

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dasar Teori Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan yang paling umum yang dialami anak saat berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan. Kecemasan yang sering dialami seperti menangis, dan takut pada orang baru. Respon kecemasan anak tergantung dari tahapan usia anak. Kecemasan anak akibat stress yang ditimbulkan dari situasi saat menjalani pengobatan akan berdampak terhadap tingkat kooperatif anak terhadap pengobatan dan perawatan yang diberikan apabila tidak diatasi salah satunya dengan terapi bermain(Nurlaila et al., 2021)

Kecemasan merupakan gangguan yang berkembang dan sering kali dirasakan dalam tahap perkembangan normal seseorang. Kecemasan seputar perawatan gigi berdampak negatif pada kesehatan gigi dan mulut anak-anak. Menurut penelitian, anak-anak yang khawatir tentang pembersihan gigi biasanya memiliki kesehatan mulut yang lebih buruk daripada mereka yang tidak. Gigi berlubang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan infeksi jika tidak segera ditangani. Inilah alasan mengapa anak-anak yang cemas sering menghindari dokter gigi, yang menyebabkan sakit gigi. Kebanyakan gigi akhirnya rusak dan perlu dicabut akibat perawatan gigi yang terlambat (Elisa et al., 2024).

2. Tingkat Kecemasan

Menurut (Elisa et al., 2024) menjelaskan tingkat kecemasan, diantaranya:

a) Kecemasan Ringan (Mild Anxiety)

Adanya kecemasan dalam kehidupan sehari-hari menimbulkan rasa kewaspadaan dan mempertinggi persepsi pada individu. Daripada merugikan, kecemasan ini bisa menjadi kekuatan pendorong untuk pembelajaran, pertumbuhan, dan pengembangan kreativitas.

b) Kecemasan Sedang (Moderate Anxiety)

Dengan membiarkan individu memprioritaskan apa yang benar-benar penting dan mengabaikan hal lain, kecemasan ini secara efektif membatasi ruang lingkup persepsi mereka. Akibatnya, individu mengalami keadaan kurang perhatian selektif, namun mereka dapat memperluas fokus mereka untuk mencakup area tambahan Ketika diminta untuk melakukannya.

c) Kecemasan berat (severe anxiety)

Bidang persepsi individu berkurang secara signifikan, menyebabkan individu terpaku pada detail spesifik dan mengabaikan aspek lainnya. Jelaslah bahwa semua perilaku bertujuan untuk meredakan ketegangan. Untuk mengalihkan perhatiannya, individu memerlukan bimbingan yang substansial.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut (Senjaya et al., 2021) faktor-faktor yang dapat menimbulkan rasa cemas pada anak ada dua faktor yaitu faktor internal dan factor eksternal.

a) Faktor internal

1) Usia

Kecemasan yang terjadi pada anak menarik untuk dikaji. Masalah kecemasan di sekolah yang terjadi pada anak tidak dapat diabaikan. Usia anak dini (hingga 6 atau 8 tahun) belum mampu mengekspresikan dirinya dengan baik Anak yang mengalami kecemasan mungkin memiliki Tingkat kelekatan tinggi dengan orang tua, mudah kaget, menangis atau mengamuk, kurang tidur, sakit kepala atau sakit perut. Kecemasan pada anak di sekolah dapat terjadi kapan saja. Kembali ke setelah jeda atau waktu liburan yang panjang, pindah sekolah yang baru, kehilangan orang terdekat, pulih dari sakit yang cukup lama dapat mengakibatkan anak menjadi cemas di sekolah. Usia anak mempengaruhi tingkat kecemasan. Anak yang lebih muda, terutama balita dan anak usia dini, mungkin lebih cemas karena ketidakmampuan mereka untuk memahami situasi dan perasaan mereka. Anak yang lebih besar mungkin lebih dapat diajak berkomunikasi dan lebih bisa memahami bahwa prosedur gigi itu penting.

2) Temperamen/ emosional,

- a. Anak dengan temperamen cemas atau mudah terkejut

Anak-anak dengan kepribadian yang lebih sensitif atau mudah cemas mungkin lebih rentan terhadap ketakutan ketika berada di lingkungan yang tidak familiar, seperti klinik gigi.

b. Anak dengan temperamen yang lebih mudah beradaptasi:

Sebaliknya, anak-anak yang lebih tenang dan tidak mudah terpengaruh oleh stres atau kecemasan mungkin lebih mudah menghadapi situasi di fasilitas kesehatan gigi.

3) Rasa sakit

Rasa sakit juga dapat memberi toleransi yang rendah terhadap perawatan gigi dan mulut. Anak-anak kadang dapat merasakan sakit sedikit sehingga hal ini menjadi sumber rasa takut mereka ketika melakukan perawatan gigi kedokter gigi maupun kefasilitas pelayanan kesehatan gigi.

b) Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah peristiwa atau situasi yang berasal dari luar individu yang menyebabkan atau memperburuk perasaan cemas.

1) Social

Ketakutan sosial atau kecemasan sosial adalah jenis kecemasan yang muncul dalam situasi sosial, seperti berinteraksi dengan orang lain, berbicara di depan umum, atau bahkan berada dalam keramaian. Pada anak-anak, ketakutan sosial dapat muncul karena berbagai faktor internal dan eksternal. Ketakutan sosial dapat mencakup ketakutan terhadap penolakan, penilaian negatif dari orang lain, atau rasa tidak nyaman dalam berinteraksi dengan teman sebaya

atau orang dewasa, termasuk dokter.

2) Rasa Takut Dari Orang Tua

Rasa takut yang ditimbulkan oleh orang tua dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan psikologis anak. Ketakutan ini biasanya muncul karena berbagai alasan yang terkait dengan cara orang tua mendidik atau berinteraksi dengan anak. Rasa takut yang berlebihan atau tidak tepat dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik anak, mengarah pada kecemasan, penurunan rasa percaya diri, atau bahkan gangguan emosional lainnya.

3) Tim Dokter

Anak-anak yang memiliki pengalaman buruk dalam perawatan medis sebelumnya, seperti mendapatkan suntikan yang menyakitkan atau menjalani prosedur yang tidak nyaman, bisa mengaitkan perawatan medis dengan rasa sakit dan ketidaknyamanan. Pengalaman negatif ini dapat meningkatkan kecemasan mereka terhadap kunjungan medis berikutnya dan memperburuk rasa takut mereka terhadap tim dokter. Dampak anak mungkin merasa cemas atau panik ketika mereka harus pergi ke dokter lagi, bahkan jika prosedur yang dilakukan tidak akan menyakitkan.

4. Ciri-Ciri Anak Yang Tidak Cemas

Ciri-ciri anak yang tidak cemas adalah :

- a. Sikap Tenang Saat Masuk Faskes

Anak terlihat tenang, tidak menangis atau menunjukkan tanda-tanda gelisah saat memasuki lingkungan faskes.

b. Mau Berinteraksi Dengan Tenaga Kesehatan

Anak tidak takut saat diajak berbicara atau disentuh oleh dokter atau perawat.

c. Tidak Menolak Saat Diperiksa

Anak kooperatif saat dilakukan pemeriksaan seperti periksa suhu, tenggorokan, atau tekanan darah.

d. Percaya Pada Orang Tua

Anak merasa aman karena percaya pada pendampingnya (biasanya orang tua, dan tidak menunjukkan ketakutan berlebihan).

e. Berperilaku Seperti Biasa

Tidak menunjukkan perubahan perilaku seperti menempel terus pada orang tua, diam berlebihan, atau tantrum.

f. Bisa Diajak Bicara Tentang Pemeriksaan

Anak beredua mendengarkan penjelasan atau diajak bermain peran tentang pemeriksaan (misalnya pura-pura jadi dokter)

g. Tidak Takut Melihat Alat Medis

Anak tidak ketakutan saat melihat alat seperti stetoskop, jarum suntik, atau termometer, meski mungkin tetap waspada.

h. Mau Datang Kembali

Setelah kunjungan, anak tidak menolak atau ketakutan jika diajak kembali ke faskes lain waktu.

B. Permainan Congklak

1. Pengertian Congklak

Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak hospitalisasi adalah melalui terapi bermain. Terapi bermain berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi. Terapi bermain dapat berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan anak selama perawatan di rumah sakit. Perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan anak antara sebelum dilakukan terapi bermain dengan sesudah dilakukan terapi bermain sehingga diharapkan Rumah Sakit dapat meningkatkan mutu pelayanan asuhan keperawatan pada anak yang berobat di puskesmas, dengan meningkatkan perhatian dan memberikan terapi bermain sesuai dengan tahap perkembangan anak serta menyediakan sarana bermain sehingga anak- anak akan merasa aman dan nyaman selama dalam perawatan(Nurlaila et al., 2021) .

Menurut (Reca et al., 2022) permainan adalah suatu bentuk penyesuaian diri manusia yang sangat berguna, menolong anak menguasai kecemasan dan konflik. Karena tekanan terlepas didalam

permainan, anak dapat mengatasi permasalahan dalam kehidupan. Permainan memungkinkan anak melepaskan energi fisik yang berlebihan dan membebaskan perasaan-perasaan terpendam.

Congklak adalah suatu permainan tradisional yang dikenal dengan berbagai macam nama di seluruh Indonesia. Biasanya dalam permainan. Sejenis cangkang kerang digunakan sebagai biji-bijian dari tumbuh-tumbuhan. Permainan tradisional congklak, Cirebon). Secara umum permainan congklak adalah permainan tradisional yang sederhana namun penuh tantangan dan manfaat. Selain memberikan hiburan, permainan ini juga melatih berbagai keterampilan penting seperti berpikir logis, konsentrasi, dan keterampilan sosial. Congklak tetap menjadi permainan yang diminati oleh berbagai kalangan, meskipun kini telah banyak permainan modern yang lebih berkembang (Nurlaila et al., 2021).

Bermain congklak merupakan salah satu jenis permainan yang mudah dilakukan di rumah sakit dan dapat menurunkan kecemasan pada anak selama menjalani hospitalisasi. Dalam permainan congklak terdapat kegiatan bermain yang menyenangkan. Bermain congklak dapat melatih anak berpikir, strategi mengalahkan lawan, melatih kerja sama dan memori anak. Sehingga dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak (Nurlaila et al., 2021).

2. Cara Bermain Congklak

Cara bermain congklak hampir sama diberbagai wilayah pemain terdiri dari 2 orang dan alat yang digunakan berupa papan congklak dan 98 biji/kerang. Cara bermain congklak. Pada bagian I: Taruh masing-masing 7 biji di lubang kecil, biarkan 'rumah' kedua pemain kosong (lubang besar di kanan-kiri papan), selanjutnya dua pemain berhadapan dan melakukan suit, pemenangnya memilih 1 lubang dan mengambil semua biji di satu lubang (sisi bagiannya), pemain bergerak searah jarum jam mengelilingi papan congklak dan menaruh 1 biji di tiap lubang. Saat biji terakhir jatuh di: (1) lubang yang ada biji: ambil semua biji dan lanjutkan menaruh satu biji di tiap lubang (searah jarum jam); (2) lubang kosong: pemain 'mati' (berhenti bermain) dan giliran lawannya bermain; rumah'nya sendiri: pemain mendapatkan giliran lagi dan bisa memilih biji di lubang mana saja di sisinya sendiri dan Kembali bermain (seperti di awal permainan); (4) Salah satu lubang yang ada di barisnya sendiri: semua biji yang ada di seberangnya (baris lawan) akan menjadi milik pemain tersebut dan masuk ke 'rumah'nya. Permainan selesai bila semua lubang kecil sudah kosong dan pemenangnya adalah pemain yang mendapatkan biji terbanyak(Lacksana, 2017).

3. Penurunan Kecemasan Stelah Bermain Congklak

Kecemasan pada anak saat berkunjung ke fasilitas kesehatan (faskes) merupakan fenomena umum yang dapat memengaruhi pengalaman mereka terhadap pelayanan kesehatan. Suasana yang asing, bau obat-obatan, alat medis, serta interaksi dengan tenaga kesehatan dapat memicu ketakutan dan

kecemasan, terutama pada anak usia dini. Kecemasan ini, jika tidak ditangani dengan tepat, dapat menyebabkan trauma ringan hingga penolakan terhadap tindakan medis di kemudian hari. Berbagai pendekatan digunakan untuk mengurangi kecemasan anak di lingkungan medis, salah satunya adalah melalui terapi bermain. Bermain merupakan aktivitas alamiah bagi anak, yang berfungsi tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana pengembangan emosi, sosial, dan kognitif. Salah satu permainan tradisional yang dapat dimanfaatkan adalah congklak, permainan yang mudah diakses, tidak berisiko, dan mampu menarik perhatian anak. Permainan congklak melibatkan aspek visual, taktil, strategi, dan interaksi sosial yang dapat mengalihkan fokus anak dari ketegangan yang mereka rasakan di ruang tunggu atau sebelum tindakan medis dilakukan. Kegiatan ini juga bersifat repetitif dan menenangkan, sehingga membantu menciptakan respons relaksasi. Selain itu, congklak dapat dimainkan secara individual maupun bersama, sehingga dapat dimanfaatkan oleh anak-anak dengan berbagai preferensi sosial. Dengan demikian, pemberian aktivitas bermain congklak sebagai bagian dari intervensi ringan di ruang tunggu faskes dapat menjadi strategi sederhana namun efektif untuk menurunkan kecemasan pada anak. Pendekatan ini juga mendukung pelayanan kesehatan yang lebih ramah anak (*child-friendly health services*), yang kini menjadi salah satu standar pelayanan di berbagai fasilitas kesehatan tingkat pertama.

4. Manfaat Permainan Congklak

Permainan congklak merupakan jenis permainan yang biasa dimainkan oleh dua orang anak. Dalam permainan ini, setiap anak dituntut menghitung jumlah biji congklak. Permainan ini memiliki beberapa manfaat bagi anak, diantaranya adalah sebagai berikut:

C. Melatih kemampuan motorik halus

Saat memegang dan memainkan biji-biji congklak tersebut, yang paling berperan adalah motorik halus, yaitu jari jemari. Bagi individu yang kemampuan motorik halusnya tidak terlalu baik, maka ia tidak dapat menjalankan permainan tersebut dengan cepat, dan mungkin saja biji-biji congklak tersebut akan tersebar dan terlepas dari genggamannya. Kemampuan motorik halus ini sangat bermanfaat bagi anak untuk memegang dan menggenggam alat tulis. Dengan kemampuan motorik halus yang baik, maka anak, dapat menulis atau mengetik dengan baik dan cepat.

1. Melatih Kesabaran dan Ketelitian

Permainan ini sangat memerlukan kesabaran dan ketelitian. Terutama pada saat si pemain harus membagikan biji congklak ke dalam lubang-lubang yang ada di papan congklak. Jika si pemain tidak sabar dan tidak teliti, maka permainan tidak akan berjalan dengan baik.

2. Melatih jiwa sportivitas

Dalam permainan ini diperlukan kemampuan untuk menerima kekalahan. Karena permainan ini dilakukan hanya dua (2) orang saja, maka akan terlihat jelas antara menang dan kalah. Kekalahan akan sangat terasa manakala pemenang hanya meninggalkan satu (1) butir biji congklak saja. Kondisi kalah

tentu saja sangat tidak menyenangkan, namun bagaimana pun kondisi tersebut harus diterima dengan besar hati. Situasi ini sangat berbeda, jika dibandingkan saat bermain permainan di komputer. Disaat merasa akan mengalami kekalahan, maka dengan mudah dapat mematikan (off) atau mengulang (restart) permainan tersebut.

3. Melatih kemampuan menganalisa

Untuk bisa menjadi pemenang, maka kemampuan untuk menganalisa sangat diperlukan, terutama saat lawan mendapatkan giliran untuk bermain. Bagi yang mampu menganalisa dengan baik, anak dapat memenangkan permainan tersebut dengan hanya meninggalkan satu (1) butir biji congklak.

4. Menjalinkan kontak social

Dapat dikatakan, faktor ini merupakan hal terpenting dalam permainan ini. Karena dilakukan secara bersama-sama, maka terjalin suatu kontak sosial antara pemainannya. Berbagai macam informasi dapat disampaikan saat permainan ini dilakukan. Tak jarang senda gurau dan tawa terdengar saat permainan ini berlangsung.

D. Pengaruh permainan congklak pada tingkat kecemasan anak

1. Pengalihan Fokus dari Kekhawatiran

Congklak membutuhkan perhatian dan konsentrasi yang tinggi dalam perencanaan strategi dan penghitungan biji, yang membuat anak lebih terfokus pada permainan. Ketika anak bermain congklak, perhatian mereka akan teralihkan dari kecemasan atau kekhawatiran yang mungkin mereka rasakan,

sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan. Aktivitas ini memberikan anak kesempatan untuk "membebaskan" pikiran mereka dari stres yang mungkin terjadi di luar permainan.

2. Mengurangi Stres Melalui Aktivitas yang Menyenangkan

Bermain congklak juga dapat menciptakan suasana yang santai dan menyenangkan, terutama jika dilakukan bersama keluarga atau teman-teman. Ketika anak bermain dan berinteraksi dalam lingkungan yang positif, mereka merasa lebih nyaman dan dapat meredakan ketegangan. Tertawa bersama atau merayakan kemenangan dalam permainan bisa memicu pelepasan endorfin, yang merupakan hormon yang berfungsi menurunkan stres dan kecemasan.

3. Peningkatan Keterampilan Sosial

Congklak sering dimainkan dalam setting sosial, seperti dengan teman atau keluarga. Ini memberikan kesempatan bagi anak untuk berlatih keterampilan sosial seperti komunikasi, kerjasama, dan berbagi. Interaksi ini dapat membantu mengurangi kecemasan sosial, terutama bagi anak-anak yang mungkin merasa cemas dalam situasi sosial. Ketika anak merasa diterima dan dihargai dalam permainan, ini dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dan mengurangi rasa cemas terhadap hubungan sosial.

4. Rasa Kontrol dan Kepercayaan Diri

Permainan congklak memberikan anak rasa kontrol atas situasi karena mereka dapat menentukan langkah-langkah mereka sendiri dan melihat hasil dari keputusan yang mereka buat. Ketika anak-anak berhasil membuat

keputusan yang baik dalam permainan, mereka merasa lebih kompeten dan percaya diri. Rasa kontrol ini dapat mengurangi kecemasan yang sering kali timbul karena ketidakpastian atau perasaan tidak berdaya dalam menghadapi masalah.

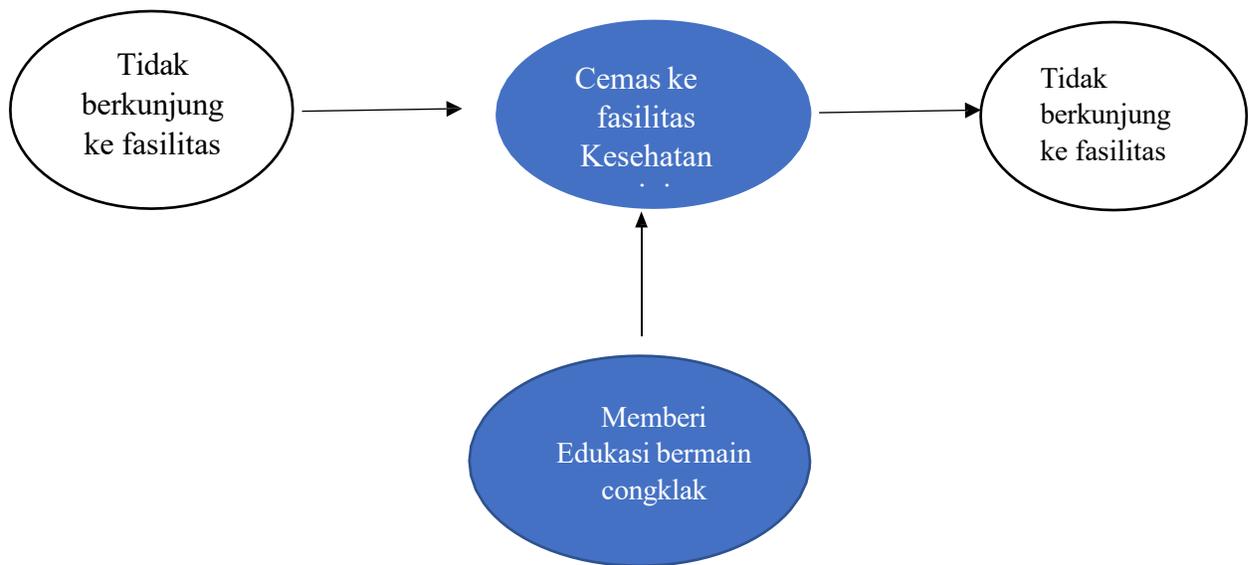
5. Pemecahan Masalah yang Meningkatkan Ketenangan

Congklak mengajarkan anak untuk berpikir strategis dan memecahkan masalah dengan cara yang menyenangkan. Dalam permainan ini, anak-anak harus berpikir dengan cermat untuk menentukan langkah yang akan diambil, yang dapat membantu mereka belajar untuk tetap tenang dan berpikir rasional dalam situasi yang penuh tekanan atau tantangan. Kemampuan ini, yang diperoleh melalui permainan, dapat membantu anak merasa lebih tenang dan lebih sedikit cemas saat menghadapi masalah dalam kehidupan sehari-hari.

6. Interaksi Positif yang Menumbuhkan Rasa Aman

Ketika dimainkan bersama orang yang mereka percayai, seperti orang tua atau teman-teman, permainan congklak juga memperkuat hubungan sosial anak dan memberi rasa aman. Anak yang merasa aman secara emosional cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, karena mereka merasa didukung dan diharga.

E. Kerangka Konsep



- a. Variabel terikat : Cemas saat berkunjung ke fasilitas kesehatan, edukasi bermain congklak
- b. Variabel bebas : Cemas,tidak cemas.