

e. Mual dan gangguan pencernaan

Sistem pencernaan yang terganggu merupakan gejala umum saat merasa ketakutan karena otak mengirimkan sinyal ke sistem pencernaan untuk mengalihkan energi ke organ vital lain dalam tubuh.

4. Jenis-Jenis Rasa Takut

Adapun jenis-jenis dari rasa takut adalah sebagai berikut (Tri, T. 2023) :

a. Fobia

Fobia adalah ketakutan yang berlebihan terhadap suatu objek atau situasi tertentu. Kebanyakan orang yang mengalami fobia akan merasa terancam atau takut jika berada disituasi yang menurutnya tidak aman. Bahkan, rasa takut tersebut juga bisa mengganggu aktivitas penderitanya. Saat berhadapan dengan hal yang ditakutinya, penderita fobia biasanya mengalami serangan panik yang memicu gejala berupa detak jantung meningkat, keringat berlebihan, mual, tremor, nyeri perut, nyeri dada, pusing, bahkan sesak nafas.

b. Trauma

Trauma adalah respons emosional tubuh terhadap peristiwa mengerikan seperti kecelakaan, pemerkosaan atau bencana alam. Ini juga bisa terjadi sebagai respons terhadap peristiwa yang membahayakan fisik atau emosional. Trauma bisa muncul setelah kejadian maupun dalam jangka panjang. Ini tergantung dari jenis trauma yang dialami.

5. Tingkatan Rasa Takut Pada Anak

Rasa takut merupakan reaksi emosional yang wajar dan merupakan bagian dari proses perkembangan anak. Pada usia prasekolah (3–6 tahun), anak mulai mengembangkan daya imajinasi yang kuat, namun belum sepenuhnya dapat membedakan antara kenyataan dan fantasi. Hal ini membuat anak rentan mengalami berbagai bentuk rasa takut.

Tingkatan pertama adalah rasa takut ringan, yang muncul saat anak menghadapi situasi baru, seperti bertemu orang asing atau masuk ke lingkungan yang belum dikenalnya. Reaksi anak biasanya bersifat sementara dan mudah reda

dengan dukungan dari orang dewasa. Rasa takut ini lebih bersifat adaptif dan dapat membangun kewaspadaan anak terhadap lingkungan. “Anak usia prasekolah sering merasa takut terhadap hal-hal yang tidak logis seperti suara petir, monster, atau gelap, yang sebenarnya berasal dari daya khayalnya yang tinggi”.

Tingkatan kedua adalah rasa takut sedang, yang ditandai dengan respon emosional yang lebih kuat terhadap pengalaman yang dirasa mengancam, seperti ditinggal orang tua, melihat darah, atau menghadapi kegagalan kecil. Anak pada tahap ini mungkin menangis berlebihan, rewel, atau menolak melakukan aktivitas tertentu. “Pada fase ini, rasa takut anak mulai berkembang ke arah sosial dan emosional, seperti takut dimarahi, takut gagal, atau takut ditolak oleh teman sebaya”.

Tingkatan ketiga adalah rasa takut berat, yaitu rasa takut yang berlangsung lama dan mengganggu fungsi sehari-hari anak. Misalnya, anak yang pernah dirawat di rumah sakit menjadi sangat takut terhadap dokter atau alat medis. Anak dapat mengalami gejala psikosomatik seperti sulit tidur, mimpi buruk, atau sakit perut tanpa sebab fisik yang jelas. Desmita menyatakan bahwa “Jika rasa takut ini tidak segera ditangani, maka dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang menghambat perkembangan sosial dan emosional anak” (Desmita, 2014).

C. Konsep Dasar Hospitalisasi

1. Defenisi Hospitalisasi

Hospitalisasi yang terjadi pada anak adalah ketika anak merasakan adanya perasaan cemas ketika anak menjalani perawatan di rumah sakit, hospitalisasi yang dijalani anak juga akan menyebabkan terjadinya perpisahan antara anak dan orangtua, saudara, teman, dan lingkungannya, selain itu juga mengharuskan anak untuk tinggal dirumah sakit selama beberapa waktu upaya untuk mendapatkan perawatan dan terapi yang harus diberikan sesuai dengan keluhan yang dialami anak (Fitri, 2022).

2. Dampak Hospitalisasi

Pengalaman hospitalisasi merupakan pengalaman yang menimbulkan kecemasan bahkan traumatis, terutama bagi anak. Anak-anak sangat rentan terhadap dampak dari peristiwa yang menegangkan dengan potensi yang tidak diinginkan bagi anak seperti hospitalisasi. Bagi anak rumah sakit seperti tempat asing yang mengharuskan untuk beradaptasi pada orangtua. Beberapa penelitian bahkan menyebut anak mengalami perubahan nafsu makan, gangguan pola tidur, dan penurunan kualitas hidup.

Hospitalisasi dapat berdampak pada perkembangan anak. Hal ini bergantung pada faktor-faktor yang saling berhubungan seperti sifat anak, keadaan perawatan dan keluarga. Perawatan anak yang berkualitas tinggi dapat mempengaruhi perkembangan intelektual anak dengan baik terutama pada anak-anak yang kurang beruntung yang mengalami sakit dan dirawat di rumah sakit. Anak yang sakit dan dirawat akan mengalami ketakutan dan kecemasan.

Dampak jangka pendek dari ketakutan dan kecemasan yang tidak segera ditangani akan membuat anak melakukan penolakan terhadap tindakan perawatan dan pengobatan yang diberikan sehingga berpengaruh terhadap lamanya hari rawat, memperberat kondisi anak dan bahkan dapat menyebabkan kematian pada anak.

Dampak jangka panjang dari anak sakit dan dirawat yang tidak segera ditangani akan menyebabkan kesulitan dan kemampuan membaca yang buruk, memiliki gangguan bahasa dan perkembangan kognitif, menurunnya kemampuan intelektual dan sosial serta fungsi umum.

3. Dampak Hospitalisasi

Dengan menjalani rawat inap atau hospitalisasi dapat menangani masalah kesehatan yang dialami anak, meskipun hal ini menimbulkan krisis. Manfaat psikologis selain diperoleh anak juga diperoleh keluarga, yakni hospitalisasi anak dapat memperkuat coping keluarga dan memunculkan strategi coping baru. Manfaat psikologis ini perlu ditingkatkan dengan melakukan berbagai cara, diantaranya adalah (Saputra & Fazrin, 2017):

a. Membantu mengembangkan hubungan orangtua dan anak

Kedekatan orangtua dengan anak akan nampak ketika dirawat di rumah sakit. Kejadian yang dialami ketika anak harus menjalani hospitalisasi dapat menyadarkan orangtua dan memberikan kesempatan kepada orangtua untuk

memahami anak-anak bereaksi terhadap stress, sehingga orangtua dapat lebih memberikan dukungan kepada anak untuk siap menghadapi pengalaman dirumah sakit serta memberikan pendampingan kepada anak setelah pemulangnya.

b. Menyediakan kesempatan belajar

Sakit dan harus menjalani rawat inap dapat memberikan kesempatan belajar baik bagi anak maupun orangtua tentang tubuh mereka dan profesi kesehatan.

c. Meningkatkan penguasaan diri

Pengalaman yang dialami ketika menjalani hospitalisasi dapat memberikan kesempatan untuk meningkatkan penguasaan diri anak.

d. Menyediakan lingkungan sosialisasi

Anak dan orangtua akan menemukan kelompok social baru yang memiliki masalah yang sama, sehingga memungkinkan mereka akan saling berinteraksi, bersosialisasi dan berdiskusi tentang keprihatinan dan perasaan mereka, serta mendorong orangtua untuk membantu dan mendukung kesembuhan anaknya.

4. Anak Usia Prasekolah (3 tahun sampai 6 tahun)

Ketika anak memasuki usia prasekolah (3-6 tahun) anak akan mengalami pertumbuhan yang dapat dilihat pada perubahan fisik, mental, serta lingkungan sosialnya, pada masa ini anak akan lebih cenderung menghabiskan waktu bermain diluar rumah dibanding didalam rumah, selain itu pada masa anak ini anak juga dipersiapkan untuk memasuki bangku sekolah, dimana anak harus mempersiapkan diri untuk menerima pelajaran dengan baik, akan tetapi proses pembelajaran yang dilakukan pada anak usia prasekolah cenderung melalui permainan yang dapat memberikan rangsangan baik bagi pemahaman anak (Sunarti, 2022).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Studi Kasus