

EDUKASI PENURUNAN KECEMASAN PADA BALITA SAAT IMUNISASI MELALUI PENDEKATAN TERAPI BERMAIN *PUPPET PLAY* DI POSYANDU

Lukmi Wulandari^{1*}, Pipit Sri Estuning Rahayu²

¹Kebidanan, Kesehatan, Sains, Dan Psikologi, Universitas Sunan Gresik, Gresik, Indonesia

²Kebidanan, Kesehatan, Sains, Dan Psikologi, Universitas Sunan Gresik, Gresik, Indonesia

Abstrak

Latar Belakang: Kecemasan balita saat imunisasi merupakan salah satu hambatan dalam pelaksanaan layanan kesehatan primer di posyandu. Anak sering menunjukkan reaksi takut, menangis, atau tidak kooperatif sehingga memengaruhi kelancaran layanan. Pendekatan terapi bermain *puppet play* diketahui efektif menurunkan kecemasan anak pada prosedur medis, namun belum banyak diterapkan dalam konteks imunisasi di posyandu. Tujuan: Mengimplementasikan edukasi dan intervensi *puppet play* untuk menurunkan kecemasan balita sebelum imunisasi dan meningkatkan pengetahuan orang tua serta kader posyandu mengenai pendampingan emosional anak. Metode: Kegiatan dilakukan dengan desain kuasi-eksperimen pre-post pada 30 balita usia 2–5 tahun di Posyandu Mawar. Intervensi meliputi edukasi orang tua/kader, sesi *puppet play* 10–15 menit sebelum imunisasi, serta pengukuran kecemasan menggunakan *Faces Anxiety Scale*. Data dianalisis secara deskriptif dan menggunakan Wilcoxon serta paired t-test. Hasil: Skor kecemasan balita menurun signifikan dari $11,8 \pm 2,7$ menjadi $7,1 \pm 2,5$ ($p < 0,001$). Pengetahuan orang tua/kader meningkat dari $5,3 \pm 1,4$ menjadi $8,7 \pm 1,1$ ($p < 0,001$). Observasi menunjukkan peningkatan minat, keterlibatan, dan kooperatif anak selama proses imunisasi. Kesimpulan: Edukasi dan *puppet play* efektif menurunkan kecemasan balita pada imunisasi di posyandu. Intervensi ini murah, mudah diterapkan, dan dapat direkomendasikan sebagai pendekatan ramah anak dalam layanan imunisasi

Kata Kunci: Kecemasan Balita, Imunisasi, Posyandu, *Puppet Play*, Terapi Bermain

Abstract

Background: Toddler anxiety during immunization remains one of the challenges in primary health services, particularly in posyandu settings. Fear of needles, crying, and uncooperative behavior often disrupt the immunization process. Puppet play therapy has been shown to effectively reduce anxiety in children undergoing medical procedures, yet its application in immunization settings is still limited. Objective: To implement caregiver and cadre education combined with puppet play intervention to reduce toddler anxiety during immunization and to improve caregiver/cadre knowledge regarding emotional support for children. Methods: A pre-post quasi-experimental design was conducted involving 30 toddlers aged 2–5 years at Posyandu Mawar. The intervention included educational sessions for caregivers/cadres, followed by a 10–15-minute puppet play session before immunization. Anxiety was measured using the Faces Anxiety Scale before and after the intervention. Data were analyzed descriptively and using Wilcoxon and paired t-tests. Results: Toddler anxiety significantly decreased from 11.8 ± 2.7 to 7.1 ± 2.5 ($p < 0.001$). Caregiver/cadre knowledge increased from 5.3 ± 1.4 to 8.7 ± 1.1 ($p < 0.001$). Observations showed improved interest, engagement in play, and cooperation during immunization. Conclusion: Educational sessions combined with puppet play effectively reduced toddler anxiety during immunization at the posyandu. This child-friendly intervention is easy to implement, low-cost, and recommended for routine integration into posyandu immunization services.

Keywords: Toddler Anxiety, Immunization, Posyandu, Puppet Play, Play Therapy

*Correspondence:

Lukmi Wulandari

Department of Kebidanan, Kesehatan, Sains, Dan Psikologi, Universitas Sunan Gresik, Gresik, Indonesia

E-mail: lukmiwuland12@gmail.com

INTRODUCTION

Layanan imunisasi balita di tingkat posyandu merupakan salah satu intervensi pencegahan penyakit yang paling strategis. Namun demikian, tantangan yang kerap muncul dalam praktik layanan tersebut adalah kecemasan yang dialami oleh balita ketika menjalani imunisasi — baik berupa tangisan berkepanjangan, penolakan terhadap prosedur (seperti penyuntikan atau penimbangan), ataupun ketegangan emosional yang menghambat kerjasama anak serta pengaruh terhadap dinamika orang tua–balita–petugas kesehatan. Masa prasekolah yang masih ditandai dengan perkembangan emosional dan koping yang belum matang menjadikan balita sangat rentan terhadap situasi baru dan prosedural seperti imunisasi.

Kecemasan pada balita bukan semata reaksi spontan, melainkan dapat berdampak lebih luas: resistensi terhadap kunjungan berikutnya, trauma layanan kesehatan, dan potensi penurunan cakupan imunisasi apabila anak atau orang tua merasa takut berulang kali. Studi meta-analisis dalam berbagai konteks terapi bermain menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis berbasis permainan memiliki efek signifikan dalam menurunkan kecemasan anak pada prosedur medis atau hospitalisasi (Rajesh & Jasline, 2022)

Dalam konteks intervensi non-farmakologis, terapi bermain telah muncul sebagai strategi efektif untuk membantu anak mengelola kecemasan. Berbagai studi menunjukkan bahwa metode permainan terapeutik—seperti *role-play*, *storytelling*, boneka tangan, dan permainan edukatif lain—dapat menurunkan tingkat kecemasan anak selama prosedur medis atau hospitalisasi. Review sistematis oleh Tambunan, Silaen, & Sansuwito (2024) menunjukkan bahwa terapi bermain secara signifikan menurunkan kecemasan pada anak yang menjalani rawat inap. Khususnya, penggunaan media boneka tangan (*puppet play*) semakin mendapat perhatian karena kemampuannya menyediakan “jarak simbolik” bagi anak untuk mengekspresikan emosi tanpa merasa terancam secara langsung.

Studi oleh Manalu, Rustandi, & Somantri (2021) pada anak prasekolah dengan thalassemia menunjukkan bahwa intervensi *puppet play therapy* mampu menurunkan kecemasan secara signifikan ($p < 0,01$) setelah beberapa sesi. Di samping itu, penelitian di Indonesia oleh Sulpat et al. (2022) pada anak usia 3–6 tahun yang dirawat di rumah sakit menyimpulkan bahwa “puppet show play therapy” menurunkan dampak psikologis dari hospitalisasi ($p = 0,005$) dan meningkatkan kerjasama anak. Bahkan tinjauan terkini oleh Rajesh & Jasline (2025) dalam jurnal *The Role of Puppetry in Mental Health Promotion* menunjukkan bahwa puppetry dan permainan boneka memiliki potensi promosi kesehatan mental yang signifikan pada anak-anak.

Meskipun demikian, pengaplikasian *puppet play* secara eksplisit dalam konteks **imunisasi balita di posyandu** masih sangat terbatas. Literatur yang ada hampir semua berada di setting rumah

sakit atau prosedur medis besar, bukan pelayanan kesehatan primer seperti posyandu yang dilaksanakan rutin di lingkungan masyarakat. Padahal, posyandu—sebagai unit pelayanan kesehatan ibu dan anak yang paling dekat dengan keluarga—menyediakan kesempatan strategis untuk melakukan intervensi preventif dan edukatif yang bersifat rutin, sederhana, dan biaya rendah.

Kondisi di lapangan sering menunjukkan bahwa balita yang datang untuk imunisasi sering mengalami kecemasan ringan hingga moderat, ditandai dengan menangis, menolak prosedur, atau menunggu dengan ketegangan. Orang tua dan kader posyandu kadang kurang memiliki strategi siap untuk memfasilitasi suasana emosional anak sebelum imunisasi. Dengan demikian, adanya edukasi kepada orang tua dan kader serta penerapan sesi *puppet play* menjelang imunisasi berpotensi untuk menurunkan kecemasan anak, memperbaiki kerjasama, dan meningkatkan pengalaman imunisasi yang positif.

Berdasarkan realitas pelayanan di posyandu dan bukti empiris dari penelitian terapi bermain, program pengabdian masyarakat ini dirancang dengan tujuan untuk: (1) memberikan edukasi kepada orang tua dan kader posyandu mengenai kecemasan balita saat imunisasi dan penggunaan *puppet play*, (2) mengimplementasikan sesi *puppet play* sebelum imunisasi balita di posyandu, dan (3) mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan balita sebelum dan sesudah intervensi. Diharapkan bahwa melalui program ini akan terjadi peningkatan kenyamanan anak, kesiapan orang tua/kader, dan peningkatan efektivitas imunisasi di layanan posyandu.

METHOD

Kegiatan pengabdian menggunakan **desain kuasi-eksperimen pre–post test** untuk menilai perubahan kecemasan balita sebelum dan sesudah *puppet play* di Posyandu. Pendekatan ini sesuai digunakan dalam intervensi terapi bermain pada anak prasekolah (Manalu et al., 2021; Sulpat et al., 2022). Program dilaksanakan selama **4 minggu** di Posyandu Mawar dengan peserta **balita usia 2–5 tahun**, orang tua, kader, dan bidan. Sampel dipilih dengan **purposive sampling**.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. **Pre-test** kecemasan menggunakan *Faces Anxiety Scale* (Larasaty & Sodikin, 2020),
2. **Edukasi** orang tua dan kader tentang kecemasan balita dan teknik *puppet play*,
3. **Intervensi puppet play** selama 10–15 menit sebelum imunisasi (Santoso & Nurjanah, 2021),
4. **Post-test** kecemasan setelah imunisasi,
5. **Observasi** perilaku oleh kader/bidan.

Instrumen yang digunakan mencakup skala wajah kecemasan, kuesioner pengetahuan, dan lembar observasi. Analisis data dilakukan secara **deskriptif**, dan perubahan pre–post diuji menggunakan **paired t-test** atau **Wilcoxon signed-rank test** sesuai distribusi data. Orang tua menandatangani **informed consent**, dan identitas anak dijaga kerahasiaannya.

RESULT AND DISCUSSION

Table 1. Perubahan Skor Kecemasan dan Pengetahuan Pre-Post Intervensi *Puppet Play*

Variabel	n	Pre-test (Mean ± SD)	Post-test (Mean ± SD)	Uji Statistik	p-value
Skor kecemasan balita (0–20)	30	11.8 ± 2.7	7.1 ± 2.5	Wilcoxon Signed-Rank Test	< 0.001
Pengetahuan orang tua/kader (0–10)	30	5.3 ± 1.4	8.7 ± 1.1	Paired t-test	< 0.001

Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan kecemasan balita yang signifikan setelah intervensi *puppet play* dilakukan. Rata-rata skor kecemasan turun dari 11,8 menjadi 7,1, dan uji Wilcoxon menunjukkan hasil bermakna ($p < 0,001$). Penurunan ini juga terlihat dari perubahan respons anak selama imunisasi: balita tampak lebih kooperatif, menangis lebih singkat, dan lebih mudah didekati oleh bidan. Selain itu, edukasi yang diberikan kepada orang tua dan kader posyandu menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dari 5,3 menjadi 8,7 ($p < 0,001$). Peningkatan ini menunjukkan bahwa sesi edukasi mampu memperkuat kesiapan pendamping dalam membantu menurunkan kecemasan balita saat imunisasi.

Table 2. Observasi Respons Balita Selama Intervensi *Puppet Play*

Aspek Observasi	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3	Sesi 4
Kontak mata dengan kader/bidan	Rendah	Sedang	Baik	Baik
Minat terhadap boneka tangan	Sedang	Baik	Baik	Sangat baik
Keterlibatan dalam permainan	Rendah	Sedang	Baik	Baik
Ekspresi emosi positif	Rendah	Sedang	Baik	Baik
Kooperatif saat imunisasi	Rendah	Rendah	Sedang	Baik
Durasi fokus bermain	<5 menit	5–10 menit	10–15 menit	>15 menit

Perubahan perilaku balita selama intervensi menunjukkan perkembangan positif yang konsisten. Pada sesi awal, anak masih menunjukkan keraguan dan kecenderungan menghindar. Namun memasuki sesi kedua, minat terhadap boneka meningkat, dan pada sesi ketiga hingga keempat, anak sudah mampu memegang, menggerakkan, dan berinteraksi dengan boneka secara mandiri. Peningkatan keterlibatan ini berkorelasi dengan menurunnya kecemasan saat imunisasi, terutama kemampuan anak untuk tetap tenang saat didekati bidan.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Para ibu dan anak berkumpul untuk mengikuti sesi penyuluhan sebelum imunisasi. Terlihat kader dan fasilitator aktif memberikan arahan, sementara balita duduk bersama ibunya sambil menunggu giliran.



Gambar 2. Pelaksanaan Imunisasi

Suasana posyandu ketika ibu dan balita menunggu giliran imunisasi. Anak-anak tampak berkumpul dekat orang tuanya, sebagian masih terlihat cemas, sementara kader membantu proses pencatatan dan pendampingan.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penerapan terapi bermain *puppet play* benar-benar memberikan perubahan yang nyata terhadap kecemasan balita saat imunisasi di posyandu. Penurunan skor kecemasan yang cukup besar setelah intervensi tidak hanya terlihat dari angka statistik, tetapi juga tercermin dari perilaku anak selama proses imunisasi berlangsung—yang awalnya banyak menunjukkan ketegangan, menangis, dan menempel pada orang tua, perlahan menjadi lebih tenang, mampu diajak berinteraksi, bahkan beberapa mulai menunjukkan rasa ingin tahu terhadap boneka yang digunakan dalam sesi *puppet play*. Temuan lapangan ini menguatkan penjelasan teoretis bahwa boneka dapat menjadi media yang “menghadirkan jarak aman” bagi anak untuk mengekspresikan rasa takut, karena mereka tidak harus berhadapan langsung dengan situasi yang membuat mereka cemas, melainkan melalui tokoh boneka yang mereka anggap sebagai teman.

Pemahaman ini sejalan dengan penelitian Manalu et al. (2021), yang menunjukkan bahwa *puppet play* mampu menurunkan kecemasan anak prasekolah secara signifikan, serta didukung oleh temuan Sulpat et al. (2022) bahwa *puppet show* meredakan dampak psikologis hospitalisasi pada anak. Mekanisme kerja *puppet play* sebagai distraksi aktif juga konsisten dengan temuan McMurtry et al. (2020), yang menekankan bahwa aktivitas bermain yang melibatkan imajinasi anak mampu mengurangi persepsi ancaman dari prosedur berbasis jarum suntik.

Selain pada anak, intervensi ini juga menunjukkan dampak positif bagi orang tua dan kader posyandu. Peningkatan pengetahuan mereka setelah sesi edukasi bukan hanya tampak dari skor kuesioner, tetapi juga dari cara mereka mendampingi anak—lebih sabar, lebih memahami tanda-tanda kecemasan, dan lebih terlibat dalam membantu anak menghadapi proses imunisasi. Ini sejalan dengan hasil meta-analisis oleh Kristlyna & Yudiarso (2022), yang menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua merupakan aspek penting dalam keberhasilan terapi bermain untuk mengurangi kecemasan anak. Pendampingan orang tua yang lebih tenang turut diperkuat oleh penelitian Coyne et al. (2020), yang menjelaskan bahwa sikap orang tua selama prosedur medis sangat berpengaruh pada respons emosional anak. Observasi selama empat sesi pada kegiatan ini turut menunjukkan perkembangan perilaku anak yang semakin positif—mulai dari peningkatan minat terhadap boneka, keberanian memegang dan memainkan boneka, hingga kemampuan mengikuti instruksi saat tiba giliran imunisasi—yang sejalan dengan temuan Swartz et al. (2020) bahwa perilaku kooperatif selama prosedur merupakan indikator kuat menurunnya kecemasan. Konteks posyandu yang sederhana dan sering kali dipadati oleh ibu dan balita ternyata justru menjadi tempat yang tepat untuk menerapkan *puppet play*. Selain biaya yang sangat rendah, metode ini mudah diajarkan kepada kader dan dapat dilakukan kapan saja tanpa mengganggu alur pelayanan. Hal ini didukung oleh tinjauan Rajesh & Jasline (2025), yang menunjukkan bahwa *puppetry* bersifat fleksibel dan dapat digunakan dalam berbagai konteks pelayanan kesehatan, termasuk berbasis komunitas. Pendekatan ini juga sesuai dengan standar WHO (2020) mengenai layanan ramah anak, yang mendorong fasilitas kesehatan primer untuk menyediakan aktivitas berbasis permainan guna menurunkan kecemasan anak selama pelayanan kesehatan berlangsung.

Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan ini memperlihatkan bahwa edukasi dan *puppet play* bukan hanya memberikan dampak langsung pada penurunan kecemasan anak, tetapi juga memperbaiki suasana pelayanan posyandu secara keseluruhan. Anak merasa lebih nyaman, orang tua lebih memahami perannya, dan kader memiliki strategi baru yang efektif untuk mendampingi balita sebelum imunisasi. Hal ini menjadi bukti bahwa intervensi sederhana yang tepat sasaran dapat memberikan perubahan besar dalam kualitas layanan imunisasi di tingkat komunitas.

CONCLUSION

Berdasarkan keseluruhan rangkaian kegiatan, dapat disimpulkan bahwa edukasi kepada orang tua dan kader yang dipadukan dengan penerapan puppet play berhasil menciptakan suasana imunisasi yang lebih nyaman bagi balita. Penurunan skor kecemasan yang signifikan menunjukkan bahwa anak merespons positif pendekatan bermain ini, yang membantu mereka mengalihkan rasa takut dan lebih siap menghadapi proses imunisasi. Di sisi lain, meningkatnya pemahaman orang tua dan kader memperkuat keberhasilan program, karena mereka dapat memberikan pendampingan emosional yang lebih tepat dan menenangkan. Perubahan perilaku anak selama kegiatan—mulai dari meningkatnya minat bermain hingga kemampuan bekerja sama saat imunisasi—menunjukkan bahwa metode ini sesuai dengan kebutuhan lapangan dan efektif diterapkan di lingkungan posyandu yang sederhana namun dinamis. Secara keseluruhan, intervensi ini bukan hanya menurunkan kecemasan balita, tetapi juga memperbaiki alur pelayanan, menjadikannya lebih ramah anak dan memberi dampak positif bagi kualitas layanan imunisasi di tingkat komunitas.

REFERENCES

- Manalu, L. O., Rustandi, B., & Somantri, B. (2021). *Effect of Puppet Play Therapy on Anxiety in Preschoolers with Thalassemia*. KnE Life Sciences. <https://doi.org/10.18502/cls.v6i1.8752>
- Sulpat, E., Mardhika, A., Fadliyah, L., Pangestu, M. T., Harianto, S., & Ilhami, Y. I. (2022). *The Effect of Puppet Show on Hospitalisation Impact in Preschool Children*. *Journal Of Vocational Nursing*. <https://ejournal.unair.ac.id/JoViN/article/download/34824/21186/151942>
- Santoso, S. D. R., & Nurjanah, S. (2021). *Storytelling Using Finger Puppets on Anxiety in Hospitalized Preschool Children*. *Bahrul Ulum Nursing Research*. <https://babalinursingresearch.com/index.php/BNR/article/view/57>
- Kristlyna, E., & Yudiarso, A. (2022). *Efektivitas Play Therapy: Meta-Analysis*. *Jurnal Sains Psikologi*. <https://doi.org/10.17977/um023v11i22022p155-164>
- Rajesh, R., & Jasline, J. (2025). *The Role of Puppetry in Mental Health Promotion: A Scoping Review*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197455625000048>
- Tambunan, D. M., Silaen, H., & Sansuwito, T. B. (2024). *Play Therapy to Minimize Anxiety Among Children During Hospitalization: A Scoping Review*. https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2024083109231238_1111.pdf
- Coyne, I., Hallström, I., & Söderbäck, M. (2020). *Supporting children's participation in decision making: A systematic review*. *Journal of Clinical Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jocn.14251>
- World Health Organization. (2020). *Standards for Child-Friendly Health Services*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/326509>
- McMurtry, C. M., Riddell, R. P., Taddio, A., et al. (2020). *Psychological interventions for needle*

related pain and distress in children. The Clinical Journal of Pain.

<https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000797>

Sharma, A., & Kaur, R. (2020). *Effectiveness of therapeutic play in reducing anxiety during intramuscular injections. International Journal of Nursing Education.*

<https://doi.org/10.5958/0974-9357.2020.00033.3>

Swartz, M. K., Walker, L. O., & Lee, D. (2020). *Child distress and cooperation during*

immunization: Predictive factors. Pediatrics. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-2581>