

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO,2025) mengkategorikan anak sebagai individu yang berada pada tahap awal kehidupan sebelum memasuki masa remaja. WHO mengelompokkan masa kanak-kanak sebagai periode awal kehidupan yang mencakup fase neonatus, bayi, balita, hingga anak usia sekolah awal, yang secara umum berada pada rentang usia 0–9 tahun dan memerlukan pemantauan kesehatan serta pendekatan perkembangan yang komprehensif. Terutama pada usia antara 3-6 tahun, anak menunjukkan ciri-ciri yang mencakup tingginya tingkat energi dan rasa penasaran yang kuat untuk mengeksplorasi hal-hal baru. Pada fase ini, anak mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat serta memerlukan dukungan yang optimal, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Fase anak usia dini merupakan periode kritis dalam pembentukan kemampuan dasar, sehingga anak memerlukan lingkungan yang aman, gizi yang cukup, dan stimulasi yang sesuai untuk mendukung tumbuh kembangnya.

UNICEF melaporkan bahwa jumlah anak usia dini di dunia pada tahun 2023 mencapai sekitar $\pm 2,3$ miliar jiwa atau hampir seperempat dari total populasi global. Besarnya jumlah populasi anak ini menunjukkan bahwa isu kesehatan dan kesejahteraan anak, termasuk kesehatan mental, merupakan permasalahan global yang memerlukan perhatian serius. Anak sebagai kelompok usia yang sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan memiliki kerentanan tinggi terhadap berbagai tekanan psikologis yang dapat berdampak pada proses tumbuh kembangnya (Unicef, 2025).

Sejalan dengan kondisi global tersebut, Indonesia juga memiliki jumlah anak usia dini yang cukup besar. Berdasarkan hasil proyeksi penduduk pertengahan tahun 2025 yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik, jumlah anak usia dini (0–6 tahun) di Indonesia mencapai sekitar 31 juta jiwa atau setara dengan 11,08 % dari total penduduk. Dari sisi jenis kelamin, proporsi anak

usia dini laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan, yaitu masing-masing sebesar 51,05 % dan 48,95 %. Sebagian besar anak usia dini di Indonesia berada pada kelompok usia balita, yakni sebesar 72,19 persen (Bps, 2025)

Menurut publikasi Badan pusat Statistik (BPS) Kota Bengkulu 2024, jumlah total penduduk sekitar 394.190 jiwa dengan proporsi anak usia 0–14 tahun mencapai sekitar 25,52% atau sekitar 100.580 jiwa. Dari kelompok tersebut diperkirakan bahwa sekitar 33.500 jiwa merupakan anak usia 3–6 tahun, atau sekitar 8,5% dari total penduduk Kota Bengkulu. Kecamatan yang memiliki padat penduduk yaitu Selebar, Muara Bangkahulu, Ratu Samban dan Gading Cempaka diperkirakan menampung sebagian besar anak usia dini tersebut karena konsentrasi penduduk yang lebih tinggi di wilayah-wilayah ini (Bps, 2025)

Besarnya jumlah anak usia dini ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap pemenuhan kebutuhan kesehatan fisik dan psikologis anak, khususnya pada usia prasekolah yang masih sangat rentan terhadap berbagai tekanan. Kelompok anak usia prasekolah merupakan bagian dari populasi ini yang sedang berada pada fase perkembangan penting, sehingga membutuhkan lingkungan keluarga yang kondusif untuk mendukung kesehatan mental dan emosionalnya sehingga menyebabkan stres (Zahroh, 2022).

Anak usia prasekolah sering menghadapi berbagai tuntutan dan perubahan lingkungan, baik di luar rumah seperti tekanan pembelajaran dan interaksi sosial, maupun di dalam rumah yang berkaitan dengan pola asuh dan kondisi keluarga. Status sosial ekonomi keluarga merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi lingkungan psikologis anak, karena berkaitan dengan kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan dasar, memberikan dukungan emosional, serta menciptakan suasana rumah yang aman dan kondusif. Kondisi tersebut secara tidak langsung dapat memengaruhi tingkat stres anak dan berdampak pada proses tumbuh kembangnya, khususnya pada aspek emosional dan sosial (Zahroh, 2022).

Stres sehari-hari pada anak prasekolah dikaitkan dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan. stres harian atau sehari-hari memiliki efek langsung pada fungsi emosional dan fisik melalui akumulasi efek residual sepanjang hari, yang menyebabkan beban berlebih dan hasil yang merugikan seperti depresi klinis, reaktivitas emosional negatif, dan peningkatan masalah kesehatan (Rodríguez et al., 2024)

Gangguan emosional pada anak prasekolah dapat berupa kecemasan, kesulitan bersosialisasi, perilaku agresif, hingga penarikan diri. Anak dengan perkembangan sosial emosional yang terganggu juga berisiko mengalami perilaku menyimpang seperti antisosial, penyalahgunaan zat, dan kriminalitas saat dewasa. Jumlah kasus gangguan emosional pada anak usia prasekolah secara global mencapai 10–15%, dan berdasarkan Riskesdas 2018 Indonesia mencapai 30,1%, dengan Jawa Timur berada di angka 28,9%–31,4%. Bahkan, di salah satu wilayah Malang mtercatat 73% anak prasekolah mengalami gangguan perkembangan emosional (Wulandari et al., 2025)

Usia prasekolah merupakan periode krusial (*crucial window of opportunity*) dalam proses tumbuh kembang anak, di mana perkembangan otak berlangsung secara optimal terutama pada aspek emosional, sosial, dan kognitif. Pada fase ini, anak mulai membangun kemampuan dasar seperti pengendalian emosi, interaksi sosial, serta kesiapan belajar yang menjadi fondasi bagi tahap perkembangan selanjutnya. Apabila pada periode ini anak mengalami gangguan psikologis seperti stres yang tidak dikelola dengan baik, maka hal tersebut berpotensi menghambat perkembangan anak secara menyeluruh. Apabila anak mengalami stres yang berkepanjangan, proses perkembangan tersebut dapat terganggu, sehingga berdampak pada kesiapan belajar dan kemampuan adaptasi anak di kemudian hari. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengelolaan stres pada anak usia prasekolah menjadi sangat penting agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Anggeriyane et al., 2024). Komisi Nasional Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima rata-rata 456 laporan kasus per bulan atau 5.987 kasus pelanggaran sepanjang tahun 2019, meningkat 76% dari tahun sebelumnya.

Laporan ini turut mengindikasikan adanya peningkatan gangguan stres pada anak di Indonesia.

Kondisi kerentanan psikologis anak usia prasekolah tersebut tercermin dalam berbagai hasil penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa stres pada anak merupakan permasalahan yang nyata. Kebanyakan stres yang dialami anak-anak dianggap tidak penting oleh orang dewasa. Hal ini dikarenakan anak-anak hanya memiliki sedikit pengalaman untuk belajar, maka bahkan situasi yang menyebabkan perubahan kecil juga sudah menimbulkan efek terhadap perasaan anak (Agustina *et al.*, 2020). Penelitian yang dilakukan di wilayah Kecamatan Batulayar melaporkan bahwa sebagian besar anak usia prasekolah mengalami gejala stres pada tingkat sedang akibat perubahan lingkungan dan sistem pembelajaran yang berdampak pada rutinitas anak di rumah. Selain itu, stres pada anak semakin diperberat oleh pola perilaku orang tua di rumah. Data dari KPAI menunjukkan bahwa sebesar 82,9% faktor penyebab stres pada anak berasal dari kurangnya interaksi antara orang tua dan anak. Kondisi ini diperparah dengan kecenderungan orang tua yang memaksakan anak untuk menjalani aktivitas dengan jadwal yang padat, sehingga anak kehilangan kesempatan untuk bermain dan mengembangkan kreativitasnya (KPAI, 2025). Sebagian anak menunjukkan gejala stres ringan, sementara sebagian kecil lainnya mengalami stres berat yang memerlukan perhatian dan penanganan lebih lanjut. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan kondisi lingkungan rumah dapat menjadi faktor pemicu munculnya stres pada anak usia prasekolah (Zahroh, 2022)

Sering kali orang tua menerapkan pola asuh yang bersifat otoriter terhadap anak. Sikap ini dipertahankan dengan tujuan agar anak tunduk dan patuh terhadap aturan serta disiplin yang ditetapkan oleh orang tua. Namun, dalam praktiknya, pola asuh otoriter kerap disertai dengan perlakuan kasar yang diterima anak, padahal anak memiliki hak untuk mendapatkan perlindungan dari segala bentuk kekerasan. Dampak dari pola asuh ini adalah anak berisiko mengalami perlakuan yang tidak tepat, baik secara fisik maupun psikologis. Stres yang dialami anak usia prasekolah apabila tidak ditangani

secara tepat dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap perkembangan anak, baik secara emosional, sosial, maupun perilaku. Anak yang mengalami stres cenderung menunjukkan perubahan perilaku seperti menarik diri, mudah marah, menurunnya minat bermain, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi (Annuar, 2021).

Anak mulai membentuk kepribadiannya dari keluarga, yang nantinya akan berpengaruh besar terhadap kehidupannya di masa depan kesiapan belajar pada anak prasekolah merujuk pada kondisi optimal di mana anak telah matang secara menyeluruh, meliputi kemampuan kognitif seperti konsentrasi, pemecahan masalah sederhana, dan pemikiran logis awal, kematangan fisik yang mencakup koordinasi motorik kasar serta halus untuk aktivitas bermain dan menulis dasar, kesiapan psikologis yang melibatkan pengendalian emosi, rasa percaya diri, serta ketahanan terhadap frustrasi, serta kesiapan sosial yang memungkinkan anak beradaptasi dengan aturan kelompok, berinteraksi positif dengan teman sebaya, dan membangun hubungan kooperatif di lingkungan sekolah formal yang lebih terstruktur (Nurasyiah, 2023).

Keluarga merupakan lingkungan utama yang memiliki peran sangat penting dalam mendukung perkembangan dan kesehatan mental anak usia prasekolah. Sebagai tempat pertama anak belajar dan berinteraksi, keluarga berperan dalam membentuk rasa aman, memberikan kasih sayang, serta menanamkan pola interaksi yang positif. Pola asuh yang responsif, keterlibatan orang tua dalam aktivitas sehari-hari anak, serta pemberian dukungan emosional yang konsisten dapat membantu anak mengelola stres dan mendukung perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial anak secara optimal. Oleh karena itu, upaya pengelolaan stres pada anak usia prasekolah perlu melibatkan keluarga dengan terapi bermain secara aktif agar intervensi yang diberikan dapat berjalan efektif di lingkungan rumah (Azizah & Hidayat, 2023)

Terapi bermain merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif dalam membantu anak usia prasekolah mengekspresikan perasaan, mengurangi ketegangan emosional, serta mengembangkan kemampuan koping terhadap stress. Bermain menjadi media alami bagi anak untuk berkomunikasi, karena pada tahap perkembangan ini anak belum mampu mengekspresikan emosi dan pengalaman stres secara verbal dengan baik. Melalui aktivitas bermain yang terarah, anak dapat menyalurkan emosi negatif seperti cemas, takut, dan marah secara aman dan konstruktif. Terapi bermain juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri, kontrol diri, konsentrasi, serta kemampuan sosial anak, sehingga sangat sesuai diterapkan dalam pengelolaan stress pada anak usia prasekolah (Muslikhah & Rasyida, 2025)

Salah satu bentuk terapi bermain yang mudah diterapkan di lingkungan rumah adalah terapi bermain menggunakan *clay*. Aktivitas bermain *clay* memungkinkan anak mengekspresikan emosi melalui sentuhan, tekanan, dan pembentukan objek sesuai imajinasi, sehingga dapat memberikan efek relaksasi, rasa nyaman dan membantu mengalihkan perhatian anak dari sumber stres. Terapi bermain *clay* sangat sesuai untuk anak usia prasekolah karena tidak memerlukan energi fisik yang besar, bersifat fleksibel, serta dapat dilakukan bersama keluarga. Keterlibatan orang tua dalam aktivitas bermain *clay* dapat memperkuat ikatan emosional, menciptakan suasana aman dan menyenangkan, serta membantu anak mengelola stres secara lebih efektif di lingkungan rumah (Muslikhah & Rasyida, 2025)

Berdasarkan hasil penelitian Oktawati *et al.*, (2020) yang menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan nilai ($p = 0,002$), terapi bermain *clay* berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada anak usia prasekolah (3–6 tahun) dengan 30 responden yang menjalani hospitalisasi diantaranya 2 anak mengalami stress dan kecemasan sebanyak 0,6% dan penelitian yang dilakukan oleh Dayani *et al.* (2022) membuktikan bahwa terapi bermain *clay* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada anak usia prasekolah (3–6 tahun) yang menjalani hospitalisasi dengan nilai ($p =$

0,002) Dari hasil penelitian Awwalia *et al.*,(2023) bahwa terapi bermain *clay* terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan pada anak usia prasekolah selama hospitalisasi ($p=0,001$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antara kelompok yang diberikan terapi bermain *clay* dan kelompok kontrol pada anak usia prasekolah (3–6 tahun) yang menjalani hospitalisasi di RSUD Banjarbaru.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu pada tanggal 12 Desember 2025, ditemukan bahwa sebanyak 3 dari 5 responden anak usia pra sekolah yaitu 2 anak usia 4 tahun dan 1 orang anak usia 5 tahun menunjukkan gejala stres, seperti mudah menangis, menolak bermain, sulit berpisah dengan orang tua, dan mudah marah, yang diukur menggunakan *Childhood Experiences Questionnaire (CHE)* di dapatkan skor 18, 23, 24 dengan kategori stres sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan stres pada anak usia prasekolah masih dijumpai di lokasi penelitian dan memerlukan upaya penanganan yang tepat. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penerapan *clay* dalam pengelolaan stres anak usia pra sekolah pada keluarga di wilayah puskesmas penurunan Kota Bengkulu tahun 2025 “

B. Rumusan Masalah

Stres pada anak pra sekolah yang tidak terkelola dapat menghambat perkembangan emosional dan perilaku. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif dalam mengelola stress pada anak usia pra sekolah, khususnya melalui pendekatan terapi nonfarmakologis yang sesuai yaitu dengan terapi bermain *clay* . Penerapan terapi bermain *clay* dalam pengelolaan stres anak usia pra sekolah dirumah pada keluarga masih belum banyak diteliti dan diimplementasikan secara sistematis.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu pada tanggal 12 Desember 2025, ditemukan bahwa sebanyak 3 dari 5 responden anak usia pra sekolah yaitu 2 anak usia 4 tahun dan 1 orang anak usia 5 tahun menunjukkan gejala stres,

yang diukur menggunakan Kuesioner *Childhood Experiences Questionnaire (CHE)* bersama orang tua anak dan di dapatkan skor 18, 23, 24 dengan kategori sedang.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian keluarga atau orang tua kurang pemahaman mengenai tentang terapi nonfarmakologis seperti terapi bermain *clay* sebagai salah solusi mengatasi stres pada anak pra sekolah. Berdasarkan kondisi tersebut, maka rumusan masalah dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah “Bagaimana penerapan terapi bermain *clay* dalam mengelola stres anak usia pra sekolah pada keluarga wilayah kerja Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu tahun 2025, serta Bagaimana gambaran penerapan terapi tersebut dalam menurunkan tingkat stres pada anak?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran penerapan terapi bermain *clay* dalam pengelolaan stres pada anak usia pra sekolah di keluarga wilayah kerja Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran karakteristik responden meliputi inisial, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, skala stress pada responden, riwayat penyakit dahulu, riwayat penyakit sekarang, upaya yang pernah dilakukan untuk mengatasi stress anak usia pra sekolah pada keluarga di wilayah kerja Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu.
- b. Diketahui gambaran diagnosis keperawatan kendala yang dihadapi dalam penerapan terapi bermain *clay* di lingkungan keluarga wilayah kerja Puskesmas Penurunan.
- c. Diketahui gambaran penerapan intervensi keperawatan terapi bermain *clay* dalam pengelolaan stress anak usia pra sekolah pada keluarga di Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu.
- d. Diketahui gambaran skor stress anak usia pra sekolah sebelum dilakukan terapi bermain *clay* di wilayah kerja Puskesmas Penurunan

Kota Bengkulu.

- e. Diketahui gambaran skor stress anak usia pra sekolah setelah dilakukan terapi bermain *clay* di wilayah kerja Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pukesmas

Penelitian ini dapat dijadikan bacaan ilmiah dan sumber informasi bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan mutu pelayanan keperawatan khususnya dalam penatalaksanaan terapi bermain *clay* dalam pengelolaan stress anak usia pra sekolah pada keluarga. Terapi bermain *clay* dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu menurunkan tingkat stress pada anak usia pra sekolah.

2. Bagi Masyarakat secara luas sebagai pengguna hasil studi kasus

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya orang tua dan keluarga anak usia prasekolah, mengenai pentingnya penanganan stres anak secara tepat dan nonfarmakologis melalui penerapan terapi bermain *clay*. Dengan memahami teknik penerapan yang benar, keluarga diharapkan dapat mendukung anak dalam melakukan terapi bermain *clay* secara mandiri di rumah. Penerapan terapi bermain *clay* yang tepat dapat membantu menurunkan tingkat stres, meningkatkan kemampuan ekspresi emosi, memberikan rasa nyaman dan aman pada anak, serta mendukung perkembangan psikososial anak dalam lingkungan keluarga.

3. Bagi Perkembangan IPTEK Keperawatan

Diharapkan dapat menambah wawasan ilmiah di bidang keperawatan keluarga, khususnya dalam pengelolaan stres anak usia prasekolah melalui penerapan terapi bermain *clay* sebagai intervensi nonfarmakologi

4. Bagi Penulis

Melalui penelitian ini, penulis memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan terapi bermain *clay* sebagai intervensi keperawatan untuk mengelola stres pada anak usia prasekolah dalam lingkup keluarga. Penelitian ini membantu meningkatkan kemampuan berpikir kritis, keterampilan komunikasi terapeutik, serta keterampilan klinis penulis dalam memberikan asuhan keperawatan keluarga. Penelitian ini memperluas wawasan penulis mengenai efektivitas terapi bermain sebagai intervensi non-farmakologis, serta menjadi sarana untuk mengembangkan kompetensi dalam melakukan pengkajian, perencanaan, implementasi, evaluasi, dan penyusunan karya tulis ilmiah secara sistematis dan berbasis bukti.

