

## Asuhan Keperawatan Jiwa pada Penyintas Erupsi Gunung Semeru dengan *Core Problem* Ansietas di Hunian Tetap (Huntap)

Camelita Butar Butar<sup>1</sup>, Yunita Astriani Hardayati<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus

\*Email korespondensi: [yunitastiksc@gmail.com](mailto:yunitastiksc@gmail.com)

### ABSTRAK

Erupsi Gunung Semeru merupakan salah satu bencana alam yang berdampak pada kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, bahkan mengakibatkan korban jiwa. Penyintas erupsi gunung semeru beresiko mengalami masalah kesehatan jiwa salah satunya adalah ansietas. Anak usia prasekolah merupakan kelompok usia yang rentan mengalami ansietas. Tujuan *case study* ini adalah untuk melihat gambaran masalah kesehatan jiwa pada anak usia pra sekolah penyintas semeru dan mengobservasi perubahan tanda gejala ansietas pada anak setelah diberikan asuhan keperawatan jiwa yang terdiri dari teknik relaksasi napas dalam, distraksi, dan edukasi. Peneliti menggunakan kuesioner SDQ (*Strengths and Difficulties Questionnaire*) untuk mengukur masalah kesehatan jiwa anak dan kuesioner pengetahuan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu dalam melakukan stimulasi perkembangan sosial anak. Hasil *study* didapatkan 14% anak memiliki skor kesulitan normal, 29% memiliki skor ambang/*borderline*, 57% memiliki skor abnormal. Untuk skor kesulitan, yaitu 43% memiliki skor ambang/*borderline*, dan 57% memiliki skor abnormal. Asuhan keperawatan jiwa dapat menurunkan ansietas pada anak penyintas Semeru di Huntap dan meningkatkan pengetahuan ibu dalam melakukan stimulasi sosial anak. Perawat memiliki peran dalam meningkatkan kesehatan jiwa pasca bencana melalui upaya promotif, preventif, dan rehabilitatif.

**Kata-kata kunci:** Ansietas, Gunung Meletus, Penyintas, Prasekolah

### ABSTRACT

The eruption of Mount Semeru is one of the natural disasters that has an impact on environmental damage, property loss, and even loss of life. Survivors of the eruption of Mount Semeru are at risk of experiencing mental health problems, one of which is anxiety. Preschool children are an age group that is vulnerable to anxiety. The purpose of this case study is to see the picture of mental health problems in preschool children who are survivors of Semeru and to observe changes in signs of anxiety symptoms in children after being given mental nursing care consisting of deep breathing relaxation techniques, distraction, and education. Researchers used the SDQ (*Strengths and Difficulties Questionnaire*) questionnaire to measure children's mental health problems and a knowledge questionnaire to measure the level of maternal knowledge in stimulating children's social development. The results of the study showed that 14% of children had normal difficulty scores, 29% had borderline scores, 57% had abnormal scores. For the difficulty score, 43% had borderline scores, and 57% had abnormal scores. Mental health nursing care can reduce anxiety in Semeru survivor children in Huntap and increase mothers' knowledge in providing social stimulation to children. Nurses have a role in improving mental health after a disaster through promotive, preventive and rehabilitative intervention.

**Keywords:** Anxiety, Preschool, Survivor, Volcanic Eruption

**Cite this as:** Butar CB., Hardayati YA. (2025). Asuhan Keperawatan Jiwa pada Penyintas Erupsi Gunung Semeru dengan *Core Problem* Ansietas di Hunian Tetap (Huntap). *Dunia Keperawatan*; 13(1): 1-12 . DOI: 10.20527/dk.v13i1.653

## PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara yang rawan terhadap bencana alam, mengalami sebanyak 1.945 kejadian bencana selama tahun 2022. Menurut laporan

Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) hingga tanggal 2 Juli 2022, tercatat jumlah kejadian tersebut. Bencana alam yang paling umum terjadi meliputi cuaca ekstrem, banjir, dan

tanah longsor, dengan jumlah kejadian masing-masing sebanyak 756 untuk banjir, 377 untuk tanah longsor, dan 694 untuk cuaca ekstrem. Selain itu, terjadi 12 kali gempa bumi, 94 kebakaran hutan dan lahan, serta 11 kali gelombang pasang dan abrasi. Dampak dari bencana-bencana ini termasuk 104 orang meninggal dunia, 15 orang hilang, 692 orang terluka, dan lebih dari 2,4 juta jiwa terdampak dan mengungsi.

Gunung Semeru, gunung berapi tertinggi di Pulau Jawa dengan puncak Mahameru setinggi 3.676 meter di atas permukaan laut, mengalami erupsi pada 4 Desember 2022, menghasilkan kolom abu setinggi  $\pm 1500$  meter di atas puncaknya. Akibat aktivitas erupsi ini, Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi (PVMBG) meningkatkan statusnya dari 'Siaga' menjadi 'Awat' (Level III menjadi Level IV) pada pukul 12.00 WIB. Masyarakat diminta untuk menghindari aktivitas di sektor Tenggara sepanjang Besuk Kobokan dalam radius 13 km dari puncak, serta tidak beraktivitas dalam jarak 500 meter dari tepi sungai di wilayah tersebut. Kawasan dalam radius 5 km dari kawah gunung juga dianggap rawan terhadap bahaya lontaran batu. Selain itu, terdapat potensi awan panas guguran dan lahar yang dapat mencapai jarak hingga 17 km dari kawah, mengingat tingginya curah hujan di sekitar Gunung Semeru (1).

Erupsi Gunung Semeru menimbulkan rasa kehilangan yang sangat mendalam bagi ribuan warga yang terkena dampaknya dan saat ini masih mengungsi. Mereka tidak hanya kehilangan harta benda dan rumah yang tertimbun oleh lahar, tetapi juga kehilangan anggota keluarga yang telah meninggal dunia (2). Bencana tersebut dapat berisiko menimbulkan masalah kesehatan jiwa. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pendampingan

psikologis kepada warga yang terkena dampak, seiring dengan jaminan tersedianya bantuan pokok dan fasilitas pengungsian yang memadai. Hal ini penting agar mereka dapat berkumpul, berbagi cerita, dan saling memberi dukungan satu sama lain (3).

Dampak bencana tidak hanya menimpa pada individu dewasa atau orang tua saja, namun pertumbuhan dan perkembangan anak juga terancam (4). Kelompok yang rentan mengalami gangguan psikologis akibat trauma yaitu anak-anak. Ini dikarenakan pertumbuhan psikologis yang masih belum matang pada usia tersebut, yang membuat mereka secara langsung menyaksikan, mengalami, dan merasakan dampak dari peristiwa traumatis. Lansia, ibu hamil, ibu menyusui serta yang memiliki komorbiditas karena kelompok tersebut memiliki kesehatan psikologis yang tidak stabil. Sehingga, perhatian khusus dan dukungan ekstra diperlukan untuk membantu mereka mengatasi dampak psikologis yang timbul akibat trauma (5).

Dukungan psikososial dapat diberikan kepada anak yang mengalami kecemasan dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam (6). teknik distraksi dengan bermain dapat mengurangi kecemasan. Teknik distraksi dengan bermain dilakukan sesuai dengan tahap perkembangan anak sebagai bagian dari proses bermain. Fokus utama dalam menangani anak usia dini setelah bencana adalah mengurangi dampak traumatis yang mereka alami. Pentingnya mengidentifikasi trauma ini secara cepat karena bisa menghambat perkembangan anak jika tidak segera ditangani. Harapannya teknik distraksi dengan bermain untuk anak usia dini dapat mengenali kecemasan anak sejak

Tabel 1. Teknik Pelaksanaan Kegan per Sesi

| Sesi/<br>Pertemuan | Teknik yang Dilakukan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-2                | Pada pertemuan pertama dan kedua perawat membina hubungan saling percaya dengan klien dan keluarga. Perawat melakukan pendekatan kepada keluarga dan anak. Perawat melakukan pendekatan pada anak dengan mengajaknya bermain.                                                                                                                                                                                                                              |
| 3                  | Pada pertemuan ketiga perawat mengidentifikasi melalui wawancara dengan orang tua dan bertanya kepada orang tua menggunakan kuesioner SDQ ( <i>Strengths and Difficulties Questionnaire</i> ) dan pengetahuan. Dalam <i>case report</i> ini perawat mewawancarai ibu terkait trauma yang dialami anaknya. Setelah perawat mengidentifikasi, perawat juga menanyakan kebiasaan apa yang orang tua lakukan untuk mengatasi trauma dan ansietas pada anaknya. |
| 4                  | Pada pertemuan keempat perawat mengidentifikasi kemampuan atau aspek positif yang dimiliki anak.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5                  | Pada pertemuan kelima perawat mengajak keluarga dan klien untuk melakukan latihan teknik relaksasi nafas dalam dan distraksi. Teknik distraksi yang dilakukan dalam <i>case report</i> ini, yaitu mewarnai, menggambar dan bernyanyi. Teknik distraksi ini dipilih dengan mempertimbangkan dan menyesuaikan kondisi, fasilitas dan alat-alat yang mampu perawat sediakan di wilayah hunian tetap (huntau).                                                 |
| 6                  | Pada pertemuan keenam keluarga dan klien melakukan kembali kegiatan yang sudah diajarkan, yaitu teknik relaksasi nafas dalam dan teknik distraksi serta mengevaluasi perasaan klien. Perawat juga memberikan pujian kepada orang tua dan anak karena sudah terlibat dan mau menerapkan teknik relaksasi nafas dalam dan teknik distraksi untuk menangani ansietas.                                                                                         |

dini, mengingat anak-anak belum mampu mengungkapkan perasaan mereka sendiri terkait kecemasan atau pengalaman traumatis. Dengan pendekatan yang sesuai, diharapkan dapat memperhatikan semua aspek anak termasuk fisik, emosional dan intelektualnya (7).

Melihat dampak psikososial yang dialami anak-anak. Peneliti bermaksud memberikan intervensi kepada anak-anak yang mengalami dampak bencana berupa trauma melalui asuhan keperawatan jiwa yang terdiri dari teknik relaksasi nafas dalam dan distraksi melalui terapi bermain. Perawat ingin melihat sejauh mana efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dan teknik distraksi melalui bermain dapat mengatasi ansietas.

## METODE

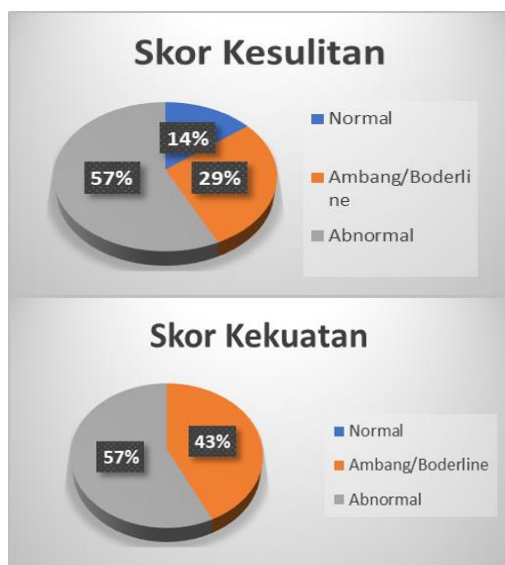
Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah *case report*. Perawat memberikan asuhan keperawatan kepada 7 anak yang mengalami ansietas. Perawat menggunakan kuesioner SDQ (*Strengths and Difficulties Questionnaire*) dan kuesioner pengetahuan dalam *case report* ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pertemuan pertama perawat melakukan bina hubungan saling percaya dengan keluarga dan anak yang dilakukan selama 2 hari, yaitu sebanyak 2 kali pertemuan. Pada pertemuan ketiga perawat mengidentifikasi masalah kesehatan jiwa anak melalui wawancara dengan orang tua menggunakan kuesioner SDQ (*Strengths and Difficulties Questionnaire*) dan kuesioner

Tabel 2. Evaluasi Jawaban Kuesioner SDQ dari 7 Klien di Huntap

| Nama Inisial | Skor Kesulitan             | Skor Kekuatan             |
|--------------|----------------------------|---------------------------|
| An.C         | 13 (Normal)                | 5 (Ambang/<br>Borderline) |
| An.D         | 15 (Ambang/<br>Borderline) | 5 (Ambang/<br>Borderline) |
| An.A         | 17<br>(Abnormal)           | 4<br>(Abnormal)           |
| An.S         | 18<br>(Abnormal)           | 4<br>(Abnormal)           |
| An.N         | 15 (Ambang/<br>Borderline) | 4<br>(Abnormal)           |
| An.B         | 18<br>(Abnormal)           | 4<br>(Abnormal)           |
| An.R         | 16<br>(Abnormal)           | 5 (Ambang/<br>Borderline) |



Gambar 1. Diagram Jawaban Kuesioner SDQ dari 7 Klien di Huntap

pengetahuan. Kuesioner SDQ merupakan skrining emosi dan perilaku singkat untuk anak-anak dan remaja. Kuesioner pengetahuan merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang stimulasi perkembangan sosial anak (8).

Dalam *case report* ini didapatkan 1 (14%) anak memiliki skor kesulitan normal, 2 (29%) anak memiliki skor ambang/*borderline*, 4 (57%) anak memiliki skor abnormal. Skor kesulitan merupakan gabungan dari gejala emosional (E), masalah perilaku (C), hiperaktivitas (H), dan masalah teman sebaya (P). Untuk skor kesulitan yang merupakan perilaku propososial (Pro), yaitu 3 (43%) orang anak memiliki skor ambang/*borderline*, dan 4 (57%) orang anak memiliki skor abnormal.

Dalam *case report* ini didapatkan 5 (71%) dari 7 ibu memiliki pengetahuan yang baik terkait stimulasi perkembangan sosial anak dan terdapat 2 (29%) dari 7 ibu yang memiliki pengetahuan cukup. Setelah diberikan edukasi menggunakan media leaflet pengetahuan ibu terkait stimulasi perkembangan sosial anak baik menjadi (100%).



Gambar 2. Diagram Jawaban Kuesioner Pengetahuan dari 7 Ibu di Huntap

Tabel 3. Evaluasi Jawaban Orang Tua dan Anak Terkait Aspek Positif yang Dimiliki

| No | Nama Inisial | Aspek Positif                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | An.C         | An.C mengatakan suka mewarnai dan bermain boneka bersama adiknya.                                                                                                                                                                                                     |
| 2. | An. D        | An.D mengatakan suka bermain bersamaa teman-temannya di halaman depan rumah, bermain kelereng, layang-layang mewarnai dan menggambar.                                                                                                                                 |
| 3. | An.A         | An.A mengatakan suka bermain boneka, rumah-rumahan, mewarnai, menggambar dan bernyanyi.                                                                                                                                                                               |
| 4. | An.S         | Orang tua dan An.S mengatakan bahwa suka mewarnai dan mempunyai banyak sekali pensil warna dan krayon, An.S juga senang menggambar, bernyanyi dan bermain bersama temannya An.D di depan halaman rumah, seperti bermain masak-masakan, layang-layang dan lari-larian. |
| 5. | An. N        | An.N mengatakan suka mewarnai dan menggambar di rumah. An.N juga terkadang mengajak teman-temannya untuk mewarnai bersama-sama di rumah.                                                                                                                              |
| 6. | An. B        | An.B mengatakan suka bermain layang-layang, mewarnai, menggambar, bernyanyi dan main bersama teman di halaman rumah.                                                                                                                                                  |
| 7. | An.R         | An.R mengatakan suka bermain layang-layang di halaman rumah bersama teman-temannya. An.R juga suka mewarnai dan menggambar.                                                                                                                                           |

Hasil *case report* ini didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan dengan media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan individu terkait pencegahan masalah kesehatan (9). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan menggunakan media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan (10). Oleh karenanya dalam studi kasus ini perawat menggunakan leaflet sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu.

Pada pertemuan ketiga ini perawat juga mengidentifikasi gejala dan upaya yang dilakukan orang tua dalam mengatasi ansietas yang muncul pada anak. Orang tua mengatakan tanda dan gejala ansietas yang dialami anak diantaranya anak takut ketika mendengar suara petir dan hujan. Anak takut ketika melihat gunung (pada pagi hari Gunung Semeru akan terlihat dari hunian tetap). Ketika anak merasa cemas maka anak akan berteriak, menangis terutama ketika mendengar suara hujan. Hasil wawancara anak-anak merasa takut terhadap suara hujan dan petir karena pada saat kejadian erupsi Gunung Semeru sempat terjadi hujan, hal ini yang membuat anak-anak trauma

terhadap hujan. Ketika hujan turun anak harus berada disamping ibu atau orang yang ia kenal. Terdapat perubahan emosi jika cemas muncul pada anak.

Dalam *case study* ini didapatkan 3 dari 7 ibu memeluk dan menggendong anaknya ketika tanda dan gejala trauma pada anak muncul. 2 dari 7 ibu memberikan susu untuk menenangkan anak dan 2 dari 7 ibu menggendong, menenangkan anak dengan cara memeluk dan memberikan susu. Perawat memberikan pujian kepada orang tua karena sudah mampu menenangkan anaknya dengan caranya masing-masing. Pada pertemuan keempat perawat mengidentifikasi kemampuan atau aspek positif yang dimiliki masing-masing anak. Perawat menanyakan kepada orang tua dan anak hal apa saja yang biasanya disukai anak termasuk aspek-aspek positif yang ia miliki. Perawat memberikan contoh terkait aspek positif seperti anak mampu mewarnai, menggambar, bernyanyi, bermain bersama teman-teman dan mampu berbagi Dalam *case report* ini masing-masing anak sudah mengetahui aspek positif yang dimiliki. Aspek-aspek positif yang dimiliki anak-anak di hunian tetap (hunian tetap), antara lain menggambar, mewarnai, bernyanyi, bermain layang-

layang, bermain boneka, lari-larian, bermain rumah-rumahan, bermain masak-masakan dan sebagainya. Dengan mengetahui aspek positif yang dimiliki memudahkan perawat untuk mengetahui teknik distraksi apa yang akan digunakan kepada masing-masing klien.

Pada pertemuan kelima perawat mengajak keluarga dan klien untuk melakukan latihan teknik relaksasi nafas dalam dan distraksi. Perawat mengajak keluarga atau orang tua supaya jika perawat tidak berada di hunian tetap (huntap) orang tua bisa mengajarkan anaknya mengurangi ansietas dengan teknik relaksasi nafas dalam. Pada pertemuan ini perawat juga mengajarkan teknik distraksi kepada masing-masing anak yang menjadi klien dalam *case report* ini. Teknik distraksi disesuaikan dengan aspek positif yang dimiliki anak. Teknik distraksi yang dilakukan dalam *case report* ini diantaranya mewarnai, menggambar dan bernyanyi. Teknik distraksi ini dipilih dengan mempertimbangkan dan menyesuaikan kondisi, fasilitas dan alat-alat yang tersedia di hunian tetap (huntap).

Pada pertemuan keenam keluarga dan klien melatih kembali kegiatan yang sudah diajarkan, yaitu teknik relaksasi nafas dalam dan teknik distraksi serta mengevaluasi perasaan klien. Perawat juga memberikan pujian kepada orang tua dan anak karena sudah terlibat dan mau menerapkan teknik relaksasi nafas dalam dan teknik distraksi untuk menangani ansietas.

Perawat merupakan tenaga kesehatan yang memiliki peran dalam manajemen bencana baik sebelum, selama, maupun setelah bencana. Peran perawat setelah bencana diantaranya adalah memberikan asuhan keperawatan yang berfokus pada kesehatan jiwa penyintas bencana. Penelitian menyebutkan bahwa manajemen ansietas berdampak signifikan terhadap kesiapsiagaan

menghadapi bencana karena individu yang mengalami ansietas dapat menurunkan kesiapsiagaan mereka terhadap bencana (11). Teknik relaksasi nafas dalam dan teknik distraksi dipilih sebagai intervensi asuhan keperawatan jiwa yang diberikan kepada anak karena penelitian menyebutkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dan distraksi merupakan asuhan keperawatan jiwa yang terbukti menurunkan ansietas pada remaja yang tinggal di wilayah rawan bencana alam seperti gempa bumi (12).

Penanganan trauma sangat penting bagi anak-anak karena umumnya mereka mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan belum memiliki kemampuan untuk mengungkapkan perasaan mereka akibat peristiwa traumatis. Anak-anak juga sering menghadapi kesulitan dalam menyatakan kecemasan mereka. Pendekatan bermain menjadi metode yang efektif dalam membantu proses penyembuhan anak-anak, karena mereka menikmati aktivitas bermain. Aktivitas bermain seperti menggambar, membuat origami, bernyanyi, dan menari merupakan cara yang efektif untuk membantu anak-anak dalam mengatasi trauma (13).

Penelitian tentang gambaran penerapan terapi bermain mewarnai gambar terhadap tingkat kecemasan anak usia prasekolah akibat hospitalisasi diperoleh hasil bahwa sebelum dilakukan terapi bermain mewarnai gambar skor kecemasan pada kasus satu yaitu 3 menggambarkan kecemasan berat sedangkan pada kasus dua skor kecemasan 2 menggambarkan kecemasan sedang, setelah dilakukan terapi bermain mewarnai gambar skor kecemasan pada kedua kasus menurun menjadi satu. Dapat disimpulkan bahwa terapi bermain mewarnai gambar dapat menurunkan tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah akibat hospitalisasi (14).

Tabel 4. Evaluasi Kegiatan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Teknik Distraksi

| Nama Inisial | Sebelum diberikan Intervensi                                                                                                                                                                                      | Setelah melatih teknik relaksasi nafas dalam                                                                                                                                                                                                                                                                     | Setelah melatih teknik distraksi                                                                                                                                                                            | Setelah melatih teknik relaksasi nafas dalam dan distraksi                                                                                                                                                                                                                               | Evaluasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| An.C         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saat hujan dan petir anak menjadi takut</li> <li>2. Anak berteriak dan menangis ketika hujan turun karena mengingatkannya akan kejadian erupsi Gunung Semeru</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keluarga dan anak kooperatif</li> <li>2. Anak duduk di samping orang tua dan ikut melakukan teknik relaksasi</li> <li>3. Orang tua mengatakan mampu mengajarkan anaknya teknik relaksasi nafas dalam dan akan menerapkannya ketika trauma pada anak muncul.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aspek positif yang dimiliki An.C, yaitu mewarnai dan menggambar</li> <li>2. Perawat mengajak An.C mewarnai dan menggambar sesuai dengan imajinasinya.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keluarga dan anak mampu melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan distraksi.</li> <li>2. Orang tua mengatakan saat anak bangun tidur dan sudah sadar orang tua mengajak anaknya untuk melakukan latihan relaksasi napas dalam ini.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik relaksasi nafas dalam dan distraksi seperti mewarnai dan menggambar dapat menurunkan kecemasan</li> <li>2. Orang tua An.C mengatakan saat hujan muncul ia menerapkan teknik relaksasi nafas dalam dan teknik distraksi “Alhamdulillah An.C tidak nangis-nangis dan berteriak hanya mau duduk di samping saya saja sambil mewarnai”</li> </ol> |
| An.D         | An.D mengalami ketakutan, menangis dan berteriak saat mendengar suara petir karena mengingatkannya pada kejadian erupsi Gunung Semeru.                                                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keluarga dan An.D sangat kooperatif melakukan gerakan-gerakan yang dicontohkan.</li> <li>2. An.D juga sangat semangat dan tertawa mempraktikkan teknik relaksasi nafas dalam ini.</li> </ol>                                                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aspek positif yang dimiliki An.D, yaitu mewarnai dan menggambar.</li> <li>2. Perawat mengajak An.D mewarnai dan menggambar sesuai dengan imajinasinya.</li> </ol> | Keluarga dan anak mampu melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan distraksi, yaitu mewarnai dan menggambar.                                                                                                                                                                             | Orang tua mengatakan setelah perawat memberikan teknik relaksasi nafas dalam ia mengajari anaknya dan menerapkan teknik tersebut dan menggabungkannya dengan teknik distraksi, yaitu mewarnai dan menggambar.                                                                                                                                                                                  |
| An.A         | An.A takut ketika melihat Gunung Semeru muncul                                                                                                                                                                    | 1. Keluarga dan An.A sangat kooperatif dalam melakukan                                                                                                                                                                                                                                                           | 1. Aspek positif yang dimiliki anak A yaitu mewarnai,                                                                                                                                                       | Keluarga dan anak mampu melakukan teknik relaksasi nafas                                                                                                                                                                                                                                 | 1. Orang tua mengatakan sudah mengajarkan anak teknik relaksasi nafas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| Nama Inisial | Sebelum diberikan Intervensi                                                                                                                                 | Setelah melatih teknik relaksasi nafas dalam                                                                                                                                                                                  | Setelah melatih teknik distraksi                                                                                                                                                                                                                                                       | Setelah melatih teknik relaksasi nafas dalam dan distraksi                                                                                         | Evaluasi                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | (saat pagi hari biasanya kelihatan Gunung Semeru dari hunian tetap) dan takut mendengar suara petir.                                                         | teknik relaksasi nafas dalam ini.<br>2. Keluarga mengatakan mengikuti teknik ini supaya bisa mengatasi trauma yang An.A rasakan.                                                                                              | menggambar dan bernyanyi.<br>2. Perawat menanyakan lagu kesukaan An.A yang biasa dinyanyikan An.A mengatakan lagu kesukaannya “5 Nama Jari”.<br>3. Perawat mengajak An.A untuk bernyanyi bersama-sama.<br>4. Perawat mengajak An.A mewarnai dan menggambar sesuai dengan imajinasinya. | dalam dan distraksi yaitu mewarnai, menggambar, dan bernyanyi.                                                                                     | dalam dan teknik distraksi.<br>2. Orang tua mengatakan setelah diberikan teknik ini anak menjadi tenang dan tidak suka berteriak ketika traumanya muncul.                                                                                                                        |
| An.S         | 1. Saat hujan turun dan petir anak menjadi takut<br>2. Ketika mendengar suara hujan anak berteriak, menangis dan meminta untuk digendong dan diberikan susu. | 1. Keluarga dan anak sangat kooperatif, anak mau mengikuti teknik relaksasi nafas dalam ini dan sangat senang.<br>2. Orang tua An.S juga sangat senang dan menanyakan kapan akan melakukan kegiatan relaksasi nafas dalam ini | 1. Aspek positif yang dimiliki An.S yaitu mewarnai, menggambar dan bernyanyi.<br>2. Perawat menanyakan lagu kesukaan An.S yang biasa dinyanyikan. An.S mengatakan lagu kesukaannya                                                                                                     | Keluarga dan anak mampu melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan teknik distraksi yang telah diajarkan yaitu mewarnai, menggambar dan bernyanyi. | Saat hujan di hunian tetap kebetulan perawat sedang berada di rumah An.S untuk melakukan acara liwetan (perpisahan untuk meninggalkan hantap) dan pada saat itu hujan didaerah hantap. Saya mengamati An.S dan melakukan pendekatan ternyata An.S sudah tidak nangis lagi ketika |



| Nama Inisial | Sebelum diberikan Intervensi                                                                                                                                                        | Setelah melatih teknik relaksasi nafas dalam                                                                                                                                                                              | Setelah melatih teknik distraksi                                                                                                                                                   | Setelah melatih teknik relaksasi nafas dalam dan distraksi                                                                                       | Evaluasi                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                                     | supaya ia mampu menerapkannya ketika anaknya mengalami kecemasan dan ketakutan saat mendengar suara hujan dan petir.                                                                                                      | “Balonku”.<br>3. Perawat mengajak An.S untuk bernyanyi.<br>4. Perawat mengajak An.S mewarnai dan menggambar sesuai dengan imajinasinya.                                            |                                                                                                                                                  | mendengar suara hujan dan mau bermain, makan bersama perawat dan teman-teman KKN yang berada di rumah An.S                                                                                                                                                                     |
| An.N         | Saat hujan dan terdengar suara petir anak menjadi takut karena mengingatkannya pada kejadian erupsi Gunung Semeru. Karena pada saat kejadian sempat terjadi hujan.                  | 1. Saat melakukan teknik relaksasi nafas dalam keluarga dan anak sangat kooperatif.<br>2. Anak mau mengikuti teknik relaksasi nafas dalam ini dan sangat senang.                                                          | 1. Aspek positif yang dimiliki An.N yaitu mewarnai dan menggambar.<br>2. Perawat mengajak An.S mewarnai dan menggambar sesuai dengan imajinasinya                                  | Keluarga dan anak mampu melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan teknik distraksi yang telah diajarkan yaitu mewarnai dan menggambar           | Saat pertemuan terakhir keluarga mengatakan An.N sudah tidak takut lagi karena perlahan-lahan menerapkan teknik relaksasi nafas dalam. Sekarang anak lebih tenang jika kecemasan muncul.                                                                                       |
| An.B         | 1. Saat mendengar suara petir An.B ketakutan, menangis dan berteriak<br>2. Orang tua An.B mengatakan ketika mendengar suara petir seperti mendengar suara erupsi Gunung Semeru yang | 1. Saat melakukan teknik relaksasi nafas dalam keluarga dan An.B sangat kooperatif melakukan gerakan-gerakan yang dicontohkan.<br>2. An.B juga sangat semangat dan sangat fokus saat mempraktikkan teknik relaksasi nafas | 1. Aspek positif yang dimiliki An.B yaitu mewarnai, menggambar dan bernyanyi.<br>2. Perawat menanyakan lagu kesukaan An.B yang biasa dinyanyikan. An.B mengatakan lagu kesukaannya | Keluarga dan anak mampu melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan teknik distraksi yang telah diajarkan yaitu mewarnai menggambar dan bernyanyi | Saat pertemuan untuk evaluasi keluarga mengatakan bahwa anaknya sudah lebih merasa tenang dan plong karena menerapkan teknik relaksasi nafas dalam ini. Walaupun untuk menghilangkan trauma butuh proses yang Panjang orang tua tetap menerapkan dan mengajarkan anaknya untuk |

| Nama Inisial | Sebelum diberikan Intervensi                                       | Setelah melatih teknik relaksasi nafas dalam                                                                                                                                                                                                                                   | Setelah melatih teknik distraksi                                                                                                                              | Setelah melatih teknik relaksasi nafas dalam dan distraksi                                                                              | Evaluasi                                                                                                                         |
|--------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | menyebabkan rasa trauma muncul.                                    | dalam ini.                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>“Pelangi-pelangi”.</p> <p>3. Perawat mengajak An.B untuk bernyanyi.</p> <p>4. Perawat mengajak An.B mewarnai dan menggambar sesuai dengan imajinasinya</p> |                                                                                                                                         | melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan distraksi ini.                                                                        |
| An.R         | Saat mendengar suara petir An.B ketakutan, menangis dan berteriak. | <p>1. Keluarga dan An.R sangat kooperatif melakukan gerakan-gerakan yang dicontohkan.</p> <p>2. An.R juga sangat semangat dan sangat focus saat mempraktikkan teknik relaksasi nafas dalam ini.</p> <p>3. An.R mengulangi teknik relaksasi nafas dalam ini secara mandiri.</p> | <p>1. Aspek positif yang dimiliki An.R yaitu mewarnai dan menggambar.</p> <p>2. Perawat mengajak An.R mewarnai dan menggambar sesuai dengan imajinasinya.</p> | Keluarga dan anak mampu melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan teknik distraksi yang telah diajarkan yaitu mewarnai dan menggambar. | Keluarga dan anak mengatakan sudah menerapkan teknik relaksasi napas dalam. Setelah bangun tidur rasanya lebih tenang dan plong. |

Hasil evaluasi *case study* ini didapatkan data bahwa klien sudah mampu menerapkan latihan untuk menurunkan ansietas diantaranya teknik relaksasi nafas dalam, teknik distraksi untuk pengalihan dengan melatih aspek positif yang ada pada anak. Orang tua dari masing-masing klien juga mengatakan merasakan perubahan positif yang didapat anak setelah melakukan teknik-teknik tersebut diantaranya anak lebih tenang, tidak sering berteriak-teriak, jarang menangis dan anak lebih mampu mengontrol emosi. Terapi bermain seperti menggambar, menulis, dan bercerita dapat membantu mengurangi stres traumatis pada anak.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan terapi bermain efektif dalam mengurangi stres traumatis pada anak yang mengalami bencana. Keberhasilan terapi bermain dipengaruhi kemampuan anak dalam berkomunikasi melalui permainan serta kesesuaian terapi bermain dengan tahap perkembangan anak (15). Terapi bermain, seperti menggambar merupakan metode bagi anak untuk mengekspresikan konflik yang mereka hadapi. Proses menggambar memungkinkan anak untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, imajinasi, dan kreativitasnya, sehingga menjadi alat terapi yang efektif dalam mengurangi masalah psikologis seperti kecemasan (16).

#### KETERBATASAN

Keterbatasan dalam *case study* ini yaitu belum dapat membandingkan antara penyintas anak usia sekolah yang diberikan intervensi dan kelompok yang tidak diberikan intervensi.

#### KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan di dalam penelitian ini.

#### PENUTUP

Intervensi yang telah diberikan kepada keluarga terutama anak yang mengalami trauma dan ansietas berupa teknik relaksasi nafas dalam dan teknik distraksi memberikan efek dalam mengurangi trauma pada anak. Efek yang dirasakan antara lain anak lebih tenang, tidak berteriak-teriak, tidak mudah menangis dan anak lebih mampu mengontrol emosi. Beragamnya intervensi yang dapat dilakukan dengan metode distraksi melalui bermain menjadikan banyak opsi terapi bermain yang dapat disesuaikan dengan keadaan dan keinginan anak sehingga anak tidak merasa bosan dan jenuh serta dapat membantu mereka melupakan trauma yang diakibatkan oleh bencana erupsi Gunung Semeru yang dialami.

#### REFERENSI

1. BNPB. Status Gunung Api Semeru Naik Level IV Menjadi 'Awas'. [Internet]. (2022). Tersedia dari: <https://bnpb.go.id/berita/status-gunungapi-semeru-naik-level-iv-menjadi-awas->
2. Grehenson, G. Warga Terdampak Bencana Erupsi Semeru Perlu Pendampingan Psikologi-Universitas Gadjah Mada. 2021.
3. Wahyuningtyas N., Adi KR., Yaniafari RP., Sa'id M., & Rizki, MG. Dukungan Psikososial Bagi Penyintas Bencana Pasca Erupsi Gunung Semeru. *JPM J Pemberdayaan Masyarakat*. 2022;7(2):925–933. Tersedia dari: <https://doi.org/10.21067/jpm.v7i2.7553>
4. Mundakir. *Keperawatan Psikososial*. UM Surabaya Publishing; 2023. <https://books.google.co.id/books?id=KJS0EAAAQBAJ>
5. Astuti NLS., Saifudin IMM, Firdaus A., Nancy MY., Sudarmi S., &

- Andriana HT. Efektivitas Intervensi Berbasis Psikososial terhadap Penanggulangan Trauma Pasca Bencana: *A Systematic Literature Review*. *J Keperawatan*. 2022; 14(4):1069–1080.  
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
6. Laili F., & Wartini E. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil. *J Kebidanan*. 2017;3(3): 152–156.
7. Widyastuti C., Widha L., & Aulia AR. *Play Therapy* Sebagai Bentuk Penanganan Konseling Trauma Healing pada Anak Usia Dini. *Hisbah: J Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. 2019; 16(1): 100–111.  
<https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-08>
8. Budiyantri, R. Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Ibu dalam Memberikan Stimulasi Perkembangan Sosial Anak Usia 3-5 Tahun di Desa Sindangwangi. 2014.
9. Wulandari, D. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Leaflet untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Perilaku dalam Upaya Menerapkan Protokol Kesehatan pada Pedagang di *Car Free Day* Temanggung. *J Ilmiah Kesehatan*. 2020; 6–15.
10. Lestari DE., Haryani T., & Igiyanti PD. Efektivitas media leaflet untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang sadari. *J Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2021; 2(2): 148–154.  
<https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.52431>
11. Hardayati YA, Mustikasari M. the Implementation of Relaxation and Distraction Techniques on Adolescents Experiencing Anxiety in Earthquake Prone Areas. *Int J Nurs Heal Serv*. 2019;2(3):9–15..
12. Hardayati YA, Mustikasari, Panjaitan RU. The effects of thought stopping on anxiety levels in adolescents living in earthquake-prone areas. *Enferm Clin [Internet]*. 2021;31:S395–9. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.01.001>
13. Ferdiansyah, A., Suryadi, Alifie, MZ., Zahroh F., Marsha, NFI., Audina M., & Silfia W. *Post-Traumatic Stress Disorder: Trauma Healing* dan Edukasi Anak Pasca Bencana Erupsi Gunung Semeru Lumajang. *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*. 2022; 2, 101–109. <http://conference.uin-suka.ac.id/index.php/article/view/123>
14. Sabela F., & Rofiqoh S. Gambaran Penerapan Terapi Bermain Mewarnai Gambar terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah Akibat Hospitalisasi. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*. 2021; 1: 642–647.  
<https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.728>
15. Shalahuddin I., Eriyani T., Sari L., Yulianti M., Fatimah SN., Safitrie M., et al. Terapi Pengelolaan Kecemasan dalam Menurunkan Stres pada Korban Pasca Bencana Gempa Bumi. *J Keperawatan Jiwa*. 2022; 10(2): 229.
16. Azzahra M., Partiwi A., Azzahra A., & Rahma DC. Intervensi Terapi Bermain Pasca Bencana Pada Anak: Literatur Review. *J Keperawatan*. 2023; 15(3): 1119–1130.