



IMPLEMENTASI PERMAINAN EDUKASI COVID 19 UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA ANAK SEKOLAH DI ERA PANDEMI COVID 19

IMPLEMENTATION OF COVID 19 EDUCATIONAL GAMES TO REDUCE ANXIETY IN SCHOOL CHILDREN IN THE ERA OF THE COVID 19 PANDEMIC

Margiyati, Ainnur Rahmanti, Afifah Kurniawati, Diska Darma Putri
AKPER KESDAM IV/DIPONEGORO
SEMARANG

ABSTRACT

Children are at risk of experiencing anxiety due to the Covid 19 pandemic. Children's anxiety due to the Covid-19 pandemic because there is a lot of unclear information circulating, feeling that this pandemic is not over so they can't go out, bored at home, lack of time to socialize and play with friends friends, and the stress of online learning. Giving play therapy is one of the nursing interventions that can reduce anxiety in children. This study uses quantitative research methods with a quasi-experimental research design with a pre-test and post-test design approach. The inclusion criteria set were children aged 8-11 years, experiencing mild-moderate anxiety, in good health. The intervention was carried out 4 times using the covid 19 educational game media. Observation of anxiety was carried out twice, namely before the intervention and after the intervention. The number of samples is 24 school children. The questionnaire used to measure the level of anxiety of preschool-aged children with the Spence Children's Anxiety Scale (SCAS). Analysis of the data in this study used a statistical test with a significance level of 0.05 using the sample paired T-test. The results of the statistical test show that there is a significant effect between the implementation of the covid 19 educational game and the anxiety of school-age children in the era of the covid 19 pandemic. The implementation of the covid 19 educational game is recommended in handling children's anxiety by involving the family.

Keywords: Educational Games, Covid 19, School Child Anxiety

ABSTRAK

Anak beresiko mengalami kecemasan akibat pandemic Covid 19. Rasa cemas anak akibat pandemic Covid-19 karena banyak informasi kurang jelas yang beredar, merasa pandemic ini tidak kunjung selesai sehingga tidak bisa melakukan aktivitas keluar, bosan berdiam diri dirumah, kurangnya waktu bersosialisasi dan bermain bersama teman temannya, dan tekanan karena pembelajaran daring. Pemberian terapi bermain adalah salah satu intervensi keperawatan yang dapat mereduksi kecemasan pada anak. Penelitian ini, menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasy experiment dengan pendekatan pre-test dan post test design. Kriteria yang inklusi yang ditetapkan adalah anak usia 8-11 tahun, mengalami kecemasan ringan-sedang, dalam kondisi sehat. Intervensi dilakukan selama 4x dengan media permainan edukasi covid 19. Observasi terhadap kecemasan dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Jumlah sampel 24 anak sekolah. Kuesioner yang digunakan untuk melihat tingkat kecemasan anak usia prasekolah dengan Spence Children's Anxiety Scale (SCAS). Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistic dengan tingkat kebermaknaan 0,05 dengan menggunakan uji sample paire T-test. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara implementasi permainan edukasi covid 19 dengan kecemasan anak usia sekolah di era pandemi covid 19. Implementasi permainan edukasi covid 19 direkomendasikan dalam penanganan kecemasan anak dengan melibatkan keluarga.

Kata Kunci : Permainan Edukasi, Covid 19, Kecemasan Anak Sekolah

PENDAHULUAN

WHO (World Health Organization) mengemukakan Covid-19 merupakan keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Penyakit ini bisa menyebabkan gangguan ringan pada system pernafasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Penyebarannya melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut pada saat batuk atau bersin, dan menyentuh benda yang sudah terkontaminasi dengan droplet tersebut. Mudah-mudahan penyebaran virus ini menjadikan Covid 19 ini dapat menyerang semua kalangan usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, maupun lansia (Permatasari et al., 2021). Penyakit ini menyebar dengan cepat ke seluruh negara termasuk Indonesia, sehingga pandemi covid-19 ini, menuntut diterapkannya berbagai kebijakan untuk memutus mata rantai penyebaran virus covid-19 dengan PSBB (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 Covid-19, 2020)

Dampak dari pandemi ini dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat termasuk anak-anak. Anak merupakan individu yang usianya kurang dari atau dibawah 18 tahun. Secara fisik, anak-anak memiliki daya tahan tubuh yang belum kuat, ditambah lagi dengan sulitnya anak membiasakan diri untuk mematuhi protokol kesehatan sehingga anak beresiko tinggi terserang Covid 19. Perasaan cemas di masa Covid-19 seperti ini juga mengalami peningkatan pada anak. Anak menghadapi masa yang penuh tekanan, dituntut bisa beradaptasi dengan adanya pandemi covid 19 saat ini (UNICEF, 2020). Rasa cemas anak akibat pandemic covid-19 karena ketakutan akan tertular atau terinfeksi virus yang sulit untuk sembuh. Beberapa faktor lain adalah banyak informasi kurang jelas yang beredar, merasa pandemic ini tidak kunjung selesai sehingga tidak bisa melakukan aktivitas keluar, bosan berdiam diri dirumah, kurangnya waktu bersosialisasi dan bermain bersama teman-temannya, dan tekanan karena pembelajaran daring (Mahfud & Gumantan, 2020).

Pandemi covid-19 membuat anak yang terbiasa hidup produktif sekarang harus menyesuaikan diri dengan keadaan. Kecenderungan tidak produktif dan tidak berinteraksi dengan orang lain membuat perasaan menjadi sendiri, bosan, dan kesepian yang menimbulkan ketakutan yang berlebihan kemudian merasa cemas dan pikiran menjadi kurang jernih. Rasa cemas juga menimbulkan sikap yang tidak kooperatif, sehingga hal ini dapat menimbulkan terjadinya hambatan dalam proses tumbuh kembang anak dan dapat berakibat menurunnya efektivitas anak dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zalukhu & Rantung didapatkan tingkat kecemasan pada anak sekolah usia 10-12 tahun akibat masa pandemic Covid-19 di sekolah dasar dengan 43 responden, Anak yang mengalami kecemasan dengan kategori cemas sedang dengan jumlah 32 orang (52.5%), diikuti oleh tingkat kecemasan dengan kategori tinggi sebanyak 8 orang (13.1%), dan yang paling sedikit adalah tingkat kecemasan dengan kategori tidak cemas sebanyak 3 orang (4.9%) (Zalukhu, 2019).

Kecemasan yang dialami anak akibat Covid-19 ini bisa berdampak bagi psikis dan kesehatan fisik anak dan bisa menjadi stress. Cemas mengakibatkan meningkatnya iritabilitas dan mudah marah, cemas yang berlebihan juga membuat anak menjadi susah tidur sehingga tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya. Dalam kondisi pandemi Covid-19, orang tua berperan untuk memberikan motivasi pada anaknya, memastikan keamanan anak, menjaga kesehatan dan emosional anak, memberikan informasi yang akurat sesuai dengan pemahaman serta melakukan kegiatan yang positif bersama seperti bermain bersama (Meutia, 2020).

Usia anak merupakan waktu yang memiliki kecenderungan dengan bermain. Dalam bermain terdapat aktivitas yang diikat dengan aturan untuk mencapai tujuan tertentu (Nur, 2013). Beberapa kegunaan permainan antara lain menyalurkan energi anak yang tertimbun, menyalurkan perasaan yang tersembunyi, belajar patuh pada peraturan, sehingga membantu dalam perkembangan kepribadiannya. Permainan yang dilakukan, akan otomatis memiliki output yang positif bagi anak, memperkuat daya kreativitas anak, menghilangkan kebosanan, serta mengurangi kecemasan pada anak. Permainan merupakan salah satu media edukasi yang dapat dimanfaatkan orang tua untuk memberikan pengetahuan pada anak dengan cara menarik dan menghibur sehingga kecemasan yang dialami anak berkurang (Kusmiati & Sumarno, 2018).

Permainan edukasi Covid 19 merupakan salah satu permainan edukasi yang diterbitkan oleh Satgas Covid 19 dan dapat dipakai orang tua untuk bermain bersama anak. Melalui lembar permainan edukasi COVID-19, orang tua dan anak dapat turut aktif mengeksplorasi pengetahuan, strategi dan kreativitas. Permainan tersedia dalam bentuk ular tangga, teka-teki silang, acak kata dan lembar mewarnai. Permainan ini berisi informasi seputar Covid 19 dan cara pencegahannya dengan 3 M (memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak) (SATGAS COVID-19, 2020). Permainan menjadi

metode pemberian informasi yang menarik perhatian, lebih mudah diterima, pengetahuan akan semakin bertambah, serta baik untuk perkembangan psikologis anak (Edi & Taufik, 2019). Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk meneliti "Implementasi Permainan Edukasi Covid 19 Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Sekolah Di Era Pandemi Covid 19".

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat kecemasan pada anak di era pandemic Covid 19.
2. Mengetahui pengaruh implementasi permainan edukasi Covid 19 untuk menurunkan kecemasan pada anak sekolah di era pandemi Covid 19.

Luaran penelitian dan kontribusi penelitian ini:

Luaran penelitian ini adalah artikel yang dipublikasikan pada Jurnal nasional. Kontribusi penelitian adalah memberikan pemahaman teoritis dan praktik tentang perlunya penerapan implementasi permainan edukasi Covid 19 untuk menurunkan kecemasan pada anak sekolah di era pandemi Covid 19.

TINJAUAN PUSTAKA

Virus Corona atau severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-COV-2) adalah virus yang menyerang system pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut Covid-19, virus corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada system pernafasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Penyakit virus corona 2019 pertama kali terjadi di kota Wuhan, Cina pada akhir 2019, penyebaran terjadi secara cepat dan membuat ancaman pandemic baru bagi seluruh dunia. Penyebarannya melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut pada saat batuk atau bersin, dan menyentuh benda yang sudah terkontaminasi dengan droplet tersebut, lalu orang itu menyentuh mata, hidung dan mulut. Virus corona dapat terjadi di semua kalangan usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, maupun lansia (Diah Handayani, 2020).

Anak adalah seseorang yang usianya kurang dari atau dibawah 18 tahun dalam masa tumbuh kembang, dengan kebutuhan fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Teori Erikson anak usia sekolah, anak yang berusia 6-12 tahun. Usia 6-12 tahun anak-anak mulai masuk kedalam dunia baru, mengalami perkembangan dalam fisik dan psikososialnya dimana mengalami perubahan-perubahan (Triarningsih, 2018). Anak banyak mulai berhubungan dengan orang-orang diluar keluarganya, berkenalan dengan suasana lingkungan baru dalam hidupnya. Karakteristik anak usia sekolah, rasa ingin tahunya tinggi, banyak melakukan aktivitas diluar rumah, aktivitas fisik anak meningkat. Anak usia sekolah dasar mempunyai banyak faktor yang dapat menjadikan mereka mengalami gangguan emosi. Perasaan cemas di masa Covid-19 disebabkan anak mengalami tekanan, anak harus bisa beradaptasi dan menerima semua keadaan.

Kecemasan merupakan keadaan normal yang dialami secara tetap sebagai bagian perkembangan normal manusia termasuk anak-anak. Kecemasan muncul saat individu merasa sedang stress, dan ditandai dengan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir (Zalukhu, 2019). Pandemi Covid-19 terjadi saat ini membuat tekanan pada masyarakat terutama pada anak-anak. Anak jadi merasa panik, waswas dan menimbulkan kecemasan akibat pandemi ini. Kecemasan terjadi pada anak karena adanya rasa takut yang bersifat lama pada sesuatu yang tidak jelas dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan berdaya. Rasa cemas anak terhadap akibat pandemic covid-19 karena ketakutan yang akan tertular atau terinfeksi virus yang sulit untuk sembuh. Beberapa faktor lain adalah banyak informasi atau kabar yang simpang siur dan heboh di media masa ataupun media sosial yang kadang kurang jelas atau pasti berbeda beda dan dapat menambah kekhawatiran dan kecemasan anak yang membaca sekaligus mendengarnya. Selain itu rasa cemas terjadi karena merasa pandemic ini tidak berhenti dan akan terus berlanjut, anak jadi susah dan takut untuk melakukan aktivitas kemana mana yang menyebabkan dirinya untuk berdiam diri dirumah, susah untuk bersosialisasi, bermain terhadap teman temannya. Cemas, gelisah, khawatir dan tidak nyaman seakan akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman (Mahfud & Gumantan, 2020).

Dampak kecemasan akan Covid-19, anak jadi akan menaruh curiga pada semua orang yang ditemui, bahwa mungkin orang-orang itu sudah tertular Covid-19 atau orang yang sudah terinfeksi tanpa adanya gejala tertentu. Selain itu anak merasa cemas jika ia mengalami sakit (bukan Covid-19) mereka takut untuk pergi ke sarana kesehatan, karena untuk dilakukan pemeriksaan. Pandemi covid-19 membuat anak yang terbiasa hidup produktif sekarang harus menyesuaikan diri dengan keadaan. Kecenderungan tidak produktif dan tidak berinteraksi dengan orang lain membuat perasaan menjadi sendiri, bosan, dan

kesepeian yang menimbulkan ketakutan yang berlebihan kemudian merasa cemas dan pikiran menjadi kurang jernih. Rasa cemas juga menimbulkan sikap yang tidak kooperatif, sehingga hal ini dapat menimbulkan terjadinya hambatan dalam proses tumbuh kembang anak dan dapat berakibat menurunnya efektivitas anak dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (Zalukhu, 2019).

Kecemasan yang dialami anak akibat Covid-19 ini bisa berdampak bagi psikis dan kesehatan fisik anak. Anak bisa menjadi lupa (ingatan kurang), meningkatnya iritabilitas dan mudah marah kemudian berdampak pada pola tidur cemas karena berpikir yang berlebihan membuat anak menjadi susah tidur, selain itu cemas bisa timbul akibat tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya (Amalia Meutia, 2020). Dalam kondisi pandemi Covid-19, orang tua berperan untuk memberikan motivasi pada anaknya agar tidak terlarut dalam memikirkan masalah seperti ini dan tidak menimbulkan kecemasan pada anak, orang tua selalu memastikan keamanan, kebutuhan fisik anak terpenuhi seperti makanan, perawatan kesehatan dan emosional anak, kemudian membangun dan menjaga hubungan satu sama lain antar orang tua dan anak, memberikan informasi yang akurat sesuai dengan pemahaman, membatasi anak dalam paparan media sosial atau media masa agar tidak selalu memikirkan hal hal yang terjadi dan tidak menimbulkan kecemasan ketakutan yang berlebihan, melakukan kegiatan yang positif salah satunya bermain.

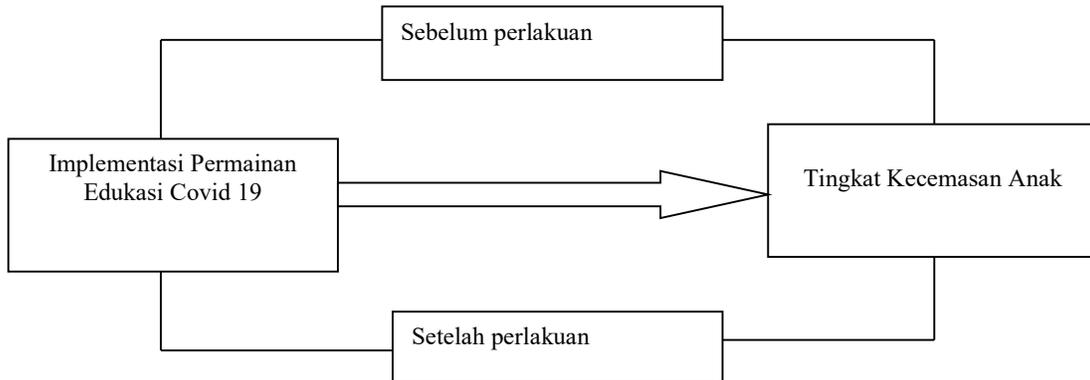
Bermain adalah sarana anak untuk belajar dan menjadi kebutuhan yang mendasar bagi anak, khususnya untuk anak usia SD. Dengan bermain, anak dapat memenuhi semua aspek kebutuhan perkembangan kognitif, afektif, sosial, emosi, motorik, dan bahasa. Bermain memiliki nilai yang penting untuk perkembangan fisik, kognitif, bahasa, dan sosial anak, serta bermanfaat sebagai pemicu kreativitas, mencerdaskan otak, menanggulangi konflik, melatih empati, mengasah panca indera, terapi, dan melakukan penemuan (Pratiwi, 2017). Berbagai macam bentuk permainan dapat meningkatkan efektivitas dalam pembelajaran (Ardiansyah dan Hartati, 2014). Kemampuan intelektual anak dengan umur 6 – 12 tahun sudah mampu menerima segala macam pengetahuan baru yang dapat mengembangkan pola berfikir anak. Anak usia ini memiliki minat belajar yang cukup tinggi, disertai dengan ingatan anak yang kuat, kemampuan dalam menangkap serta memahami materi yang diberikan (Hutami dan Dewi, 2019).

Permainan edukasi Covid 19 merupakan salah satu permainan edukasi yang diterbitkan oleh Satgas Covid 19 dan dapat dipakai orang tua untuk bermain bersama anak. Melalui lembar permainan edukasi COVID-19, orang tua dan anak dapat turut aktif mengeksplorasi pengetahuan, strategi dan kreativitas. Permainan tersedia dalam bentuk ular tangga, teka-teki silang, acak kata dan lembar mewarnai. Permainan ini berisi informasi seputar Covid 19 dan cara pencegahannya dengan 3 M (memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak). Permainan menjadi metode pemberian informasi yang menarik perhatian, lebih mudah diterima, pengetahuan akan semakin bertambah, serta baik untuk perkembangan psikologis anak (Edi, 2019). Metode permainan diteliti dapat mengurangi tingkat kecemasan pada anak.

Tingkat ansietas menurut Stuart (2007) di bagi menjadi 4 tingkatan yaitu : ansietas ringan yang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas pada tingkat ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. Tingkatan ke dua adalah ansietas sedang yang memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya. Tingkatan yang ke tiga adalah ansietas berat yang sangat mengurangi lapang persepsi individu, individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain dan terakhir panic.

Alat Ukur Kecemasan pada Anak Pengukuran skala kecemasan pada anak adalah modifikasi pengukuran kecemasan pada orang dewasa namun disesuaikan dengan kondisi anak. Alat ukur yang dipakai adalah Spence Children's Anxiety Scale (SCAS). Spence Children's Anxiety Scale merupakan alat untuk mengukur dalam menentukan peningkatan kecemasan pada anak dengan total 114 skor dan dibagi menjadi 3 tingkat kecemasan yaitu kecemasan ringan dengan skor 1-38, kecemasan sedang dengan skor 39-76 dan kecemasan berat dengan skor 77-114.

Kerangka Pemikiran



Hipotesis:

1. Ada pengaruh Implementasi Permainan Edukasi Covid 19 Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Sekolah Di Era Pandemi Covid 19.
2. Tidak ada pengaruh Implementasi Permainan Edukasi Covid 19 Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Sekolah Di Era Pandemi Covid 19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini, menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasi experiment. Pendekatan penelitian dengan pre-test dan post test design pada kelompok eksperimen. Observasi terhadap kecemasan dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Jumlah sampel 30 anak sekolah dengan kriteria inklusi anak usia 8-11 tahun, mengalami kecemasan ringan sampai sedang, dalam kondisi sehat. Kuesioner yang digunakan untuk melihat tingkat kecemasan anak usia sekolah dengan Spence Children's Anxiety Scale (SCAS). Pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengukur tingkat kecemasan anak dengan observasi pertama (pre test) dilakukan sebelum pemberian terapi bermain sedangkan observasi kedua (post test) dilakukan sesudah pemberian terapi bermain. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistic dengan tingkat kebermaknaan 0,05 dengan menggunakan sample paire t-Test.

Alat / Instrumen

Alat ukur yang dipakai adalah Spence Children's Anxiety Scale (SCAS). Spence Children's Anxiety Scale merupakan alat untuk mengukur dalam menentukan peningkatan kecemasan pada anak dengan total 114 skor dan dibagi menjadi 3 tingkat kecemasan yaitu kecemasan ringan dengan skor 1-38, kecemasan sedang dengan skor 39-76 dan kecemasan berat dengan skor 77-114. Selain alat ukur kecemasan peneliti memakai media edukasi covid 19 dari satgas covid 19 yang tersedia dalam bentuk ular tangga, teka-teki silang, acak kata dan lembar mewarnai.

Data

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan penjelasan pada subyek penelitian, memberikan informed consent kepada calon responden, memberikan informasi tentang maksud dan tujuan penelitian, meminta persetujuan responden dengan tanda tangan. Responden diukur tingkat kecemasannya sebagai data pretest. Responden kemudian mendapat permainan ular tangga, teka-teki silang, acak kata dan lembar mewarnai dalam 4x pertemuan, kemudian dilakukan pengukuran kecemasan lagi sebagai data post test.

Variabel Penelitian

Variabel Bebas pada penelitian ini adalah implementasi permainan edukasi covid 19, variabel terikatnya adalah tingkat kecemasan anak.

Definisi Operasional

Implementasi permainan edukasi covid 19 merupakan permainan ular tangga, teka-teki silang, acak kata dan lembar mewarnai yang didalamnya terdapat informasi kesehatan covid 19 beserta pencegahannya yang diberikan dalam 4x pertemuan.

Tingkat kecemasan anak adalah perasaan gelisah, khawatir, karena dampak covid 19 yang dialami anak yang dinilai menggunakan Spence Children's Anxiety Scale.

Metode Analisis

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden yang disederhanakan dan diringkas menjadi informasi yang berguna. Bentuk penyajian data menggunakan tabel distribusi frekuensi dan prosentase untuk jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan dua variabel atau perbedaan dua atau lebih kelompok menggunakan uji paire t-Test.

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Usia (n=24)

Karakteristik	f	%
Perempuan	10	41.7
Laki-laki	14	58.3

Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 14 anak (58.3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Tingkat Pendidikan (n=24)

Karakteristik	F	%
Kelas 4	4	16.7
Kelas 5	9	37.5
Kelas 6	11	45.8

Tabel 2 menunjukkan mayoritas responden duduk di kelas VI sekolah tingkat dasar yaitu sebanyak 11 (45.8 %).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah diimplementasi Permainan Edukasi Covid 19 (n=24)

Karakteristik	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Sedang	4	16.7	0	0
Ringan	20	83.3	8	33.3
Normal	0	0	16	66.7

Tabel 3 menunjukkan tingkat kecemasan sebelum tindakan terdapat 4 responden yang mengalami kecemasan sedang dan 20 responden mengalami kecemasan ringan. Gambaran berbeda didapatkan setelah mendapatkan tindakan yaitu jumlah responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 8 dan sisanya sebanyak 16 responden normal atau tidak mengalami kecemasan.

B. Analisis Bivariat

Tabel 4 Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Implementasi Permainan Edukasi Covid 19 (n=24)

Paired Samples Correlations			
	n	Correlation	Sig
Sebelum & Sesudah	24	.632	.027

Tabel 4 menunjukkan hasil korelasi antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah tindakan didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.027 dengan p value < 0.05 yang bermakna adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah implementasi permainan edukasi covid 19.

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 1 hasil pengkajian karakteristik responden menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 14 anak (58.3%). Hal ini sesuai dengan teori Kartono yang menyebutkan bahwa anak laki-laki pada usia sekolah lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan anak perempuan. Laki-laki memiliki kecenderungan mudah cemas dan mengalami tekanan psikologis karena hormon testoteron yang diproduksi. Hormon ini menghasilkan zat kimia bernama kortisol yang mempengaruhi lobus frontal otak dan sering menyebabkan kecemasan dan stress (Kupriyanov et al., 2014). Anak laki-laki cenderung merasakan tekanan psikologia yang lebih berat dibanding perempuan sehingga menunjukkan perilaku yang agressif dan emosional.

B. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Berdasarkan tabel 2 hasil pengkajian pada tingkat pendidikan responden hasilnya menunjukkan mayoritas responden duduk di kelas VI sekolah tingkat dasar yaitu sebanyak 11 (45.8 %). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Palupi tahun 2020 yang menyebutkan bahwa anak usia sekolah yang mengalami gangguan kecemasan di masa pandemic covid 19 ditemukan pada tingkat kelas yang lebih tinggi dibandingkan tingkat yang lebih rendah (Palupi et al., 2018). Hal ini erat kaitannya dengan tuntutan pemahaman materi dan tugas sekolah yang diberikan selama masa pandemi covid 19.

C. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Berdasarkan tabel Tabel 3 menunjukkan tingkat kecemasan sebelum tindakan mayoritas responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 20 responden dan setelah tindakan mayoritas tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 16 responden. Hal ini sesuai dengan penelitian Uswatun Khasanah tahun 2020 yang menyebutkan bahwa gambaran perubahan psikologis anak yang muncul akibat pandemic covid 19 dengan munculnya pembelajaran daring adalah timbul kecemasan, stress ringan, dan depresi. Anak usia sekolah memiliki ciri suka bermain dengan teman sebaya, dan ini menjadi ciri khas dalam tahapan tumbuh kembangnya. Kondisi pandemic menyebabkan munculnya hambatan dalam memenuhi kebutuhan tersebut karena aktivitas kelompok dibatasi dan pembelajaran sekolah dilakukan dari rumah. Pandemi covid 19 mengakibatkan perubahan proses pembelajaran, dimana siswa dituntut mampu secara mandiri memahami materi pembelajaran yang diberikan secara daring. Berbagai perubahan tersebut memicu munculnya kecemasan dengan berbagai tingkatan pada anak. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan ini adalah dengan memenuhi kebutuhan bermainnya dengan cara yang aman salah satunya dengan permainan edukasi covid 19 (Herwanto & Hatmo, 2020).

D. Pengaruh Implementasi Permainan Edukasi Covid 19 Terhadap Tingkat Kecemasan Anak di Era Pandemi Covid 19

Berdasarkan tabel 4 dijelaskan bahwa hasil korelasi antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah tindakan didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.027 dengan p value < 0.05 yang bermakna adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah implementasi permainan edukasi covid 19. Penurunan kecemasan yang terjadi disebabkan karena anak dapat menyalurkan kebutuhan bermainnya. Bermain dijelaskan sebagai salah satu terapi yang berfungsi sebagai media mengeksplorasi perasaan anak. Kegiatan bermain memberikan dampak kesenangan, menambah pengetahuan, dan kepuasan. Hal ini sesuai dengan penelitian Subardiah yang menyebutkan bahwa permainan mampu menurunkan kecemasan pada anak (Fitriani, 2019).

Permainan edukasi Covid 19 merupakan salah satu permainan yang aman dilakukan di era pandemi covid 19, karena bisa dimainkan dirumah saja dan dapat dipakai orang tua untuk bermain bersama anak. Melalui lembar permainan edukasi COVID-19, orang tua dan anak dapat turut aktif mengeksplorasi pengetahuan, strategi dan kreativitas. Permainan tersedia dalam bentuk ular tangga, teka-teki silang, acak kata dan lembar mewarnai. Permainan ini berisi informasi seputar Covid 19 dan cara pencegahannya dengan 3 M (memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak). Permainan menjadi metode pemberian informasi yang menarik perhatian, lebih mudah diterima, pengetahuan akan semakin bertambah, serta baik untuk perkembangan psikologis anak (Edi & Taufik, 2019).

Permainan ular tangga covid 19 menjadi intervensi pertama pada permainan edukasi covid 19 yang diberikan pada setiap responden. Seluruh responden antusias dalam permainan ini karena games merupakan metode yang sangat cocok diterapkan dalam edukasi untuk jenjang SD karena berdasarkan pada ilmu psikologis pada usia tersebut masih menyukai bermain. Satrianawati (2017) menjelaskan bahwa ular tangga adalah permainan menggunakan papan yang dibagi dalam kotak – kotak kecil dan di beberapa kotak digambar sejumlah ular atau tangga yang menghubungkannya dengan kotak lain. Kelebihan media ular tangga sebagai alat edukasi antara lain yaitu menarik minat siswa untuk belajar, karena siswa menjadi bermain (Utami, 2020). Konsep inilah yang diadobt dalam permainan ular tangga covid 19 dimana anak belajar mengenal covid 19 berikut pencegahannya melalui permainan ular tangga.

Permainan teka teki covid 19 adalah permainan ke dua yang menjadi intervensi dalam penelitian ini. Teka Teki Silang atau dikenal dengan TTS merupakan permainan kata yang berbentuk serangkaian ruang-ruang kosong berbentuk kotak berwarna hitam dan putih yang perlu lengkapi isinya dengan menjawab daftar pertanyaan yang telah disediakan. TTS Covid 19 merupakan lembar permainan yang berisi berbagai pertanyaan seputar covid 19 yang dikemas menarik. Seluruh responden tampak antusias memainkan TTS ini, dan menyampaikan merasa senang ketika berhasil mengisinya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Supartini (2004) bahwa dengan bermain memberikan efek distraksi dan relaksasi pada anak sehingga anak akan merasa nyaman. Teka teki silang adalah permainan yang memberikan kesempatan pada anak untuk bermain bersama lawan sehingga anak akan berkompetisi secara sehat dan memberikan dampak penurunan ketegangan serta kecemasan yang dirasakan oleh anak.

Permainan acak kata covid 19 merupakan permainan yang menyajikan susunan huruf secara acak dalam 1 lembar kertas, dimana pemain harus menemukan 10 kata yang berkaitan dengan covid 19. Penelitian terkait permainan acak kata ini belum pernah dilakukan, namun hasil observasi selama penelitian berlangsung seluruh responden tampak antusias mencari 10 kata yang tersedia di lembar permainan. Responden mengatakan senang, dan puas setelah menemukan 10 kata yang tersembunyi diantara banyak huruf acak.

Permainan mewarnai adalah permainan ke empat yang diberikan dalam rangkaian permainan edukasi covid 19. Permainan ini menggunakan media buku mewarnai edukasi covid 19 yang berisi 12 gambar seputar pengenalan 3M, responden diminta memilih gambar yang disukai berikut warna yang diinginkan selama penelitian berlangsung. Mewarnai menjadi salah satu terapi yang dapat digunakan anak untuk menenangkan perasaannya melalui coretan dan pemilihan warna. Anak akan mengeluarkan muatan negatif yang ada pada amigdalanya seperti perasaan tertekan, cemas, stress, dan digantikan dengan hormon oksitosin yang dihasilkan hipotalamus sehingga membuat suasana hati menjadi senang. Terapi bermain dengan mewarnai membuat anak relaks sehingga menurunkan aktifitas sistem saraf simpatis sehingga arteri melebar dan peredaran darah lancar (Asmarawanti & Lustyawati, 2018). Hal ini berdampak pada mengalirnya oksigen yang mengalir ke perifer sehingga rasa cemas berkurang.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini membuktikan bahwa implementasi permainan edukasi Covid 19 berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada anak usia sekolah di era pandemi covid 19. Perawat komunitas dapat menggunakan metode ini sebagai intervensi keperawatan dalam upaya preventif dan promotif dalam penanganan kecemasan pada anak sekolah akibat adanya pandemi covid 19. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan metode ini baik dari segi frekuensi ataupun durasi pelaksanaannya.

REFERENSI

- Asmarawanti, & Lustyawati, S. (2018). Penerapan Terapi Bermain Mewarnai Gambar Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Hospitalisasi Anak Usia Pra Sekolah (3-6 Tahun). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan*, 83–92. <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/lentera/article/view/216/85>
- COVID-19, S. T. P. (2020). Lembar Permainan Edukasi COVID-19. <https://covid19.go.id/edukasi/ibu-dan-anak/lembar-permainan-edukasi-covid-19>
- Diah Handayani, Dwi Rendra Hadi, Fathiyah Isbaniah, Erlina Burhan, H. A. (2020). Penyakit Virus Corona 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 3(1), 4–14.
- Edi, E., & Taufik, M. (2019). Permainan Ular Tangga Sebagai Media Edukasi Seksualitas Remaja. *Jurnal Endurance*, 4(2), 442. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4280>
- Fitriani, A. P. (2019). Peningkatkan Kemampuan Sosial Anak Melalui Permainan Jamuran. *Jurnal Pendidikan Modern*, 4, 37–43.
- Herwanto, S., & Hatmo, D. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh Secara Daring. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 11(2), 115–122.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). PEDOMAN PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19) (5th ed.). <https://doi.org/10.33654/math.v4i0.299>
- Kupriyanov, R. V, Sholokhov, M. A., Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- Kusmiati, A. M., & Sumarno, G. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Kemampuan Perseptual Motorik Anak di SDN Margawatu II Garut Kota. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School* 1(2):17.
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1103>
- PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 9 TAHUN 2020 PEDOMAN PEMBATAAN SOSIAL BERSKALA BESAR DALAM RANGKA PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19, Parallax 9 (2020). <https://doi.org/10.4324/9781003060918-2>
- Meutia, A. (2020). DAMPAK PANDEMI COVID 19 PADA PSIKIS DAN INGATAN ANAK. *Elementary School Journal*, 4(1), 1–9. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://sersec.org/journals/index.php/IJAST/article>

- Palupi, D. A., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2018). Hubungan Ketergantungan Smartphone Terhadap Kedokteran Diponegoro, 7(1), 140–145.
- Permatasari, G., Ernawati, D., & Dwi Anggoro, S. (2021). Pengaruh Terapi Bermain (Mewarnai) Terhadap Tingkat Stres Pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Physical Distancing Di Rw 03 Kelurahan Kedungdoro Kecamatan Tegalsari Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 7(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v7i2.255>
- Trianingsih, R. (2018). PENGANTAR PRAKTIK MENDIDIK ANAK USIA SEKOLAH DASAR Rima. *Al Ibtida*, 3(February), 197–211.
- UNICEF. (2020). COVID-19 dan Anak-Anak di Indonesia Agenda Tindakan untuk Mengatasi Tantangan Sosial Ekonomi. *Journal of Education, Pshycology and Counseling*, 2(April), 1–12. www.unicef.org
- Utami, P. S. K. (2020). Pengaruh Edutainment Dengan Media Ular Tangga Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di SDN Kateguhan 02 Tawang Sari. http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/435/1/NASKAH_PUBLIKASI_PURNANING_SINTYA_KRISNA_UTAMI_ST182035.pdf
- Zalukhu, A. (2019). Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap Anak Sd Terhadap Menjaga Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Skolastik Keperawatan* Vol. 6, No. 2 Juni - Desember 2020, 4(2), 25–28.