

**IMPLEMENTASI SLIME THERAPY UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI MASALAH
KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN DIAGNOSA MEDIS
ANXIETY DISORDER DI PUSKESMAS BALOWERTI
KOTA KEDIRI (STUDI KASUS)**

TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep.)
Pada Program Studi D-III Keperawatan



Oleh :
NIA VERA LIANANDA
NPM: 2225050023

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Oleh :

NIA VERA LIANANDA
NPM: 2225050025

Judul :

**IMPLEMENTASI SLIME THERAPY UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI MASALAH
KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN DIAGNOSA MEDIS
ANXIETY DISORDER DI PUSKESMAS BALOWERTI
KOTA KEDIRI (STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Jurusan Program Studi
D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 9 Juli 2025

Pembimbing I



Norma Risnasari, S.Kep. Ns., M.Kes.
NIDN. 0708088001

Pembimbing II



Dhian Ika Prihananto, S.KM, M.KM.
NIDN. 0701127806

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Oleh :

NIA VERA LIANANDA

NPM: 2225050025

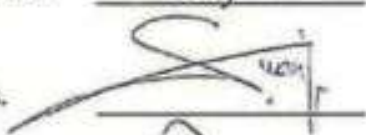
Judul :

**IMPLEMENTASI SLIME THERAPY UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI MASALAH
KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN DIAGNOSA MEDIS
ANXIETY DISORDER DI PUSKESMAS BALOWERTI
KOTA KEDIRI (STUDI KASUS)**

- Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas akhir
Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 10 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

- | | | |
|---------------|-------------------------------------|---|
| 1. Ketua | Norma Risnasari, S.Kep. Ns., M.Kes. |  |
| 2. Panitia I | Susi Ernawati S.Kep., Ns., M.Kes. |  |
| 3. Panitia II | Dhian Ika Prihananto, S.KM, M.KM. |  |

Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN 0703098802

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nia Vera Liananda
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat, tanggal lahir : Kediri, 29 Juni 2005
NPM : 2225050023
Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains/
D-III Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 8 Juli 2025


Nia Vera Liananda
NPM. 2225050023

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. Terserah jurus apa yang kau punya, tapi kalau cuma berdiam diri, sama halnya kau tidak punya mimpi - Naruto Uzumaki
2. Tiap lembaran itu menuliskan cerita dan tiap cerita itu memiliki pemerannya masing-masing jadi teruslah melangkah hingga kau mendapat peran yang kau inginkan

PERSEMBAHAN

Laporan Tugas Akhir ini saya persembahkan :

1. Kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran hingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan tepat waktu.
2. Kepada Ayah dan Ibu saya yang senantiasa memberikan semangat dan penuh perjuangan dalam memberikan pendidikan yang terbaik untuk saya.
3. Kepada Norma Risnasari, S.Kep. Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 dan Dhian Ika Prihananto, S.KM, M.KM selaku pembimbing 2 saya yang telah membimbing dengan sangat sabar selama penyelesaian tugas akhir saya. Terima kasih atas ilmu dan nasihat yang diberikan kepada saya.
4. Kepada seluruh bapak ibu dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri, khusus nya bapak ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Progam Studi DIII Keperawatan yang telah memberikana banyak ilmunya selama proses belajar selama ini.

5. Kepada Fina Fransiska saudari saya yang telah bersedia mendengarkan keluh kesah, suka cita, hingga tangisan saya
6. Kepada para sahabat saya yang menemani dan menyemangati dalam proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini
7. Dan kepada orang-orang baik, teman dan sahabat yang pernah hadir dalam kehidupan saya

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswanya.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri. Yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian ini.
3. Dr. Muhammad Fajri Mubassyir, MH (Kes) selaku kepala dinas kesehatan kota kediri yang telah memberikan izin untuk saya mengambil informasi data selama penulisan penelitian ini
4. dr. Racmad Juni Triyono selaku kepala puskesmas UPT Balowerti yang telah memberikan izin dan membantu mencarikan responden untuk melakukan penelitian ini.
5. Endah Tri Wijayanti, M. Kep. Ns selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan yang telah memberikan motivasi bagi saya dalam penulisan penelitian ini.
6. Norma Risnasari, S.Kep. Ns., M.Kes selaku pembimbing 1 sekaligus pembimbing akademik saya yang telah megarahkan saya dalam penulisan penelitian ini.

7. Dhian Ika Prihananto, S.KM.,M.KM selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini.
8. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada responden yang telah banyak bersedia dan membantu menyelesaikan pada penelitian ini.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir ini. Akhirnya penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.
Aamiin

Kediri, 8 Juli 2025

Nia Vera Liananda
NPM. 2225050023

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep <i>Anxiety Disorder</i>	7
1. Definisi <i>Anxiety Disorder</i>	7
2. Rentang Respon <i>Anxiety Disorder</i>	8
3. Etiologi <i>Anxiety Disorder</i>	9

4. Patofisiologi <i>Anxiety Disorder</i>	10
5. Klasifikasi <i>Anxiety Disorder</i>	11
6. Pathway <i>Anxiety Disorder</i>	12
7. Tanda dan Gejala <i>Anxiety Disorder</i>	13
8. Penatalaksanaan <i>Anxiety Disorder</i>	14
9. Komplikasi <i>Anxiety Disorder</i>	17
B. Terapi Slime (<i>Slime Therapy</i>)	18
1. Definisi <i>Slime Therapy</i>	18
2. Jenis-jenis Slime.....	18
3. Manfaat <i>Slime Therapy</i>	19
4. Keunggulan <i>Slime Therapy</i>	20
5. SOP <i>Slime Therapy</i>	21
C. Konsep Ansietas (kecemasan).....	22
1. Definisi Ansietas	22
2. Etiologi Ansietas	22
3. Tanda dan Gejala Ansietas	23
4. Skala Ukur Kecemasan.....	24
5. Penatalaksanaan Ansietas.....	28
D. Konsep Remaja.....	28
1. Definisi Remaja.....	28
2. Klasifikasi Remaja	30
3. Karakteristik Remaja.....	31
4. Tugas Perkembangan Remaja	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Subyek Penelitian.....	33

C. Fokus Studi	33
D. Definisi Operasional.....	34
E. Lokasi dan Waktu Penelitian	35
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Pengumpulan Data	35
H. Analisis Data	37
I. Penyajian Data	37
J. Etika Penelitian	38
BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Penelitian	39
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	39
2. Gambaran Studi Subyek Studi Kasus.....	39
3. Pemaparan Fokus Studi	40
B. Pembahasan.....	42
C. Keterbatasan Penelitian.....	47
BAB V PENUTUP.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	50
1. Bagi Perawat dan Puskesmas	50
2. Bagi Pengembangan dan Penelitian Selanjutnya	51
Daftar Pustaka.....	52
Lampiran-lampiran	57

DAFTAR TABEL

Tabel		halaman
2. 1	: Skala ukur ansietas.....	24
3. 1	: Hasil operasi penelitian.....	34
4. 1	: Hasil tingkat kecemasan sebelum dilakukan slime therapy.....	40
4. 2	: Hasil tingkat kecemasan sesudah dilakukan slime therapy	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2. 1 : Rentang respon ansietas	8
2. 2 : Pathway <i>anxiety disorder</i>	12

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Lembar Bimbingan KTI.....	57
2 : Surat Izin Pengambilan Data Awal Dinkes Kota Kediri.....	58
3 : Surat Balasan Pengambilan Data Awal Dinkes Kota Kediri	59
4 : Surat Izin Pengambilan Data Awal Puskesmas	60
5 : Surat Izin Penelitian	61
6 : Dokumentasi Kegiatan	62
7 : Lembar Persetujuan.....	63
8 : Skala Ukur Kecemasan HARS	64
9 : Standar Operasional Prosedur.....	68
10 : Lembar Observasi Tingkat Kecemasan (HARS).....	69

ABSTRAK

Nia Vera Liananda. Implementasi Slime Therapy untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami Masalah Keperawatan Ansietas dengan Diagnosa Medis *Anxiety Disorder* di Puskesmas Balowerti Kota Kediri, Tugas Akhir, Prodi DIII Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Anxiety disorder merupakan suatu keadaan atau perasaan individu merasa khawatir dan merasa bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, selain itu perpaduan dari banyak emosi yang berbeda, yang akan terjadi jika seseorang sedang terjebak dalam suatu tekanan dalam perasaan dan pertentangan dalam batin seseorang. Mengatasi perasaan cemas, remaja dapat memakai strategi koping baik seperti bermain slime. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kecemasan remaja yang mengalami ansietas sebelum dan setelah dilakukan *slime therapy* di Puskesmas Balowerti Kota Kediri.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 2 responden yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnosa medis *anxiety disorder*. Analisis tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan SOP Slime Therapy. Penatalaksanaan slime therapy dilakukan selama 5-15 menit.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pada kedua subjek setelah pemberian Slime Therapy. Subjek I mengalami penurunan tingkat kecemasan dari 28 menjadi 24, sedangkan subjek II mengalami penurunan kecemasan dari 21 menjadi 17.

Penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan kedua responden sebelum dan setelah dilakukan Slime Therapy. Teknik ini dapat menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami ansietas.

Rekomendasi perlu konsistensi dalam melakukan *slime therapy* untuk menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesehatan jiwa pasien.

Kata Kunci : *Slime Therapy, Anxiety Disorder, Remaja, Kecemasan*

ABSTRACT

Nia Vera Liananda. Implementation of Slime Therapy to Reduce Anxiety Levels in Adolescents Experiencing Nursing Problems of Anxiety with Medical Diagnosis of Anxiety Disorder at the Balowerti Health Center, Kediri City, Final Project, DIII Nursing Study Program, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Anxiety disorder is a condition or feeling of an individual feeling worried and fee Anxiety disorder is a condition or feeling of an individual feeling worried and feeling that something bad will happen, besides a combination of many different emotions, which will occur if someone is trapped in a pressure in feelings and conflict in someone's mind. Overcoming feelings of anxiety, adolescents can use good coping strategies such as playing slime. The purpose of this study was to analyze the level of anxiety of adolescents who experience anxiety before and after slime therapy was carried out at the Balowerti Health Center in Kediri City.

This type of research is descriptive using a case study approach method. The subjects used in this study were 2 respondents who experienced anxiety nursing problems with a medical diagnosis of anxiety disorder. Analysis of anxiety levels was measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) and SOP Slime Therapy. Slime therapy management was carried out for 5-15 minutes.

The results of the study showed changes in both subjects after Slime Therapy was given. Subject I experienced a decrease in anxiety levels from 28 to 24, while subject II experienced a decrease in anxiety from 21 to 17.

The study showed that there was a difference in the anxiety levels of the two respondents before and after Slime Therapy was carried out. This technique can reduce anxiety levels in adolescents who experience anxiety.

Recommendations need consistency in carrying out slime therapy to reduce anxiety levels and improve patient mental health.

Keywords: Slime Therapy, Anxiety Disorders, Adolescents, Anxiety

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ansietas pada remaja merupakan kondisi psikologis yang memengaruhi semua aspek kehidupan mereka, termasuk kesehatan mental atau fisik serta pertemanan sosial mereka. Ada berbagai penyebab dari kecemasan ini seperti masa transisi itu sendiri, atau kekhawatiran-kekhawatiran yang telah dibuat ketika berhubungan dengan hidup dan pengalaman traumatis silam lainnya (Sherlina, 2024). Mengatasi perasaan cemas, remaja dapat memakai strategi koping baik itu sendirian ataupun bersama keluarga. Beberapa metode relaksasi yang bisa digunakan meliputi pijat, meditasi, visualisasi imajinatif, relaksasi progresif, dan terapi slime. Dari berbagai cara tersebut, bermain dengan slime ternyata memberikan dampak yang signifikan, karena sensasi sentuhan yang dihasilkan dapat menenangkan (Pliske, 2021).

Anxiety disorder adalah individu yang merasa takut dan percaya bahwa hal yang tidak baik akan terjadi; selain itu, anxiety disorder adalah perpaduan dari banyak emosi yang berbeda ketika orang lain dalam tekanan emosional dan konflik. Seseorang mengalami cemas sebagai akibat-pengaruh tertentu, cemas karena dirinya mendapat ancaman, cemas melihat benda-benda-benda tertentu, cemas karena bersalah atau jalan-jalan tidak selaras dengan rasa nurani, cemas karena waktu yang dirasakan kepad adan sayang oleh orang tua ketika kecil. Itu lah beberapa akibat-pengaruh yang menyebabkan seseorang merasakan cemas (Oktamarina et al., 2022). Slime

therapy adalah suatu pendekatan terapeutik yang memanfaatkan sensasi sentuhan yang diperoleh dari bermain slime untuk meningkatkan relaksasi dan mengurangi stres. Prinsip dasar dari terapi ini adalah bahwa pengalaman sensorik, seperti sentuhan, dapat memberikan efek menenangkan bagi pikiran dan tubuh (Pliske, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2024) proporsi orang dewasa yang merasa lebih cemas mencapai 2,28 miliar jiwa, meningkat dari 1,95 miliar jiwa pada tahun 2023 dan 1,67 miliar jiwa pada tahun 2022. Gangguan kecemasan mengalami peningkatan yang signifikan, dengan hampir 52 juta kasus tambahan tercatat pada tahun 2020 dibandingkan dengan tahun 2019. Menurut *Lancet* (2021), diperkirakan kejadian gangguan kecemasan mencapai 76,2 juta kasus, sementara prevalensinya meningkat hingga 214,27 juta jiwa. Insidensi di kawasan Asia Tenggara mencakup 23% dari total kasus di populasi dunia, menjadikannya sebagai wilayah dengan angka tertinggi dalam kategori tersebut secara global. Menurut laporan *surveymeter*, pada tahun 2020, sekitar 156,72 juta jiwa populasi Indonesia mengalami gangguan kecemasan. Kementerian Kesehatan (2021) mencatat sekitar 18.373 individu yang mempunyai masalah cemas, ada kenaikan sekitar 6,8% dibandingkan dengan total populasi Indonesia. Pada tahun 2022, survei yang dilakukan oleh Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) terhadap 15,5 juta remaja Indonesia dalam 12 bulan terakhir mengonfirmasi bahwa gangguan mental, termasuk gangguan kecemasan. Sedangkan prevalensi kecemasan di Jawa Timur sendiri adalah 20%, dengan jumlah yang tercatat melampaui

angka nasional yang mencapai 11,6 % (Riskesdas, 2023). Di kota Kediri sendiri pada tahun 2024 kasus kecemasan naik menjadi 218 jiwa dari 88 jiwa pada tahun 2023. Di Puskesmas Balowerti sendiri terdapat 45 jiwa pasien kecemasan pada tahun 2024. Data *Anxiety Disorder* di Puskesmas Balowerti Kota Kediri 22 jiwa pada tahun 2023.

Ansietas timbul sebagai respons terhadap situasi tertentu, ancaman, tekanan, atau trauma, yang menyebabkan individu merasakan ketegangan, kesulitan dalam berfungsi, serta mengalami perubahan fisik seperti pekerjaan jantung yang lebih keras, laju denyut jantung yang cepat, serta frekuensi pernapasan yang meningkat (Dahlan et al., 2021). Jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama, efek tersebut dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan pencernaan, masalah kardiovaskular, serta gangguan lain seperti sakit kepala, ketegangan otot, insomnia, depresi, dan risiko bunuh diri (Mengga & Hermanto, 2024).

Tujuan dari penatalaksanaan ansietas adalah untuk mengurangi gejala kecemasan, memperbaiki fungsi, dan mencapai remisi dari diagnosis kecemasan. Terapi mendukung individu dalam menangani ketakutan mereka secara bertahap serta mengurangi perilaku penghindaran, sehingga meningkatkan kontrol atas kecemasan dan mengurangi stres dalam situasi yang ditakuti (Brenner, 2025). Penanganan kecemasan melalui cara farmakologis dapat mencakup benzodiazepin dan antidepresan yang efektif. Meskipun demikian, obat-obatan ini biasanya diresepkan untuk periode waktu pendek dan tidak disarankan untuk pemakaian dalam jangka panjang, sebab dapat menimbulkan toleransi dan ketergantungan. Pendekatan

psikoanalisis bertujuan untuk mengatasi kecemasan secara komprehensif dengan mengidentifikasi situasi-situasi spesifik yang memicu kecemasan; namun, tantangan signifikan dalam kerangka ini adalah kesulitan dalam menentukan penyebab pasti kecemasan yang dialami oleh individu (Oktamarina et al., 2022). Salah satu teknik yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan aktivitas seperti bermain slime, yang mungkin dianggap berantakan, dapat berfungsi sebagai bentuk perawatan diri dan pemulihan bagi orang dewasa yang telah mengalami pengalaman buruk di masa kecil (ACE) (Pliske, 2021). Slime dapat di buat dengan mudah di rumah karena bahan yang dipakai tidak berisiko dan aman bagi kesehatan. Selain itu, bahan-bahan yang dipakai untuk menciptakan slime mudah di dapati di pasaran dengan harga yang terjangkau menjadikan slime sebagai pilihan terapi yang efisien (FeriYanti, 2017)

Berdasarkan penjelasan diatas penulis berminat untuk melakukan penelitian studi kasus dengan judul “Implementasi Slime Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Masalah Keperawatan Ansietas Dengan Diagnosa Medis Anxiety Disorder Di Puskemas Balowerti Kota Kediri”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan terkait masalah yang ada, rumusan permasalahan yang dapat ditetapkan dalam studi ini adalah “Bagaimanakah slime therapy untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnosa medis *anxiety disorder* sebelum dan setelah dilakukan slime therapy?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis slime therapy untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnosa medis *anxiety disorder* sebelum dan setelah dilakukan slime therapy

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi slime therapy untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnosa medis *anxiety disorder* sebelum dilakukan slime therapy
- b. Mengidentifikasi slime therapy untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnosa medis *anxiety disorder* setelah dilakukan slime therapy

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam ilmu keperawatan jiwa, khususnya tentang bagaimana terapi bermain seperti slime therapy bisa menjadi cara sederhana dan menyenangkan untuk membantu remaja mengurangi kecemasan. Hasil penelitian ini juga bisa memperkuat teori bahwa aktivitas positif dan kreatif dapat membantu individu menghadapi tekanan secara lebih adaptif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Perawat

Hasil dari karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan acuan bagi perawat sebagai salah satu pilihan intervensi dalam membantu mengurangi gejala gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).

b. Bagi Pasien

Hasil dari karya tulis ilmiah ini dapat digunakan oleh pasien sebagai referensi untuk memilih alternatif intervensi dalam mengurangi gejala gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil karya tulis ilmiah ini berpotensi menjadi sumber referensi ilmiah yang dapat memperluas wawasan mahasiswa keperawatan, khususnya dalam lingkup keperawatan jiwa, dalam menerapkan intervensi untuk menangani dan menurunkan gejala gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).

d. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan sebagai dasar ilmiah dalam praktik asuhan keperawatan, khususnya dalam upaya penanganan dan penurunan gejala gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).

Daftar Pustaka

- Aftab, A., Bhat, C., Gunzler, D., Cassidy, K., Thomas, C., McCormick, R., ... & Sajatovic, M. (2018). *Associations among comorbid anxiety, psychiatric symptomatology, and diabetic control in a population with serious mental illness and diabetes: Findings from an interventional randomized controlled trial. The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 53(3), 126–140. <https://doi.org/10.1177/0091217417749795>
- Akil, H., Martone, M. E., & Van Essen, D. C. (2018). *Challenges and opportunities in mining neuroscience data. Science*, 361(6405), 1338–1339. <https://doi.org/10.1126/science.aau0628>
- Alifia, H. N. R., Kholifah, N., & Astrella, N. B. (2022). *Tugas perkembangan pra remaja ditinjau dari peran ayah dan ibu. Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2), 247–260. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i2.3373>
- Brenner, B. (2025). *Effective treatment goals for anxiety and depression. Therapy Group of DC*. <https://therapygroupdc.com/therapist-dc-blog/effective-treatment-goals-for-anxiety-and-depression/>
- Chand, S. P., Arif, H., & Kutlenios, R. M. (2023). *Depression (Nursing)*. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430847/>
- Comeras, L. B., Herzog, H., & Tasan, R. O. (2019). *Neuropeptides at the crossroad of fear and hunger: A special focus on neuropeptide Y. Annals of the New York Academy of Sciences*, 1455(1), 59–80. <https://doi.org/10.1111/nyas.14179>
- Dewi, N. P., & Purnamasari, D. (2020). *Slime as playing therapy on response of biological, psychological and eating behaviour of preschool in hospital. Pediatric Nursing Journal*, 5(1), 35–41. <https://doi.org/10.20473/pmni.v5i1.11979>
- Fajri, E. M. (2024). *Problematika anxiety disorder pada remaja di era modern. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(3), 95–102. <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i3.302>
- Femalanti, P. S. (2019). *Penerapan prosedur terapi bermain slime untuk meningkatkan stimulasi perkembangan pada anak di TK Nusa Bakti Gumawang, Kuwarasan Kebumen (Diploma)*. Stikes Muhammadiyah Gombong. <http://repository.unimugo.ac.id/id/eprint/1031>
- Feriyanti, D. (2017). *Keterkaitan kegiatan bermain slime dengan keterampilan motorik halus pada anak usia 4–5 tahun (Diploma)*. Universitas Negeri Jakarta. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/25624>

- Gill, K., & Thy, B. O. (2024). *Using Slime In Therapy*. (Online) Tersedia Di <https://mlpsychology.com/using-slime-in-therapy/>.
- Gloria. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Tersedia Di <https://ugm.ac.id/id/berita/>
- Herawati, D., Risnasari, N., & Ika Prihananto, D. (2024). *Penerapan Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Masalah Keperawatan Ansietas Dengan Diagnosa Medis Skizofrenia Di Puskesmas Sukorame*(Karya Tulis Ilmiah, Universitas Nusantara PGRI Kediri) <https://repository.unpkediri.ac.id/id/eprint/16888>
- Inayaha, S. (2017). *Penerapan Project Based Learning Untuk Mengembangkan Life Skill Dan Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas Xii Ipa-4 Man Tuban Tp 2016/2017 Pada Konsep Polimer*. Jurnal Pembelajaran Kimia OJS, 2(2).
- Kemenkes. (2018). *Gangguan Kecemasan Umum*. Kemenkes, 1–12. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kelainan-mental/gangguan-kecemasan-umum>
- Kemenkes. (2021). *Angka Fenomena Gangguan Kecemasan*. <https://www.antaranews.com/berita/2444893/kemenkes-angkagangguan-kecemasan-naik-68-persen-selama-pandemi%0a>
- Krisnana, I., Seran, M. Y., & Racmawati, P. D. (2019). *Slime As Playing Therapy On Response Of Biological, Psychological And Eating Behaviour Of Preschool In Hospital*. *Pedimatern Nursing Journal*, 5(1), 17–24. <https://doi.org/10.20473/pmnpj.v5i1.11979>
- Leurima, D. D., Hatala, T. N., & Tuasikal, H. (2023). *Asuhan Keperawatan Anak Pada An. F Dengan Hospitalisasi Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Melalui Terapi Bermain Slime Di RSU Al-Fatah Ambon*. *Jurnal Latumeten Indonesia*, 1(1), 23-33. <https://doi.org/10.12345/1844cj68>
- Lidiana, E. H., Hartutik, S., & Mustikasari, H. (2022). *Upaya Penurunan Ansietas Pada Masyarakat Terhadap Varian Baru Covid-19 Dengan Pemberian Terapi Hopnosis Lima Di Desa Jati Kabupaten Karanganyar*. *Empowerment Journal*, 2(2), 55-61. <https://doi.org/10.30787/empowerment.v2i2.992>
- Manurung, S. A. (2023). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir* (Karya Tulis Ilmiah, Universitas Medan Area). <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/21663>

- Manihuruk, M., Tupamahu, C. T., & Siagian, L. (2022). *Peran Orang Tua Dalam Pendampingan Pastoral Bagi Anak Usia Remaja Awal Menurut 2 Timotius 1: 3-18*. *Missio Ecclesiae*, 11(1), 51-71. <https://doi.org/10.52157/me.v1i1.153>
- Mazerall, S. (2023). *Slime Therapy: Relieving Anxiety & Boosting Mental Health*. *Maziply Toys*. https://www.maziply.com/slime-therapy?srsltid=afmb00031qmxucpl_slkky4pdqxl2b54offvacrc1zhuc_s9h-dx5x-p
- Méndez, F. J., Orgilés, M., Espada, J. P., García-Fernández, J. M., & Essau, C. A. (2022). *Anxiety Disorders In Childhood And Adolescence: Psychopathology, Assessment, And Treatment*. *Frontiers In Psychology*, 13, 930299. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.930299>
- Mengga, R. C., & Hermanto, Y. P. (2024). *Konseling Pastoral Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Jemaat Milenial Penderita Anxiety Disorders*. *Kharismata: Jurnal Teologi Pantekosta*, 6(2), 222-241. <https://doi.org/10.47167/kharis.v6i2.231>
- Mothercould. (2023). *5 Benefits Of Playing With Slime*. *Orbrom*, 1-6. <https://www.mothercould.com/posts/benefits-of-playing-with-slime>
- Muhaimin, A. *Penggunaan Media Slime Dalam Meningkatkan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun Di PAUD Kharisma Griya Asri Tangerang Selatan* (Skripsi, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Nurlaila, R., Prastyo, Y., Situmorang, T. S. R., Noviani, D., Sugiyatmi, T. A., & Laily, N. A. (2024). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Saat Menstruasi Pada Remaja Putri*. *Avicenna: Journal Of Health Research*, 7(2). <https://doi.org/10.36419/avicenna.v7i2.1212>
- Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., Sukmawati, S., & Apriyani, T. (2022). *Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Pada Anak Usia Dini*. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02), 119-134. <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.192>
- Permadani, S., Risnasari, N., & Prihananto, D. I. (2024). *Penerapan Art Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Ansietas Dengan Diagnosa Medis Demensia Di Pondok Lansia YPA Nu An-Nur Kota Kediri (Studi Kasus)* (Karya Tulis Ilmiah, Universitas Nusantara PGRI Kediri). <http://repository.unpkediri.ac.id/16765/3/>

- Pliske, M. M., Stauffer, S. D., & Werner-Lin, A. (2021). *Healing From Adverse Childhood Experiences Through Therapeutic Powers Of Play: "I Can Do It With My Hands"*. *International Journal Of Play Therapy*, 30(4), 244–258. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pla0000166>
- Poloalo, A. R., Kasim, M. W., Nurdin, Z. T., Adjie, M. A., & Rahim, N. (2025). *Maaphy Slime Inovasi Dari Aromatheraphy Jeruk Sunkist, Gelatin Dalam Menurunkan Perilaku Tantrum Anak Autisme Di Sekolah Luar Biasa Desa Tenggela. Idea Pengabdian Masyarakat*, 5(01), 127-132. <https://doi.org/10.53690/ipm.v5i01.328>.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Indikator Diagnostik, Edisi 1 Cetakan III (Revisi)*. DPP PPNI. <https://doi.org/https://perawat.org/ansietas/>
- Isroani, F., Mahmud, M., Hana Pebriana, P. (2023). *Perkembangan Remaja* (Acni Rahmawati, Ed). Sumatra Barat: Mitra Cendekia Media.
- Reviewpoint. (2023). *The Effect of Slime Play Therapy on Anxiety in School-Age Children Before Surgery*. Retrieved from <https://reviewpoint.org/blog/the-influence-of-slime-play>
- Riskesdas. (2021). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2021*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/>
- Risnasari, N. (2020). *Bahan ajar keperawatan jiwa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rosyidawati, N. H., Sudrajat, A. A., Khairunnisa, N. H., Rahmawati, B. D. Z., Khatimah, W. H., Apriyani, P., ... & Yuniasih, D. (2021). *Anxiety Of Final Semester Students: Mini Review*. *Ahmad Dahlan Medical Journal*, 2(2), 85-92. DOI : <https://doi.org/10.12928/admj.v2i2.5432>
- Rochmah, A. W., Risnasari, N., & Prihananto, D. I. (2024). *Penerapan Terapi Senam Yoga Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Masalah Keperawatan Kecemasan Diagnosa Medis Anxiety disorder Dipuskesmas Sukorame kota Kediri* (Karya Tulis Ilmiah, Universitas Nusantara PGRI Kediri). <http://repository.unpkediri.ac.id/15727/13/>
- Safitri, W., & Agustin, W. R. (2020). *Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea*. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 7(1), 31–37. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i1.163>

- Seran, M. Y. (2019). *Pengaruh Terapi Bermain Slime Terhadap Respon Biologis, Psikologi, Dan Perilaku Makan Pada Anak Preschool Yang Menjalani Hospitalisasi Di Ruang Dahlia RSUD MGR. Gabriel Manek, Svd Atambua Quasi Experimental Study* (Skripsi, Universitas Airlangga). <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/81255>
- Setiyowati, E., & Rahman, A. H. (2020). *Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Pada Penderita Tuberculosis Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di Puskesmas Sawahan Surabaya. Jurnal Ilmiah Kesehatan (The Journal Of Health Sciences), 13(1), 74-80.* <https://doi.org/10.33086/jhs.v13i01.1287>
- Sherlina, A. P. (2024). *Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan. Karimah Tauhid, 3(1), 989-997.* <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i6.8864>
- Yulianto, A. S., Saclan, & Fitriana, R. N. (2024). *Pengaruh Terapi Humor Dengan Video Dagelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga Di Instalasi Gawat Darurat. Jurnal Keperawatan, 16(2), 611-618.* <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i2.1723>
- Yogi, Y. S. H., Syarqowi, M., & Hafiz, A. (2025). *Kajian Neuropsikologi: Dampak Pola Pikir Positif Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Dalam Perspektif Neurosains. Maulana Atsani: Jurnal Pendidikan Multidisipliner, 1(4), 180-190.* <https://doi.org/10.51806/hsc2d087>
- Young, L. J., & Barrett, C. E. (2015). *Neuroscience: Can oxytocin treat autism? Science, 347(6224), 825-826.* <https://doi.org/10.1126/science.aaa8120>
- WHO. (2018). *Guidance On Ethical Considerations In Planning And Reviewing Research Studies On Sexual And Reproductive Health In Adolescents. World Mental Health.*
- WHO. (2024). *Anxiety Disorders. Word Health Organization.* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Widakdo Eko, D. (2017). *Pengaruh Teknik Distraksi Visual Film Kartun Terhadap Ansietas Anak Pre Operasi Sirkumsisi Di Tempat Praktek Mandiri Perawat Js Ngawi (Skripsi, STIKES Bhakti Husada Mulia).* <http://repository.stikes-bhm.ac.id/id/eprint/190>
- Wilujeng, R. S. (2022). *Pengaruh Terapi Bermain Boneka Tangan Dan Bermain Slime Terhadap Penurunan Kecemasan Anak Usia Pra Sekolah 3 Sampai 6 Tahun Di Ruang Anak RSUD Bhakti Dharma Husada. (Skripsi, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya).* <http://repository.unusa.ac.id/id/eprint/9827>