

## UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN JIWA ANAK USIA TODDLER MELALUI TERAPI KELOMPOK TERAPEUTIK DI PUSKESMAS GANDUS PALEMBANG

Sri Endriyani <sup>1\*</sup>, Eva Susanti <sup>2</sup>, Rizki Sri Haryanti <sup>3</sup>

Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang.

<sup>1\*</sup> [yani@poltekkespalembang.ac.id](mailto:yani@poltekkespalembang.ac.id), <sup>2</sup> [evasusanti@poltekkespalembang.ac.id](mailto:evasusanti@poltekkespalembang.ac.id),

<sup>3</sup> [rizkisriharyanti@poltekkespalembang.ac.id](mailto:rizkisriharyanti@poltekkespalembang.ac.id)

### Abstrak

Upaya peningkatan kesehatan jiwa yang optimal bagi setiap individu, keluarga dan masyarakat dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan. Peran serta dan dukungan dari keluarga dan lingkungan dalam mencapai kondisi sehat jiwa dapat dilakukan dengan mendampingi pertumbuhan dan perkembangan anak di setiap tahap perkembangan mereka. Perkembangan anak usia toddler perlu dimaksimalkan dengan melakukan stimulasi perkembangan kepribadian, psikomotor, kognitif dan sosial melalui terapi kelompok terapeutik. Implementasi terapi kelompok terapeutik toddler di Puskesmas Gandus Palembang diikuti oleh sepuluh orang ibu dan sepuluh orang anak usia toddler. Implementasi terapi kelompok terapeutik meningkatkan kemampuan keluarga memberikan Stimulasi perkembangan anak usia toddler akan dapat membantu mengatasi masalah dalam anggota keluarga terutama dalam hal perkembangan, sharing pengalaman dalam memberikan stimulasi perkembangan anak untuk membantu anak mengembangkan tahapan otonomi dan kemandirian anak usia toddler yang menjadi dasar kepercayaan diri pada anak.

**Kata Kunci:** Kesehatan Jiwa, Terapi Kelompok terapeutik, Toddler

### Abstract

*Efforts to improve optimal mental health for each individual, family and community can be done with various approaches. The participation and support of the family and the environment in achieving mental health conditions can be done by accompanying the growth and development of children at every stage of their development. The development of toddler age children needs to be maximized by stimulating personality, psychomotor, cognitive and social development through therapeutic group therapy. The implementation of toddler therapeutic group therapy at the Gandus Health Center in Palembang was attended by ten mothers and ten toddler age children. The implementation of therapeutic group therapy improves the family's ability to provide stimulation for the development of toddler age children will be able to help overcome problems in family members, especially in terms of development, sharing experiences in providing stimulation for child development to help children develop the stages of autonomy and independence of toddler age children which is the basis for self-confidence in children.*

**Keyword:** Mental Health, Therapeutic Group Therapy, Toddler

## PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Kemenkes, 2014). Kesehatan jiwa menunjukkan kemampuan individu dalam mengelola perasaan dan menghadapi kesulitan dalam kehidupan sehari-hari (Marcelina & Nur, 2020). Kesehatan jiwa pada seseorang berkembang seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan dengan tugas perkembangan yang harus dicapai di setiap tahapnya.

Berdasarkan teori perkembangan psikososial menurut Erikson, dalam Thahir, 2018 bahwa di setiap tahap perkembangan individu akan ada ketidakmampuan beradaptasi bila satu tahap tidak berhasil dijalani dengan baik maka akan timbul mal adaptasi dan juga disertai dengan pola hubungan yang tidak menyenangkan (Thahir, 2018). Untuk mencegah hal ini terjadi diperlukan upaya agar tugas perkembangan dapat tercapai sehingga kondisi sehat jiwa pada seseorang dapat terwujud, terutama pada masa *golden age*. Menurut Musyarofah tahun 2016, masa keemasan (*golden age*) dalam rentang usia 0-6 tahun mempengaruhi perkembangan anak di tahap perkembangan berikutnya.

Salah satu tahap perkembangan yang perlu mendapat perhatian dari keluarga adalah tahap perkembangan anak usia toddler, dimana tugas perkembangan yang harus diselesaikan pada masa ini adalah kemandirian/otonomi sekaligus dapat memperkecil perasaan malu dan ragu-ragu. Bila interaksi antara anak dan orang tua terdapat suatu sikap atau tindakan yang baik, maka dapat menghasilkan suatu kemandirian. Namun, jika orang tua dalam mengasuh anaknya bersikap yang kurang baik, maka anak akan mengalami sikap malu dan ragu-ragu (Thahir, 2018).

Karena itulah sangat diperlukan peran serta orang tua dan keluarga serta lingkungan dalam upaya mengoptimalkan tumbuh kembang anak dan mencegah keterlambatan perkembangan anak dengan memberikan stimulus optimal bagi anak dengan berbagai aktivitas yang sesuai dengan usia dan tugas perkembangan anak (Puspitasari & Wati, 2018). Stimulasi adalah cara terbaik untuk mengembangkan kemampuan anak. Stimulasi ini dapat dilakukan secara langsung oleh orang tua atau membuat lingkungan yang baik sehingga anak merasa nyaman mengeksplorasi diri terhadap lingkungannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Endriyani & Susanti tahun 2019 diketahui bahwa pemberian stimulasi perkembangan anak melalui terapi kelompok terapeutik toddler dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan psikomotor ibu dalam melakukan stimulasi tumbang anak.

Stimulasi melalui terapi kelompok terapeutik (TKT) bermanfaat untuk meningkatkan respons motorik, kognitif, emosional dan psikososial anak usia toddler (Livana & Susanti, 2019). Berbagai aktivitas stimulasi dalam TKT akan membantu anggotanya untuk mencegah dari masalah kesehatan, mengembangkan potensi anggota kelompok dan meningkatkan kualitas antar anggota kelompok dengan cara mengatasi masalah dengan berbagai informasi dalam anggota kelompok (Keliat & akemat, 2014). TKT toddler yang dilakukan rata-rata meningkatkan kemampuan otonomi atau kemandirian kanak-kanak dalam melakukan kegiatan sederhana dan menjadi lebih baik secara mandiri setelah didampingi oleh orang tua (Nurmaguphita, 2018).

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlokasi di wilayah kerja Puskesmas Gandus Kota Palembang Provinsi Sumatera Selatan. Sasaran utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu dengan anak usia toodler di posyandu Bonsai. Kegaitan dilaksanakan dengan tahapan persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah, simulasi dan role play. Kegiatan pengabmas dilaksanakan sebanyak 3x pertemuan. Di akhir pelaksanaan kegiatan ini dilakukan evaluasi berupa sharing session dari peserta kegiatan. Pengabdi melaksanakan kegiatan dengan memberikan latihan secara langsung kepada ibu dan anak dengan usai toddler dalam 6 sesi latihan yang diikuti semua peserta TKT toddler.

## **HASIL dan PEMBAHASAN**

Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa sesi pertemuan. Kegiatan TKT toddler sesi 1 dilaksanakan dengan mendiskusikan pengalaman mengasuh anak usia toddler dan tugas perkembangan yang harus dicapai anak pada usia ini. Ibu diminta untuk menceritakan pengalaman mengasuh dan memberikan stimulasi perkembangan pada anak mereka. Setelah itu barulah pengabdi memberikan penjelasan tentang perilaku menyimpang yang dapat terjadi pada anak bila tidak terpenuhinya tugas perkembangan pada tahap ini, seperti minder, tidak mau bergaul dengan teman, takut berpisah dengan orang tua, tergantung dengan orang tua dan lebih suka main sendiri.



Gambar 1. Pelaksanaan TKT Toddler Sesi 1

Pada sesi kedua pengabdi dan peserta mendiskusikan tentang stimulasi perkembangan pada aspek motorik dan pengalaman ibu dalam mengajarkan aspek motorik. Kemudian pengabdi mengajarkan ibu memotivasi anak untuk berjalan, melompat, melempar dan menangkap bola. Pengabdi mendemonstrasikan bagaimana sikap ibu dan tindakan yang sebaiknya dilakukan agar anak mau berjalan meskipun selangkah demi selangkah. Pengabdi juga mendemonstrasikan mendampingi anak saat bermain bola, dengan melempar dan menangkap bola sehingga tercipta keakraban dan kedekatan antara ibu dan anak sehingga akan menambah rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki anak.



Gambar 2. Pelaksanaan TKT Toddler Sesi 2

Sesi ketiga dari TKT Toddler Pengabdi meminta ibu untuk mengungkapkan pendapat mengenai stimulasi perkembangan pada aspek kognitif. Pengabdi mengajarkan untuk memotivasi anak memasang berbagai bentuk puzzle lingkaran, segitiga atau nama buah sambil mengucapkan. Misalnya mangga, apel, jeruk dan lain-lain. Melatih anak untuk menirukan kegiatan yang dilakukan orang tua seperti bertepuk tangan, angkat tangan atau menggelengkan kepala. Kemudian pengabdi melakukan role play pada satu anak dan memberikan kesempatan pada orang tua untuk melakukan stimulasi pada anaknya.



Gambar 3. Pelaksanaan TKT Toddler Sesi 3

Pada sesi keempat Pengabdi memberikan kesempatan pada orang tua untuk mengungkapkan pendapat mengenai stimulasi perkembangan emosional. Pengabdi mengajarkan pada orang tua untuk memberikan kesempatan pada anak memakai sepatu sendiri, menyisir rambut dan memberikan penghargaan setiap anak berhasil melakukan kegiatan. Memanggil nama anak, menggunakan kata "sayang", "pinter" dan bentuk pujian agar membuat suasana nyaman dan senang pada anak. Pengabdi melakukan role play pada satu anak kemudian memberikan kesempatan pada orang tua untuk melakukan stimulasi pada anaknya.



Gambar 4. Pelaksanaan TKT Toddler Sesi 4

Pada sesi kelima pengabdian dan peserta kegiatan mendiskusikan tentang stimulasi perkembangan pada aspek psikososial. Ibu diminta untuk menyampaikan tentang stimulasi perkembangan psikososial yang mereka ketahui dan yang telah diberikan pada anak. Kemudian pengabdian mengajarkan pada ibu untuk memberikan bermacam-macam mainan dan biarkan anak memilih sendiri mainannya serta diajak untuk bermain bersama teman sebayanya.



Gambar 5. Pelaksanaan TKT Toddler Sesi 5

Setelah lima sesi dilakukan secara bersama-sama, sesi terakhir dari TKT toddler adalah *sharing session*. Pada kesempatan ini para orang tua diminta untuk mengungkapkan pendapat mengenai stimulasi perkembangan yang dipelajari selama kegiatan. Mereka diminta menyampaikan kembali pengetahuan dan pengalaman yang telah didapatkan setelah mengikuti kegiatan sekaligus menyampaikan manfaat yang didapatkan setelah mencoba memberikan stimulasi perkembangan pada anaknya serta berbagi dan saling memberi masukan tentang tehnik-tehnik dalam memberikan stimulasi perkembangan pada anak mereka.



Gambar 6. Pelaksanaan TKT Toddler Sesi 6

Setelah semua sesi TKT toddler dilaksanakan, pengabdian melakukan evaluasi dengan menanyakan perasaan semua peserta ibu dan anak setelah mendapatkan pengetahuan dan meningkatkan kemampuan dalam stimulasi anak usia toddler. Pengabdian juga memberikan apresiasi berupa pujian atas perhatian dan kemauan yang sangat baik dalam mengikuti seluruh kegiatan ini. Kemudian Pengabdian juga memotivasi dan meminta para peserta untuk melakukan kembali semua yang telah diajarkan guna memaksimalkan kemampuan anak terhadap capaian tugas perkembangan mereka.

Peningkatan kemampuan telah dicapai oleh ibu dalam melakukan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak usia toddler setelah mengikuti terapi kelompok terapeutik toddler. Anak-anak usia toddler juga telah mampu mencapai peningkatan kemampuan mereka terhadap tugas perkembangan yang meliputi aspek fisik, emosional, psikologis dan sosial.

Dalam perkembangannya, anak-anak dapat menjadi pemalu dan ragu-ragu jika orang tua terlalu membatasi ruang gerak dan kemandirian anak. Mereka menjadi mudah menyerah karena menganggap dirinya tidak mampu atau tidak seharusnya bertindak sendirian. Orang tua hendaknya dapat mengembangkan pemahaman anak dalam menilai mana yang salah dan mana yang benar dari setiap gerak atau perilaku (Thahrir, 2018).

Bagian terpenting selama pelaksanaan kegiatan ini, ibu telah belajar untuk dapat menghargai, mengapresiasi usaha anak untuk tetap mencoba dan semangat meskipun berulang kali terjatuh atau belum berhasil. Hal ini sangat penting dilakukan orang tua selama mengasuh anak, apresiasi dan penghargaan dari orang terdekat akan dapat membuat anak merasa bahwa mereka mampu untuk mencapai sesuatu yang diinginkan dan menjadi dasar terbentuknya rasa percaya diri dalam diri anak-anak sehingga tercapai otonomi dalam diri anak.

Namun bila tidak mendapatkan apresiasi, dukungan atau bahkan meragukan kemampuan anak maka anak-anak akan menjadi malu dan tidak memiliki keyakinan terhadap potensi dan kemampuan yang ia miliki. Bila tidak diantisipasi sejak dini anak berisiko mengalamai harga diri rendah. Dengan demikian terapi kelompok terapeutik toddler ini menjadi bagian penting bagi ibudankeluarga dalam menjadi bagian penting bagi ibu dan keluarga guna mewujudkan kesehatan jiwa bagi anak-anak sejak dini hingga mereka tumbuh dan berkembang dengan jiwa-jiwa yang sehat.

## KESIMPULAN

Setelah Dilakukan kegiatan pengabmas maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak usia toodler sangat penting dilakukan oleh keluarga terutama oleh ibu sebagai pendidik utama dalam sebuah keluarga dan yang senantiasa mendampingi tumbuh kembang anak di setiap tahap perkembangan buah hati mereka. Dengan kegiatan ini, telah meningkatkan pengetahuan kader dan ibu dalam mengoptimalkan capaian tugas perkembangan anak, terutama pada aspek fisik, emosional, psikologi dan sosial. Dengan demikian anak akan tumbuh sehat tidak hanya secara fisik, namun sehat secara mental dan sosial sebagai bekal mereka dalam menjalani kehidupan di masa mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Endriyani, S., Susanti. E. (2019). Improving The Ability of Mothers in Stimulation Toodler Development. <https://journal.urbangreen.co.id/index.php/healthmedia/article/view/57/44>
- Keliat & Akemat (2014). Keperawatan Jiwa Terapi Aktifitas Kelompok : Jakarta. EGC
- Kementerian Kesehatan (2014) Undang Undang No 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa
- Livana, P.H., Susanti, Y. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Kelompok Terapeutik Anak Usia Toddler Terhadap Perkembangan Psikososial Anak Usia Toddler. Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 7 No 2, Hal 227 - 230, Agustus 2019 ISSN2338-2090(Cetak) ISSN 2655-8106(Online)
- Marcelina, Risky Nur. (2020). 6 Tips Menjaga Kesehatan Mental Remaja. <http://ners.unair.ac.id/site/index.php/newsfkip-unair/30-lihat/561-6-tipmenjagakesehatan-mental-remaja>.
- Musyarofah (2016). Pengembangan Aspek Sosial Anak Usia Dini Di Taman Kanak-Kanak Aba IV Mangli Jember Tahun 2016. INJECT: Interdisciplinary Journal of Communication Volume 2, No.1, Juni 2017: h. 99-122
- Nurmaguphita.D. Keliat, B.A., Putri. Y.S.E. (2018). Penerapan Terapi Kelompok Terapeutik Kanak-Kanak dan Psikoedukasi Keluarga pada Anak dan Orangtua terhadap Perkembangan Otonomi Anak. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 1 No 1, Hal 14 - 23, Mei 2018 ISSN 2621-2978
- Puspitasari, I., Wati, D.E. (2018). Parent-School Partnership: Upaya Preventif Separation Anxiety Disorder Pada Anak Usia Dini. Yaa Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Volume II No. 1, Mei 2018
- Thahir, A. (2018) Psikologi Perkembangan. [www.aura-publishing.com](http://www.aura-publishing.com)