

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Konsep Hospitalisasi

##### 1. Definisi

Hospitalisasi merupakan proses yang mengharuskan anak untuk tinggal di Rumah Sakit, menjalani perawatan sampai nanti pulang kembali ke rumah (Hidayati, 2021). Hospitalisasi memberikan pengaruh terhadap respon anak pada saat dirawat di Rumah Sakit, karena dapat memicu kecemasan pada anak. Hospitalisasi adalah suatu kondisi krisis bagi setiap anak yang dirawat di Rumah Sakit. Anak harus beradaptasi dengan berbagai situasi sulit selama dirawat di Rumah Sakit, seperti perawatan, petugas kesehatan, dan perpisahan dengan keluarga, terutama orang tuanya. Perpisahan dari orang tua seringkali menyebabkan perubahan emosional yang signifikan pada anak, seperti kecemasan, yang dapat memicu trauma perawatan baik jangka pendek maupun jangka panjang (Handayani, A., & Daulima, 2020). Akibat mendapati stressor secara berlebihan pada anak ketika sedang menjalani masa hospitalisasi mengakibatkan timbulnya dampak negatif sehingga dapat mengganggu terhadap perkembangan anak (Padila, 2022).

##### 2. Tanda dan Gejala anak mengalami masalah Hospitalisasi

Tanda dan gejala anak yang mengalami hospitalisasi menurut Hasnani, (2024) terdiri dari:

###### a. Fisik

Anak yang mengalami hospitalisasi biasanya mengalami gangguan fisik yaitu: peningkatan denyut nadi, peningkatan tekanan darah, sulit bernafas, *migrain*, kelelahan, sulit tidur, gangguan pencernaan seperti diare, mual muntah, sakit perut, gelisah, sering BAB/BAK, dan penurunan berat badan.

###### b. Psikologis

Reaksi emosional anak terhadap hospitalisasi dimulai saat sebelum masuk Rumah Sakit, selama hospitalisasi, dan setelah pulang dari rumah

sakit. Perubahan perilaku temporer dapat terjadi selama anak dirawat di Rumah Sakit sampai pulang dari Rumah Sakit. Anak yang mengalami hospitalisasi menunjukkan beberapa gejala emosional yang ditandai dengan cepat marah, reaksi berlebihan terhadap situasi tertentu, luapan kemarahan, permusuhan, kurang minat, menarik diri, apatis, cenderung menangis, menyalahkan orang lain, depresi, sikap negatif, dan menutup diri.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi hospitalisasi

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi anak hospitalisasi menurut Hasnani, (2024) yaitu:

#### a. Nyeri

Menjadi sumber utama kecemasan bagi anak, keluarga nya dan juga tim perawatan di pelayanan Kesehatan. Anak berbeda dengan orang dewasa yang memiliki kemampuan verbal dan mengungkapkan rasa nyeri secara tepat. Untuk memahami penilaian nyeri perlu dipertimbangkan beberapa hal yang mempengaruhi seperti usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan.

#### b. Keluhan fisik yang lemah

Akibat kondisi sakit yang dialami anak akan mengalami keadaan ketidakberdayaan, dan tidak mampu melakukan aktifitas rutinnnya yang biasanya dapat dilakukan secara mandiri. Stressor yang diterima anak selama dirawat dapat berupa lingkungan Rumah Sakit yang asing, kondisi fisik seperti rasa sakit dan penyakit yang anak alami, prosedur perawatan dan pemeriksaan medis di Rumah Sakit. Kecemasan pada anak dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan nafsu makan, dan gangguan perkembangan sehingga hal tersebut dapat menunda proses penyembuhan penyakit.

#### c. Berpisah dengan keluarga, teman dan suasana rumah

Terbiasa bersama kedua orangtua, lalu tiba-tiba harus terpisah, tentu dampak utama yang dirasakan anak adalah stres dan tertekan. Perawatan anak di Rumah Sakit tidak hanya menimbulkan masalah bagi anak,

tetapi juga masalah bagi orangtuanya. Berbagai macam perasaan muncul pada orang tua yaitu takut, rasa bersalah, stres dan cemas. Perasaan tersebut tidak boleh diabaikan, karena akan berpengaruh terhadap proses perawatan anak baik anak yang sedang sakit ataupun anak-anak mereka lainnya. Ketika orang tua merasakan kecemasan yang dialami oleh anaknya, hal tersebut secara tidak langsung mempengaruhi pola asuh anak sehingga menyebabkan penurunan dukungan emosional terhadap anak.

d. Lingkungan Rumah Sakit

Rumah Sakit dapat menjadi suatu tempat yang menakutkan dilihat dari sudut pandang anak-anak. Suasana Rumah Sakit yang tidak familiar, wajah-wajah yang asing, berbagai macam bunyi dari mesin yang digunakan, dan bau yang khas, dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan baik bagi anak ataupun orangtua. Terutama pada anak yang lebih muda karena semakin muda anak akan semakin sukar baginya untuk menyesuaikan diri dengan pengalaman dirawat di Rumah Sakit.

## **B. Konsep Kecemasan**

### **1. Definisi**

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya "*anxiety*" berasal dari Bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Kecemasan dapat terjadi kapan dan dimana saja, biasanya terjadi ketika seseorang sedang dihadapkan pada suatu masalah atau keadaan tertentu (Rhamadian, 2022). Kecemasan yaitu terjadi ketika muncul perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Indriyati, 2021).

## 2. Etiologi Kecemasan

Buku Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia PPNI, (2017) menuliskan beberapa penyebab atau etiologi seseorang dapat mengalami gangguan kecemasan atau ansietas, diantaranya:

- a. Krisis Situasional
- b. Kebutuhan tidak terpenuhi
- c. Krisis Maturasional
- d. Ancaman terhadap konsep diri
- e. Ancaman terhadap kematian
- f. Kekhawatiran mengalami kegagalan
- g. Disfungsi sistem keluarga
- h. Hubungan orangtua-anak tidak memuaskan
- i. Faktor keturunan (temperamen mudah teragitasi sejak lahir)  
Penyalahgunaan zat
- j. Terpapar bahaya lingkungan (misalnya toksin, polutan, dan lain-lain)
- k. Kurang terpapar informasi

Berdasarkan etiologi yang dapat menimbulkan kecemasan pada pasien yang sedang menjalani rawat inap atau hospitalisasi diantaranya adalah:

- a. Krisis situasional (beradaptasi dengan lingkungan baru, harus menjalani berbagai prosedur pengobatan)
- b. Kebutuhan tidak terpenuhi (kebutuhan fisiologis, psikologis, informasi)
- c. Krisis maturasional (usia, tahap perkembangan)
- d. Kurang terpapar informasi (tingkat pengetahuan terhadap penyakit kurang)

### 3. Tanda dan Gejala

Menurut SDKI (2017) Tanda dan Gejala ansietas sebagai berikut ini:

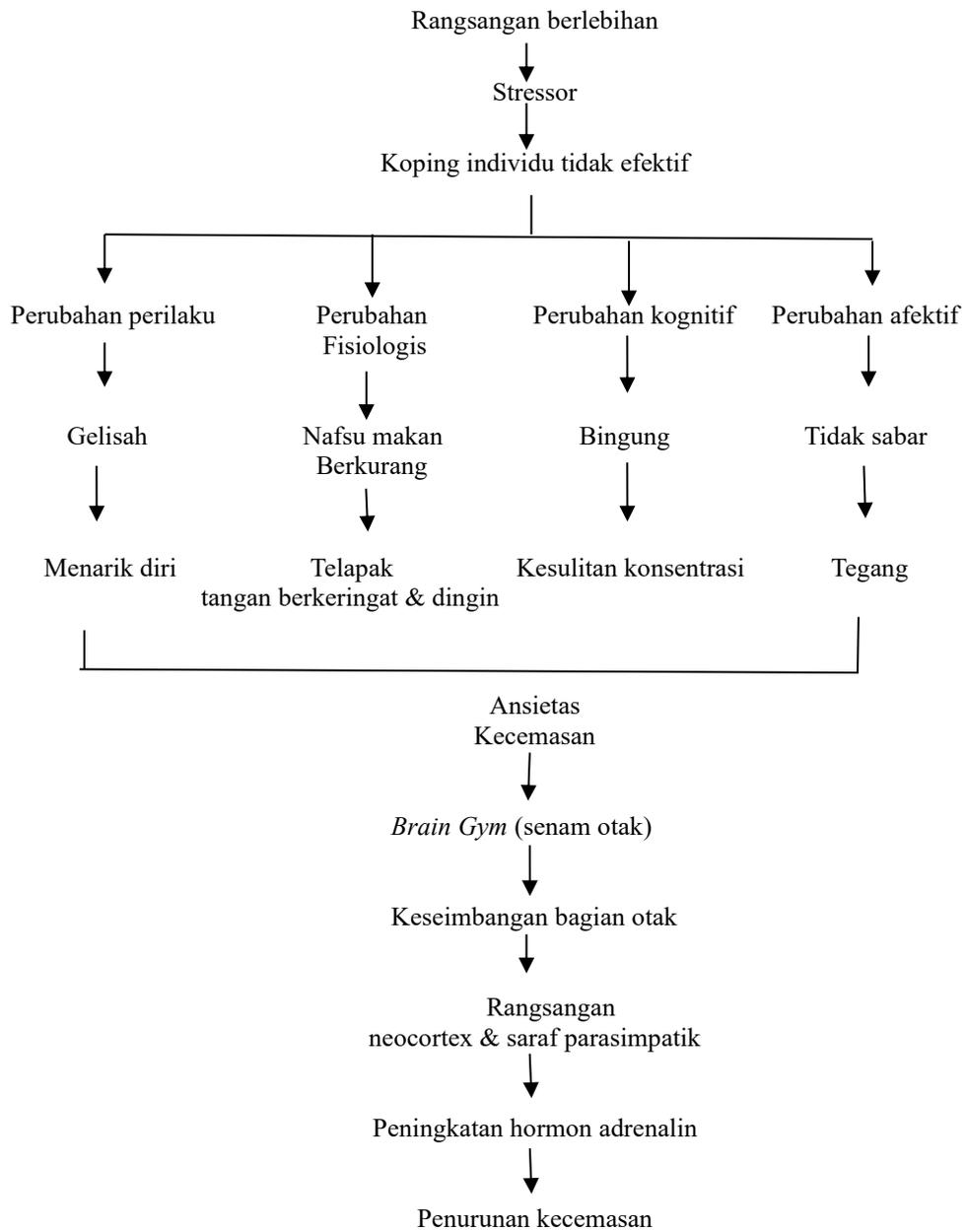
**Tabel 2.1 Tanda dan Gejala**

Tanda dan Gejala Mayor	
Subjektif	Objektif
1. Merasa bingung 2. Merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi 3. Sulit berkonsentrasi	1. Tampak gelisah 2. Tampak tegang 3. Sulit tidur
Tanda dan Gejala Minor	
Subjektif	Objektif
1. Mengeluh pusing 2. Anoreksia 3. Palpitasi 4. Merasa tidak berdaya	1. Frekuensi napas meningkat 2. Frekuensi nadi meningkat 3. Tekanan darah meningkat 4. Diaphoresis 5. Tremor 6. Muka tampak pucat 7. Suara bergetar 8. Kontak mata buruk 9. Sering berkemih 10. Berorientasi pada masa lalu

Sumber : (PPNI, Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia, 2017)

### 4. Patofisiologi (*pathway*)

Kecemasan merupakan suatu gangguan yang timbul akibat persepsi ancaman yang terjadi pada sistem saraf pusat. Persepsi tersebut dapat berasal dari luar atau dalam yang berupa pengalaman masa lalu atau faktor genetik. Rangsangan tersebut kemudian akan diterima oleh panca indera dan diteruskan kemudian dipersepsi oleh sistem saraf pusat yang memberikan impuls pada kelenjar hipofise untuk mensekresi mediator hormonal terhadap target organ yaitu kelenjar adrenal yang memacu sistem saraf otonom di perifer, terutama sistem saraf simpatis yang menyebabkan tanda dan gejala kecemasan (Pamungkas, 2024).



**Gambar 2.1 Pathway Kecemasan**

*Sumber : Wicaksana, A. (2016)*

## 5. Klasifikasi

Menurut Iriani, R (2022) mengatakan bahwa pada anak prasekolah klasifikasi kecemasan dapat ditemukan dalam batasan dan karakteristik kecemasan yang berbeda yaitu:

### a. Ansietas Ringan (*Mild Anxiety*)

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya.

### b. Ansietas Sedang (*Moderate Anxiety*)

Memusatkan perhatian pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Perhatian seseorang menjadi selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah lewat arahan dari orang lain.

### c. Ansietas Berat (*Severe Anxiety*)

Kecemasan berat ditandai lewat sempitnya persepsi seseorang. Selain itu, memiliki perhatian terpusat pada hal yang spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal-hal lain, di mana semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan.

### d. Panik

Setiap seseorang memiliki kepanikan. Hanya saja, kesadaran dan kepanikan itu memiliki kadarnya masing-masing. Kepanikan muncul disebabkan karena kehilangan kendali diri dan detail perhatian kurang. Ketidakmampuan melakukan apapun meskipun dengan perintah menambah tingkat kepanikan seseorang.

## 6. Faktor resiko

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005) dalam Chaerunisa, (2022) kecemasan dipengaruhi beberapa faktor yaitu:

### a. Faktor sosial lingkungan

Mencakup pemaparan akan kejadian traumatik atau menyakitkan, mengamati respon kecemasan orang lain, dan minimnya dukungan sosial.

b. Faktor biologis

Mencakup kecenderungan genetik, penyimpangan dalam fungsi neurotransmitter, dan kelainan pada jalur otak yang memberi tanda bahaya atau yang menghambat perilaku berulang.

c. Faktor perilaku

Mencakup stimulus aversif dan stimulus yang sebelumnya netral, kecemasan disebabkan melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimulus fobia, dan menurunnya kesempatan pemunahan sebab menghindari objek atau situasi yang ditakuti.

d. Faktor kognitif dan emosional

Mencakup konflik mental yang tidak teratasi (Freud atau teori Psikodinamika) faktor kognitif seperti perkiraan rasa takut yang berlebih, kepercayaan yang merusak diri atau irasional, sensitif berlebih pada ancaman, sensitif kecemasan kesalahan atribusi sinyal fisik, dan efikasi diri yang rendah.

7. Dampak Kecemasan

Menurut Ringo. S. L., dkk (2023) anak dapat merespon terhadap kecemasan hospitalisasi sebelum dirawat, selama dirawat, dan setelah pulang dari perawatan. Persepsi sakit yang dimiliki anak cenderung lebih primer dibanding usia dan kematangan intelegensi dalam mengasumsikan tingkat cemas sebelum dirawat. Beberapa variabel resiko memanifestasikan sebagian anak-anak lebih rawan terhadap kecemasan hospitalisasi dibandingkan dengan lainnya. Hal ini bisa terjadi karena sebab perpisahan merupakan masalah penting seputar hospitalisasi bagi anak-anak yang lebih muda, anak yang aktif dan berkeinginan kuat, cenderung lebih baik ketika hospitalisasi dibandingkan anak yang pasif. Hal ini mengharuskan perawat untuk mewaspadai anak-anak yang pasif karena membutuhkan dukungan yang lebih banyak dibandingkan anak yang aktif.

Berkembangnya gangguan emosional jangka panjang bisa menjadi dampak dari hospitalisasi. Gangguan emosional tersebut berkaitan dengan

lama dan frekuensi masuk Rumah Sakit, serta jenis tindakan yang dijalani di Rumah Sakit. Hospitalisasi yang berulang dan lama rawat lebih dari 4 minggu dapat berakibat gangguan di masa yang akan datang. Gangguan perkembangan dapat menjadi dampak negatif lain dari Hospitalisasi. Penelitian yang dilakukan oleh Lilis Murtutik dan Wahyuni (2013) dalam Ringo. S. L., dkk (2023) pada anak prasekolah menunjukkan bahwa semakin sering anak menjalani hospitalisasi maka akan beresiko tinggi mengalami gangguan pada perkembangan motorik kasar.

#### 8. Komplikasi

Menurut Djikoren, L., & Hermanto, (2022) kecemasan yang berlebihan dapat mengakibatkan lima sistem fungsi dalam tubuh menjadi terganggu jika terjadi dalam jangka panjang.

##### a. Sistem Syaraf Pusat

Ansietas yang terjadi terus-menerus akan melepaskan hormon stress secara berkala sehingga bisa menyebabkan sakit kepala dan depresi yang berkepanjangan. Meningkatnya jumlah kortisol juga bisa menyebabkan kenaikan berat badan.

##### b. Sistem *Kardiovaskular*

Sistem *Kardiovaskular* meningkatkan resiko terjadinya penyakit jantung dan tekanan darah tinggi semakin besar, dan tentunya hal ini sangat berbahaya bagi tubuh bahkan bisa mengancam nyawa.

##### c. Sistem Ekresi dan Pencernaan

Sistem Ekskresi dan Pencernaan menyebabkan seperti sakit maag, kram perut, mual, diare atau konstipasi.

##### d. Sistem Imun

Kecemasan akan memicu hormon adrenalin yang dapat membuat denyut nadi bertambah cepat, dan jika hormon ini terus diproduksi untuk waktu yang cukup lama, pada akhirnya tubuh tidak dapat kembali ke fungsi normal. Inilah yang membuat daya tahan tubuh menurun sehingga tubuh menjadi rentan terhadap infeksi virus dan berbagai penyakit. Bahkan vaksin pun tidak dapat bekerja jika seseorang menderita ansietas.

e. Sistem Pernapasan

Sistem Pernapasan membuat nafas menjadi pendek dan cepat. Hal ini membuat pola bernafas yang tidak sehat sehingga otak kekurangan oksigen. Dengan demikian, ansietas dapat menyebabkan komplikasi dan juga memperburuk asma. Dampak lainnya dari gangguan kecemasan termasuk gangguan tidur (*insomnia*), otot tegang, sakit persendian, iritasi kulit, dan menurunnya daya ingat.

9. Penatalaksanaan

a. Penatalaksanaan Farmakologi pengobatan untuk anti kecemasan terutama benzodiazepine, obat ini digunakan untuk jangka pendek, dan tidak dianjurkan untuk jangka panjang karena pengobatan ini menyebabkan toleransi dan ketergantungan. Obat anti kecemasan nonbenzodiazepine, seperti buspiron (Buspar) dan berbagai antidepresan juga digunakan (Wicaksana, 2016).

b. Penatalaksanaan non farmakologi

1) Distraksi

Metode untuk menghilangkan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga pasien akan lupa terhadap cemas yang dialami. Stimulus sensori yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endorfin yang bisa menghambat stimulus cemas yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli cemas yang ditransmisikan ke otak (Chrisnawati, G., & Aldino, T. 2019).

2) Relaksasi

Terapi relaksasi yang dilakukan dapat berupa relaksasi, meditasi, relaksasi imajinasi dan visualisasi serta relaksasi progresif (Purwanto, 2017).

3) Terapi

Berbagai aktivitas yang dapat dijadikan alternative untuk menurunkan kecemasan pada anak seperti: program *Meet Me at Mount Sinai* (MMMS), terapi bermain seperti bernyanyi, gerakan terapi *Brain Gym* atau senam otak yang dapat mengatasi situasi

pembelajaran (tanpa rasa gelisah, gerakan air, pernapasan perut, gerakan silang, titik positif, kait relaks, tombolimbang, lambaian kaki, dan coretan ganda) dan terapi seni, yang merupakan salah satu alternatif intervensi keperawatan yang dapat meminimalkan kecemasan anak (Chrisnawati & Aldino, 2019).

## 10. Alat Ukur Kecemasan

### a. *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Menurut Ranti, G., & Theresia, L. (2022) skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang di dasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan, terdiri 14 *symptoms* yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 sampai dengan 4 telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian trial klinik yaitu 0,93 dan 18 0,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliable Prasetyo, A. E., & Osmond, A. B (2018).

Menurut Chrisnawati & Aldino, (2019) skala HARS penilaian kecemasan yang terdiri dari 14 item, meliputi:

- 1) Perasaan Cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- 2) Ketegangan: merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah menangis, dan lesu, tidak bisa istirahat tenang, dan mudah terkejut.
- 3) Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas, dan pada kerumunan orang banyak.
- 4) Gangguan tidur: sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, dan mimpi menakutkan.
- 5) Gangguan kecerdasan: daya ingat buruk, susah berkonsentrasi.

- 6) Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari.
- 7) Gejala somatik: sakit dan nyeri otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil.
- 8) Gejala sensorik: tinitus, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemas, dan perasaan ditusuk-tusuk.
- 9) Gejala kardiovaskuler: berdebar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, perasaan lesu lemas seperti mau pingsan, dan detak jantung hilang sekejap.
- 10) Gejala pernapasan: rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas, napas pendek/ sesak.
- 11) Gejala gastrointestinal: sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, berat badan turun, susah buang air besar.
- 12) Gejala urogenital: sering kencing, tidak dapat menahan air seni, amenorrhoe, menorrhagia, frigid, ejakulasi praecoeks, ereksi lemah, dan impotensi.
- 13) Gejala otonom: mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, dan bulu roma berdiri.
- 14) Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek cepat, dan muka merah.

### **C. Konsep Terapi *Brain Gym***

#### **1. Definisi**

*Brain Gym* terdiri dari dua kata yaitu *Brain* dan *Gym*. *Brain* berasal dari bahasa Inggris yang berarti otak. *Gym* berasal dari akar kata *gymnastics* (bahasa Inggris) yang berarti olahraga senam (Asiza, 2017). *Brain Gym* merupakan serangkaian gerakan sederhana yang dapat menunjang kerja sama antara otak bagian kiri dan kanan, yang dikemas melalui media

bermain, agar mereka dapat mengapresiasi segala bentuk gerakan dengan menggunakan keseluruhan otak. *Brain Gym* membantu anak untuk dapat memanfaatkan seluruh potensi otak alamiahnya melalui gerakan. *Brain Gym* dirancang oleh Paul dan istrinya, Gail Dennison, pada tahun 1970 yang digunakan untuk meningkatkan berbagai hasil, termasuk perhatian, memori, dan kemampuan akademis (Khasanah, 2022).

*Brain Gym* merupakan latihan yang menyelaraskan fungsi gerak, pernapasan, dan pusat berpikir seperti memori dan imajinasi. Latihan ini tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga merangsang sistem sensorik dan kognitif, serta meningkatkan konsentrasi, kewaspadaan, dan kemampuan otak dalam merespons serta mengambil keputusan yang berdampak pada keseimbangan tubuh (Dennison, 2005 dalam Sari, 2024). Gerakan *Brain Gym* dapat meningkatkan energi positif dan sikap positif, peran *Brain Gym* ini dapat merangsang proses penurunan aktivitas saraf simpatis dan terjadi peningkatan pada saraf parasimpatis dan neocortex yang akan berpengaruh pada penurunan hormone adrenalin serta menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga penyebaran oksigen keseluruh tubuh termasuk otak meningkat sehingga dapat memberikan rasa relaks, tenang dan nyaman. *Brain Gym* dapat melancarkan peredaran darah dan oksigen ke otak dan juga dapat mengaktifkan keseimbangan kedua belah otak secara bersamaan serta dapat meningkatkan hormon serotonin, endorfin, dopamine sehingga memberikan perasaan tenang, dan nyaman sehingga dapat menurunkan tingkat stress (Damayanti, 2020).

## 2. Manfaat *Brain Gym*

Menurut Azizah, (2024) manfaat *Brain Gym* pada anak terdiri dari:

- a. Memperkuat hubungan antara kedua belahan otak yaitu belahan otak kiri dan kanan sebelum digunakan dalam berbagai aktivitas
- b. Mempertajam daya ingat dan konsentrasi
- c. Menyerap informasi lebih cepat

- d. Meningkatkan kemampuan belajar
- e. Mengasah refleks dan koordinasi tubuh
- f. Menyeimbangkan tubuh dan pikiran
- g. Mengurangi stress dan memperbaiki suasana hati.
- h. Meningkatkan kecakapan anak dalam belajar membaca, menulis, berhitung, berpikir dan kesadaran diri.
- i. Membantu siswa dalam mengatasi hambatan belajar
- j. Meningkatkan derajat kesehatan yang prima
- k. Meningkatkan kepercayaan diri
- l. Meningkatkan kemandirian dalam belajar dan bekerja
- m. Meningkatkan keterampilan dan potensi yang dimiliki
- n. Meningkatkan kemampuan berbahasa
- o. Menjadi lebih semangat
- p. Menjadi lebih kreatif dan efisien

### 3. Mekanisme *Brain Gym*

Menurut Hasnani, (2024) latar belakang gerakan *Brain Gym* adalah untuk menstimulasi, meringankan, dan merelaksasi anak. Kegunaan tersebut terdapat dalam tiga dimensi, yaitu: dimensi lateralitas, dimensi pemfokusan, dan dimensi pemusatan.

#### a. Dimensi Lateralitas

*Brain Gym* berfungsi untuk memberi stimulasi dalam dimensi lateralitas. Kemampuan lateral adalah keterampilan berkomunikasi, berbahasa, dan keterampilan melakukan kegiatan jarak dekat yang memerlukan orientasi ruang gerak tubuh kiri-kanan. Torrance menyampaikan bahwa terjadi penurunan kreativitas (*creativity drop*) pada usia 7-12 tahun. Hal ini disebabkan oleh otak belahan kanan yang diabaikan pada usia tersebut. Pendidikan kesenian, musik, mengarang bebas, dan drama sangat baik untuk pertumbuhan otak kanan. Pendidikan tersebut tentunya harus disesuaikan dengan perkembangan nilai agama dan moral sesuai tahapannya. Akan tetapi, penekanan dalam pembelajaran tidak hanya pada sisi otak kanan maupun kiri saja. Semua bagian otak bekerja secara serentak karena

antar miliaran sel saling berkoneksi dalam merespons setiap informasi (termasuk pembelajaran) yang diterima. Hal itu mengindikasikan bahwa seluruh bagian otak harus bekerja optimal.

b. Dimensi Pemfokusan

*Brain Gym* berfungsi untuk meringankan aktivitas dalam dimensi pemfokusan. Fokus adalah kemampuan seseorang berkonsentrasi pada suatu bagian dari pengalaman, membedakan, dan membatasinya dari bagian lainnya melalui kesadaran kesamaan dan perbedaan. Kurang fokus menghasilkan kurangnya ekspresi diri dan keaktifan dalam pembelajaran. Masalah yang terjadi dalam dimensi ini misal anak yang kurang fokus (*underfocused*, kurang perhatian, kurang pengertian, terlambat bicara, hiperaktif) dan anak yang fokus berlebih (*overfocused*). Gerakan *Brain Gym* dapat membantu melepaskan hambatan fokus dengan aktivitas bagian depan dan belakang otak.

c. Dimensi Pemusatan

*Brain Gym* berfungsi untuk merelaksasi tubuh dalam dimensi pemusatan. Pemusatan adalah kemampuan menyeberangi garis yang memisahkan antara muatan emosional dan pikiran abstrak serta untuk mengatur gerakan-gerakan reflex tubuh. Ketidakmampuan pemusatan ditandai berupa ketakutan tak beralasan atau tidak mampu merasakan atau menyatakan emosi. Gerakan *Brain Gym* saat membuat relaks dan membantu menyiapkan anak untuk mengolah informasi tanpa pengaruh emosi negatif disebut pemusatan.

4. Jenis gerakan *Brain Gym*

Menurut Hasnani, (2024) gerakan *Brain Gym* terbagi menjadi tiga yaitu:

a. Gerakan menyeberangi garis tengah (*the middle movements*)

Dennison & Dennison menyatakan bahwa gerakan menyeberangi garis tengah berfokus pada gerakan tubuh bagian kiri dan kanan dengan melewati bagian tengah tubuh. Gerakan menyeberangi garis tengah diantaranya adalah gerakan silang, gerakan angka 8 tidur,

gerakan coretan ganda, gerakan abjad 8, gerakan gajah, gerakan putaran leher, gerakan olengan pinggul, gerakan pernapasan perut, gerakan silang berbaring, gerakan membayangkan X, dan gerakan mengisi energy.

b. Gerakan Meregangkan Otot (*Lengthening Activities*)

Denison & Denison menyatakan bahwa gerakan meregangkan otot berfungsi untuk mengembangkan dan menguatkan hubungan hubungan saraf. Hubungan saraf ini dapat menyambungkan informasi di otak belakang yang akan diolah dan diterjemahkan pada otak bagian depan. Gerakan meregangkan otot diantaranya adalah gerakan burung hantu, gerakan mengaktifkan tangan, gerakan lambaian kaki, gerakan pompa betis, gerakan luncuran gravitasi, dan gerakan pasang kuda kuda.

c. Gerakan meningkatkan energi dan penguatan sikap (*energy exercises and deepening attitude*)

Dennison & Dennison menyatakan bahwa gerakan meningkatkan energi dan menunjang sikap positif mengaktifkan kembali hubungan hubungan saraf antara tubuh dan otak sehingga memudahkan aliran energi elektromagnetis ke seluruh tubuh. Gerakan gerakan ini menunjang perubahan elektrik dan kimiawi yang berlangsung selama semua kejadian mental dan fisik. Gerakan meningkatkan energy diantaranya adalah meminum air, sakelar otak, tombol bumi, tombol imbang, tombol angkasa, menguap berenergi, dan pasang telinga. Sedangkan gerakan penguatan sikap diantaranya adalah kait relaksi dan titik positif.

5. Macam-macam *Brain Gym*

Menurut Susanto, (2017) gerakan *Brain Gym* memiliki 26 gerakan sederhana, dimana dalam pemahaman otak dan tubuh diperluas dengan melibatkan tiga dimensi otak, yakni: dimensi lateralitas, dimensi fokus, dan dimensi pemusatan.

Berikut 26 gerakan sederhana senam otak yang dapat diklasifikasikan menjadi 4 fungsi, yang bertujuan untuk:

- a. Meningkatkan kemampuan membaca, menulis, mendengar dan bicara, melalui sebelas (11) gerakan, yaitu :
  - 1) Gajah
  - 2) Membayangkan huruf X
  - 3) Putaran leher
  - 4) Coretan Ganda
  - 5) Abjad 8
  - 6) Pernafasan perut
  - 7) Gerakan silang berbaring
  - 8) 8 Tidur
  - 9) Olengan Pinggul
  - 10) Mengisi Energi
  - 11) Gerakan Silang
- b. Gerakan untuk menenangkan diri, belajar bermain dan berbagi, melalui tujuh (7) gerakan sederhana, yaitu:
  - 1) Minum air putih
  - 2) Menguap berenergi
  - 3) Pasang telinga
  - 4) Tombol angkasa
  - 5) Tombol bumi
  - 6) Sakelar otak
  - 7) Tombolimbang
- c. Gerakan untuk menenangkan diri, belajar, bermain dan berbagi, dengan dua (2) gerakan sederhana senam otak, yaitu:
  - 1) Titik positif
  - 2) Kait rileks bagian I dan II
- d. Gerakan untuk fokus, mengerti dan berpartisipasi, melalui enam (6) Gerakan sederhana senam otak, yaitu:
  - 1) Burung hantu
  - 2) Mengaktifkan tangan
  - 3) Lambaian kaki
  - 4) Luncuran gravitasi

- 5) Pompa betis
- 6) Pasang kuda-kuda

Dalam studi kasus ini, gerakan-gerakan di *Brain Gym* yang digunakan adalah gerakan yang berada di dalam dimensi pemusatan, yaitu minum air putih, pasang telinga, tombol angkasa, tombol bumi, sakelar otak, kait relaks bagian I dan *Hooks Up II*.

a. Minum air putih

Manfaat: Minum air putih berguna untuk menyalurkan oksigen ke otak dan melarutkan garam sehingga mengoptimalkan fungsi energi listrik di dalam tubuh.

Caranya: Minum air putih minimal 122 cc sebelum melakukan gerakan selanjutnya.



**Gambar 2.2 Minum Air**

b. Pasang Telinga

Manfaat: Berfungsi untuk menjaga kebugaran fisik dan mental, meningkatkan kerja otak untuk memiliki ingatan jangka pendek, serta meningkatkan kemampuan mendengar, mengingat, dan berbicara.

Caranya: Letakkan tangan di telinga dengan jari jempol di belakang telinga, Pijat telinganya perlahan-lahan. Lakukan sebanyak tiga kali atau lebih.

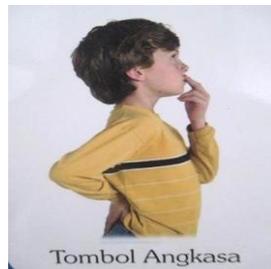


### Gambar 2.3 Pasang Telinga

#### c. Tombol Angkasa

Manfaat: Merelaksasi sistem saraf pusat, dan kemampuan untuk memusatkan perhatian.

Caranya: Letakkan dua jari tangan (telunjuk dan jari tengah) pada bibir di garis tengah depan, Tangan yang satu memegang garis tengah belakang pada tulang ekor atau lebih ke atas dengan menarik nafas, Tombol angkasa ini perlu disentuh setidaknya 30 detik, lakukan gerakan ini selama 1-2 menit dengan tangan bergantian untuk mengaktifkan kedua sisi otak.

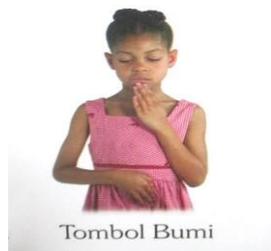


### Gambar 2.4 Tombol Angkasa

#### d. Tombol bumi

Manfaat: Berfungsi untuk meningkatkan otak untuk berkonsentrasi, mengurangi kelelahan mental, meningkatkan kewaspadaan dan perhatian.

Caranya: Sentuhlah bagian dagu/bawah bibir dengan dua jari tangan (telunjuk dan jari tengah) dengan agak sedikit menekannya, Telapak tangan yang satunya lagi diletakkan sekitar 15 cm di bawah pusar, Sentuhlah dalam 8 hitungan atau 30 detik sampai 2 menit, setelah itu bergantian tangan.



### Gambar 2.5 Tombol Bumi

e. Sakelar Otak

Manfaat: Berfungsi untuk meningkatkan aliran oksigen ke otak dan seluruh tubuh, menstimulasi peredaran darah untuk meningkatkan aliran darah ke otak.

Caranya: Pijat lekukan di tulang dada bagian tengah, Sementara tangan lainnya menggosok daerah pusar sambil melakukan latihan, gerakan mata ke atas-bawah dan ke kiri kanan.



**Gambar 2.6 Saklar Otak**

f. Kait Rileks Bagian I dan *Hooks Up II*

Manfaat: mampu merilekskan saraf-saraf serta dapat mengaktifkan kembali kerja otak kanan dan otak kiri.

Caranya: posisi duduk dengan menyilangkan pergelangan kaki kiri ke atas kaki kanan, kemudian silangkan pergelangan tangan kirinya ke atas tangan kanan, lalu menjalinkan jari-jari menarik kedua tangan, dan meletakkannya di dada sambil menutup mata, bernapas dalam dan relaks selama 1-2 menit.



**Gambar 2. 7 Kait Rileks Bagian I dan *Hooks Up II***

## 2. Konsep Asuhan Keperawatan

### a. Pengkajian

Menurut Kyle & Susan (2015) dalam Astuti, D. T. (2022), Berikut pengkajian kesehatan pada anak hospitalisasi dengan masalah kecemasan:

### b. Riwayat Kesehatan

- 1) Demografi: meliputi nama anak, usia, jenis kelamin, dan informasi demografi lain.
- 2) Keluhan utama: meliputi keluhan yang dirasakan anak, catat sesuai dengan yang disampaikan anak atau orangtua.
- 3) Riwayat kesakitan saat ini: meliputi awitan, durasi, pengobatan sebelumnya, segala hal yang mengurangi dan memperburuk masalah kesehatan.
- 4) Riwayat kesehatan masa lalu: meliputi riwayat kesehatan dimasa lalu bisa menyebabkan trauma, masalah tumbuh kembang, riwayat alergi makanan dan obat, status imunisasi.
- 5) Riwayat kesehatan keluarga: meliputi usia dan status kesehatan orangtua, saudara kandung, dan anggota keluarga lain.
- 6) Penampilan umum: meliputi kesadaran pasien, menangis, gelisah, takut, khawatir, dan tidak ingin didekati selain keluarga.
- 7) Pola tidur dan istirahat: mengkaji tidur pasien selama dirawat di Rumah Sakit meliputi, tidur nyenyak, tidur tidak nyenyak, atau tidak bisa tidur.
- 8) Psikologis: melakukan pengkajian selama dirawat pasien rewel, tidak bisa ditinggal ke kamar mandi, atau bahkan kalau ada suster/dokter yang berkunjung pasien langsung histeris.
- 9) Pola aktivitas: melakukan pengkajian aktivitas selama di Rumah Sakit mengalami keterbatasan akibat lingkungan baru, pasien diam di tempat tidur, pasien jalan-jalan sendiri, atau pasien minta keliling sambil digendong.

c. Pemeriksaan Fisik

Pemeriksaan fisik meliputi penampilan umum, tanda-tanda vital (suhu, denyut jantung, pernapasan dan tekanan darah), pengukuran tubuh (berat badan, panjang atau tinggi badan, lingkar kepala, lingkar lengan, lingkar perut dan lingkar dada) dan pengkajian secara sistematis *head to toe*.

## d. Perencanaan Keperawatan

Tabel 2.2 Perencanaan Keperawatan Untuk Mengatasi Ansietas

Diagnosa Keperawatan	Tujuan dan Kriteria Hasil	Intervensi
Ansietas berhubungan dengan Krisis Situasional (Hospitalisasi) (D.0080)	Tingkat ansietas (L.09093)  Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam, diharapkan klien mencapai kriteria hasil: 1. Verbalisasi kebingungan menurun 2. Verbalisasi khawatir terhadap kondisi yang dihadapi menurun 3. Perilaku gelisah menurun 4. Perilaku tegang menurun 5. Keluhan pusing menurun 6. Diaforesis menurun 7. Tremor menurun 8. Pucat menurun 9. Konsentrasi membaik 10. Pola tidur membaik 11. Frekuensi pernapasan membaik 12. Frekuensi nadi membaik 13. Tekanan darah membaik	Terapi Bermain ( <i>Brain Gym</i> ) (I.10346)  Observasi: 1. Identifikasi perasaan anak yang diungkapkan selama bermain 2. Monitor penggunaan peralatan bermain anak 3. Monitor respon anak terhadap terapi 4. Monitor Tingkat kecemasan anak selama terapi  Tarapeutik: 1. Ciptakan lingkungan yang aman dan nyaman 2. Sediakan waktu yang cukup untuk memungkinkan sesi bermain efektif 3. Atur sesi bermain untuk memfasilitasi hasil yang diinginkan 4. Tetapkan batasan untuk sesi latihan tarapeutik 5. Sediakan peralatan bermain yang aman, sesuai, kreatif, peralatan yang merangsang perkembangan anak, yang dapat mendorong ekspresi pengetahuan, dan perasaan anak 6. Motivasi anak untuk berbagi perasaan, pengetahuan, dan persepsi 7. Komunikasikan penerimaan perasaan, baik positif maupun negatif, yang diungkapkan melalui permainan 8. Lanjutkan sesi bermain secara teratur untuk membangun kepercayaan dan mengurangi rasa takut akan peralatan atau perawatan yang tidak dikenal 9. Dokumentasikan pengamatan yang dilakukan selama sesi bermain  Edukasi: 1. Jelaskan tujuan bermain ( <i>Brain Gym</i> ) bagi anak dan orang tua 2. Jelaskan prosedur bermain kepada anak dan atau orang tua dengan Bahasa yang mudah dipahami

Terapi *Brain Gym* pada anak yang mengalami kecemasan akibat hospitalisasi sangat bermanfaat, hal ini sesuai dengan penelitian:

- a. Menurut penelitian Dewanti, (2023) penurunan tingkat kecemasan pada anak dapat dilakukan melalui pendekatan nonfarmakologis, salah satunya dengan metode stimulasi fisik seperti *Brain Gym*. Teknik ini menggunakan metode HARS yang diberikan 2 kali sehari selama 2 hari berturut-turut durasi  $\pm 15$  menit dengan pendekatan bermain sehingga meningkatkan kemampuan anak dan mengurangi kecemasan hospitalisasi.
- b. Menurut penelitian Adimayanti, (2019) sebelum melakukan *Brain Gym* pada anak prasekolah dengan kecemasan dianjurkan untuk melakukan PACE. PACE merupakan 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 dilanjutkan dengan gerakan-gerakan senam yang lain. PACE akan membantu mengurangi kecemasan anak dan membuat anak berada dalam kondisi yang santai.
- c. Menurut Ines & Dyanel, (2023) pemberian terapi *Brain Gym* selama satu sesi latihan antara 10-15 menit, dengan satu gerakan rata-rata memakan waktu antara 30 detik-1 menit yang dapat melancarkan peredaran darah dan oksigen ke otak dan juga dapat mengaktifkan keseimbangan kedua belah otak secara bersamaan serta dapat menimbulkan pelepasan endorphin, sehingga menimbulkan efek nyaman, mengurangi kecemasan, dan menimbulkan efek yang menenangkan.

## 2. Evaluasi

Evaluasi keperawatan merupakan tahap akhir dari proses keperawatan yang merupakan perbandingan sistematis dan terencana antara lain akhir yang teramati dan tujuan atau kriteria hasil yang dibuat pada tahap perencanaan. Metode penulisan catatan perkembangan pasien menggunakan metode SOAP (Subjektif, Objektif, *Assessment*, *Planning*) (Nuraini, 2023).