

Perbandingan Efektifitas *Art therapy* dan Terapi Bermain untuk Mengembangkan Kemampuan Kognitif pada Anak Usia Prasekolah dengan Riwayat Stunting

A Comparative Study of the Effectiveness of Art therapy and Play Therapy in Developing Cognitive Abilities among Preschool Children with a History of Stunting

Yusnika Damayanti^{1*}, Devi Annisa Marpaung²

¹ Ilmu Keperawatan, Keperawatan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane.

²Kesehatan Masyarakat, Kesehatan Masyarakat, Universitas Nurul Hasanah Kutacane
Email: yusnikadamayanti9@gmail.com

Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi serius yang berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif anak. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas *Art therapy* dan Terapi Bermain dalam meningkatkan kemampuan kognitif anak usia prasekolah dengan riwayat stunting di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Lawe Sumur. Penelitian menggunakan desain *quasi-experimental* dengan kelompok terhadap 80 anak prasekolah yang dibagi secara acak ke dalam dua kelompok: *Art therapy* (n = 40) dan Terapi Bermain (n = 40). Intervensi dilakukan selama 12 sesi dalam enam minggu, dengan pengukuran kemampuan kognitif menggunakan Skala Kemampuan Kognitif Prasekolah (SKKP-15) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Art therapy* lebih efektif dibandingkan Terapi Bermain dalam meningkatkan kemampuan kognitif. Anak yang mengikuti *Art therapy* memiliki peluang 3,4 kali lebih besar untuk mencapai kemampuan kognitif tinggi dibandingkan anak yang menerima Terapi Bermain ($p = 0,02$; OR = 3,444; 95% CI: 1,310–9,058). Faktor lingkungan keluarga, termasuk tingkat pendidikan ibu, status pekerjaan, jumlah anggota keluarga, frekuensi stimulasi di rumah, serta kualitas tidur anak, turut memengaruhi perkembangan kognitif. Namun, *Art therapy* tetap memberikan dampak positif yang konsisten, bahkan pada anak dari keluarga dengan keterbatasan stimulasi dan pendidikan orang tua rendah. Kesimpulannya, *Art therapy* merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, praktis, dan inklusif untuk mendukung tumbuh kembang anak dengan riwayat stunting, khususnya dalam meningkatkan kemampuan kognitif. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk mengintegrasikan pendekatan berbasis seni dalam program intervensi tumbuh kembang anak di layanan kesehatan masyarakat.

Kata kunci: *Art therapy*; Terapi Bermain; Kemampuan kognitif; Stunting; Anak prasekolah

Abstract

Stunting is a serious nutritional problem that adversely affects children's physical and cognitive development. This study aimed to compare the effectiveness of Art therapy and Play Therapy in enhancing cognitive abilities of preschool-aged children with a history of stunting in the Lawe Sumur Public Health Center working area. A quasi-experimental design with a control group was employed involving 80 preschool children randomly assigned to either the Art therapy group (n = 40) or the Play Therapy group (n = 40). The intervention consisted of 12 sessions over six weeks, and cognitive abilities were assessed using the Preschool Cognitive Ability Scale (SKKP-15) before and after the intervention. Results indicated that Art therapy was more effective than Play Therapy in improving cognitive abilities. Children receiving Art therapy were 3.4 times more likely to achieve high cognitive ability compared to those receiving Play Therapy ($p = 0.02$; OR = 3.444; 95% CI: 1.310–9.058). Family environment factors, including maternal education level, employment status, family size, frequency of home stimulation, and quality of sleep, also influenced cognitive development.

*Corresponding Author: Yusnika Damayanti Universitas Nurul Hasanah Kutacane, Aceh Tenggara, Indonesia

E-mail : yusnikadamayanti9@gmail.com

Doi : 10.35451/2q2xzz88

Received : October 10, 2025. Accepted: October 21, 2025. Published: October 30, 2025

Copyright (c) 2025 Yusnika Damayanti Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Nonetheless, Art therapy consistently produced positive effects, even for children from families with limited stimulation and lower parental education. In conclusion, Art therapy is an effective, practical, and inclusive non-pharmacological intervention for supporting the cognitive development of preschool children with a history of stunting. These findings provide a basis for health professionals, educators, and policymakers to integrate arts-based approaches into child development intervention programs in community health settings.

Keywords: Art therapy; Play Therapy; Cognitive ability; Stunting; Preschool children

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi yang serius dan merupakan indikator utama dari kesehatan dan perkembangan anak. Menurut data yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi, dengan sekitar 24,4% anak usia di bawah lima tahun mengalami kondisi tersebut pada tahun 2022. Anak-anak yang mengalami stunting cenderung menghadapi berbagai tantangan dalam perkembangan fisik dan kognitif. Gangguan perkembangan ini dapat berdampak pada kemampuan belajar, keterampilan sosial, dan kesehatan mental anak seumur hidup. Oleh karena itu, intervensi yang efektif untuk mendukung perkembangan kognitif anak dengan riwayat stunting sangat penting untuk dilakukan [1].

Art therapy dan terapi bermain adalah dua pendekatan yang telah terbukti efektif dalam mendukung perkembangan anak, tetapi keduanya memiliki pendekatan yang berbeda dalam menstimulasi kemampuan kognitif. *Art therapy* yang melibatkan penggunaan seni untuk mengungkapkan emosi dan ide, dapat membantu anak dalam mengatasi pengalaman traumatis dan meningkatkan keterampilan berpikir kritis [2]. Sementara itu, terapi bermain menawarkan ruang bagi anak untuk berinteraksi dan mengekspresikan diri melalui permainan, yang dapat memperkuat keterampilan sosial dan kognitif mereka di dalam konteks sosial yang aman [3].

Dengan membandingkan kedua terapi ini, diharapkan dapat dihasilkan bukti yang lebih solid mengenai intervensi yang paling efektif, serta memberikan dasar untuk praktik klinis di bidang kesehatan anak dan pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Perbandingan Efektifitas *Art therapy* dan Terapi Bermain untuk Mengembangkan Kemampuan Kognitif pada Anak Usia Prasekolah dengan riwayat Stunting di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Lawe Sumur.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen acak terkontrol (*Randomized Controlled Trial/RCT*) yang dirancang untuk membandingkan efektivitas dua jenis intervensi, yaitu *Art therapy* dan Terapi Bermain, dalam mengembangkan kemampuan kognitif pada anak usia prasekolah dengan riwayat stunting.

Partisipan dalam penelitian ini adalah anak usia 3–6 tahun yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Perawatan Lawe Sumur. Kriteria inklusi meliputi anak prasekolah dengan diagnosis stunting serta orang tua/wali yang bersedia memberikan persetujuan untuk partisipasi. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup anak dengan kondisi medis tertentu yang dapat memengaruhi kemampuan kognitif, seperti gangguan perkembangan. Total sampel penelitian adalah 80 anak, yang kemudian dibagi secara acak menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 40 anak pada kelompok *Art therapy* dan 40 anak pada kelompok Terapi Bermain.

Intervensi dilakukan selama 12 sesi dalam kurun waktu enam minggu, dengan frekuensi dua kali per minggu. Kelompok *Art therapy* mengikuti aktivitas seni, seperti menggambar, melukis, dan kegiatan kreatif lain yang bertujuan mendorong anak mengekspresikan diri melalui media seni. Sementara itu, kelompok Terapi Bermain mengikuti aktivitas permainan terstruktur, termasuk role playing, permainan konstruktif, serta permainan interaktif lain yang dirancang untuk menstimulasi interaksi sosial dan kognitif anak. Setiap sesi berlangsung selama 60 menit dan dipandu oleh terapis terlatih.

Pengukuran kemampuan kognitif dilakukan menggunakan instrument dengan Skala Kemampuan Kognitif Prasekolah (SKKP-15) yang telah terbukti valid dan reliabel untuk menilai perkembangan kognitif anak. Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap, yaitu (1) pra-tes, berupa pengukuran kemampuan kognitif awal sebelum intervensi; (2) intervensi, pelaksanaan *Art therapy* dan Terapi Bermain sesuai jadwal; serta (3) pasca-tes, berupa pengukuran ulang kemampuan kognitif setelah intervensi selesai.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap. Pertama, analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik partisipan dan distribusi hasil penelitian melalui perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, serta frekuensi.

Kedua, analisis inferensial digunakan untuk menguji perbedaan antara kelompok dengan menggunakan Uji *Wilcoxon sign rank test*. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik.

3. HASIL

Berikut ini merupakan tabel yang berisi hasil penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	53	66,3
Perempuan	27	33,7
Total	80	100
Pendidikan Ibu	n	%
Dasar (SD, SMP)	38	47,5
Menengah (SMA)	28	35
Perguruan Tinggi	14	17,5
Total	80	100
Status Pekerjaan Ibu	n	%
Bekerja	52	65
Tidak Bekerja	28	35
Total	80	100
Frekuensi Stimulasi di Rumah	n	%
Jarang	51	63,8
Sering	29	36,2
Total	80	100
Waktu Jam Tidur Rata-rata Anak	n	%
<9 jam (kurang baik)	48	60
≥9 jam (Baik)	32	40
Total	80	100
Kemampuan Kognitif	n	%
Tinggi	51	63,8
Sedang	29	36,2
Total	80	100

Tabel di atas menunjukkan distribusi berdasarkan jenis kelamin dari 80 anak prasekolah dengan riwayat stunting yang menjadi partisipan dalam penelitian. Diketahui bahwa responden penelitian ini didominasi oleh anak laki-laki sejumlah 53 anak (66,3 %).

Pada variabel tingkat pendidikan Ibu dapat dilihat bahwa mayoritas ibu memiliki tingkat pendidikan dasar (SD dan SMP) sebanyak 38 orang (47,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa hampir separuh responden memiliki latar belakang pendidikan rendah, yang berimplikasi pada pengetahuan, sikap, serta praktik pengasuhan dan pemenuhan gizi anak.

Pada variabel status pekerjaan ibu, diketahui bahwa sebagian besar ibu dalam penelitian ini memiliki status bekerja yaitu sebanyak 52 orang (65%), sedangkan yang tidak bekerja berjumlah 28 orang (35%). Temuan ini memperlihatkan bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas ekonomi di luar rumah, sehingga dapat memengaruhi pola pengasuhan dan keterlibatan dalam stimulasi perkembangan anak.

Pada variabel jumlah anggota keluarga, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki jumlah anggota keluarga ≤ 4 orang, yaitu sebanyak 53 keluarga (66,3%), sedangkan keluarga dengan jumlah anggota > 4 orang sebanyak 27 keluarga (33,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak yang menjadi responden tumbuh dalam keluarga kecil dengan jumlah anggota relatif sedikit.

Pada variabel waktu stimulasi di rumah diketahui bahwa mayoritas anak jarang mendapatkan stimulasi di rumah, yaitu sebanyak 51 anak (63,8%), sedangkan yang sering mendapatkan stimulasi hanya 29 anak (36,2%). Hasil ini mengindikasikan masih rendahnya keterlibatan orang tua dalam memberikan stimulasi perkembangan anak usia prasekolah, khususnya pada anak dengan riwayat stunting.

Pada variabel Jam Tidur Rata-rata Anak, diketahui bahwa sebagian besar anak memiliki jam tidur kurang dari 9 jam per hari, yaitu sebanyak 48 anak (60%), sedangkan anak yang memiliki jam tidur ≥9 jam per hari hanya 32 anak (40%). Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas anak usia prasekolah dengan riwayat stunting dalam penelitian ini belum memenuhi kebutuhan tidur yang optimal.

Pada variabel Kemampuan Kognitif, diketahui bahwa sebagian besar anak usia prasekolah dengan riwayat stunting memiliki kemampuan kognitif pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 51 anak (63,8%), sedangkan sisanya 29 anak (36,2%) berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun anak mengalami riwayat stunting, intervensi stimulasi yang tepat dapat membantu mereka mencapai perkembangan kognitif yang optimal.

Tabel 2. Efektifitas *Art therapy* dan Terapi Bermain dengan Kemampuan Kognitif Pada Anak Usia Prasekolah dengan Riwayat Stunting

Responden	Kemampuan Kognitif		<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	Tinggi	Sedang		
<i>Art therapy</i>	31 (60.8%)	9 (31.03%)	0,02	3,444 (1,310-9,058)
Terapi Bermain	20 (39.2%)	20 (68.97%)		
Total	51 (100%)	29 (100%)		

Tabel 8 menunjukkan hasil analisis pengaruh *Art therapy* dan Terapi Bermain terhadap kemampuan kognitif pada anak usia prasekolah dengan riwayat stunting. Pada kelompok kasus (*Art therapy*), sebanyak 31 anak (38,8%) memiliki kemampuan kognitif tinggi, sedangkan 9 anak (11,3%) berada pada kategori sedang. Sementara itu, pada kelompok (Terapi Bermain), sebanyak 20 anak (25%) berada pada kategori kognitif tinggi dan 20 anak (25%) pada kategori sedang.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,02$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok. Nilai Odds Ratio (OR) = 3,444 (95% CI: 1,310–9,058) menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan *Art therapy* memiliki peluang 3,4 kali lebih besar untuk mencapai kemampuan kognitif tinggi dibandingkan dengan anak yang hanya mendapatkan Terapi Bermain.

4. PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Studi terkini menunjukkan bahwa anak laki-laki lebih rentan terhadap kerentanan biologis dan risiko stunting dibandingkan anak perempuan. Faktor biologis seperti ketahanan terhadap infeksi dan imunitas menjadi salah satu penyebabnya [4].

Tingkat pendidikan ibu merupakan faktor penting yang memengaruhi tumbuh kembang anak, termasuk risiko stunting dan perkembangan kognitif. Ibu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik, akses informasi kesehatan yang lebih luas, serta keterampilan dalam mengasuh anak secara optimal. Sebaliknya, pendidikan rendah sering kali dikaitkan dengan keterbatasan pengetahuan tentang pemberian nutrisi, stimulasi dini, serta akses terhadap layanan kesehatan [1].

Dalam konteks intervensi penelitian ini, perbedaan tingkat pendidikan ibu juga dapat memengaruhi keterlibatan dan dukungan mereka terhadap pelaksanaan *Art therapy* maupun Terapi Bermain. Ibu dengan pendidikan lebih tinggi biasanya lebih kooperatif dalam mengikuti program intervensi karena pemahaman yang lebih baik tentang manfaat stimulasi kognitif anak. Namun, *Art therapy* memiliki kelebihan karena relatif mudah dipahami dan diaplikasikan, bahkan oleh orang tua dengan pendidikan rendah, karena berbasis pada aktivitas seni sederhana yang menyenangkan dan tidak membutuhkan keterampilan khusus [5].

Dengan demikian, distribusi pendidikan ibu dalam penelitian ini penting untuk diperhatikan, karena dapat menjadi faktor yang memoderasi efektivitas kedua jenis intervensi. *Art therapy* berpotensi lebih inklusif untuk semua kelompok pendidikan, sementara Terapi Bermain memerlukan dukungan pemahaman orang tua agar anak dapat mengulang kegiatan bermain terstruktur di rumah.

Status pekerjaan ibu memiliki hubungan erat dengan kondisi kesehatan dan perkembangan anak. Ibu yang bekerja umumnya memiliki kontribusi finansial yang dapat meningkatkan kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi anak serta akses layanan kesehatan. Namun, di sisi lain, kesibukan ibu bekerja juga berpotensi mengurangi waktu interaksi langsung dengan anak, termasuk dalam memberikan stimulasi kognitif dini [6].

Dalam konteks intervensi yang dilakukan, status pekerjaan ibu berperan penting terhadap keberhasilan *Art therapy* maupun Terapi Bermain. Ibu yang bekerja mungkin memiliki keterbatasan waktu untuk mendampingi anak dalam sesi terapi di rumah, sehingga keberlanjutan intervensi lebih bergantung pada jadwal terapis atau fasilitator. Sebaliknya, ibu yang tidak bekerja memiliki lebih banyak kesempatan untuk berpartisipasi aktif dan mendukung kegiatan terapi secara konsisten.

Meskipun demikian, *Art therapy* memiliki keunggulan karena aktivitas seni seperti menggambar atau mewarnai dapat dilakukan anak secara mandiri dengan pengawasan minimal, sehingga lebih sesuai bagi ibu yang bekerja.

Sedangkan Terapi Bermain yang menekankan pada interaksi sosial, peran, dan permainan terstruktur lebih membutuhkan keterlibatan orang tua atau orang dewasa lain sebagai fasilitator di rumah [7].

Oleh karena itu, distribusi status pekerjaan ibu menjadi variabel penting dalam memahami efektivitas intervensi. Keberhasilan *Art therapy* maupun Terapi Bermain tidak hanya ditentukan oleh anak sebagai subjek, tetapi juga oleh dukungan keluarga, khususnya ketersediaan waktu dan peran ibu dalam mendampingi anak selama proses terapi.

Jumlah anggota keluarga berpengaruh terhadap pola asuh, ketersediaan waktu, serta alokasi sumber daya dalam rumah tangga. Keluarga dengan jumlah anggota lebih sedikit cenderung memiliki pembagian perhatian dan sumber daya yang lebih optimal, termasuk pemenuhan gizi dan stimulasi kognitif anak. Sebaliknya, keluarga besar berpotensi menghadapi keterbatasan dalam hal perhatian orang tua, ketersediaan pangan, dan akses terhadap layanan kesehatan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi tumbuh kembang anak, termasuk risiko stunting [8].

Dalam konteks intervensi *Art therapy* dan Terapi Bermain, jumlah anggota keluarga dapat memengaruhi keterlibatan anak dalam aktivitas terapi. Anak dari keluarga kecil mungkin mendapatkan lebih banyak perhatian dan dukungan dari orang tua, sehingga intervensi dapat berjalan lebih optimal. Sementara itu, anak dari keluarga besar dapat memperoleh stimulasi tambahan dari interaksi dengan saudara kandung, yang berpotensi memperkaya pengalaman bermain, meskipun juga ada risiko berkurangnya perhatian individual dari orang tua [4].

Dengan demikian, distribusi jumlah anggota keluarga menjadi faktor penting dalam memahami efektivitas kedua bentuk terapi. Kehadiran keluarga kecil memberikan keuntungan dari segi fokus perhatian, sedangkan keluarga besar dapat mendukung aspek sosial dalam perkembangan anak, yang relevan terutama untuk efektivitas Terapi Bermain.

Stimulasi kognitif yang diberikan secara konsisten di rumah sangat penting untuk mendukung pertumbuhan otak dan perkembangan kemampuan berpikir anak. Anak yang jarang menerima stimulasi berisiko mengalami keterlambatan dalam perkembangan bahasa, sosial, maupun fungsi eksekutif, terutama jika juga memiliki riwayat stunting yang memperburuk kondisi tumbuh kembang. Sebaliknya, stimulasi yang sering dilakukan, misalnya melalui kegiatan membaca bersama, bermain edukatif, atau aktivitas seni, dapat memperkuat perkembangan kognitif dan meningkatkan kesiapan anak untuk belajar di sekolah [9].

Dalam konteks intervensi, rendahnya frekuensi stimulasi di rumah menegaskan pentingnya *Art therapy* dan Terapi Bermain sebagai strategi alternatif untuk memberikan rangsangan tambahan. *Art therapy* berperan dalam merangsang kreativitas, konsentrasi, dan ekspresi diri anak melalui aktivitas menggambar atau melukis, sedangkan Terapi Bermain dapat meningkatkan kemampuan sosial, memori, serta problem solving melalui interaksi bermain terstruktur [2]. Dengan demikian, anak yang jarang mendapat stimulasi di rumah dapat lebih merasakan manfaat signifikan dari kedua intervensi ini.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis terapi sangat relevan untuk mengisi kesenjangan stimulasi yang tidak diperoleh anak di rumah, terutama dalam keluarga dengan keterbatasan waktu, pengetahuan, maupun sumber daya.

Tidur yang cukup sangat penting bagi perkembangan kognitif anak, terutama pada usia prasekolah di mana proses pematangan otak berlangsung pesat. Anak dengan durasi tidur yang kurang cenderung mengalami gangguan perhatian, penurunan daya ingat, serta keterlambatan perkembangan bahasa dan fungsi eksekutif. Pada anak dengan riwayat stunting, kurang tidur dapat memperburuk kondisi karena otak tidak memperoleh kesempatan pemulihan dan konsolidasi memori secara optimal [1].

Sebaliknya, anak yang memiliki durasi tidur cukup (≥ 9 jam) cenderung menunjukkan kemampuan kognitif yang lebih baik, termasuk konsentrasi, regulasi emosi, serta kesiapan belajar di sekolah [8]. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa tidur yang berkualitas berperan sebagai salah satu bentuk stimulasi biologis alami bagi perkembangan otak.

Dalam konteks intervensi penelitian ini, *Art therapy* dan Terapi Bermain dapat menjadi sarana tambahan yang mendukung regulasi tidur anak. Aktivitas kreatif dan bermain terstruktur mampu menyalurkan energi anak, membantu relaksasi, serta mengurangi kecemasan yang dapat mengganggu tidur [5]. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya berperan dalam meningkatkan kemampuan kognitif, tetapi juga secara tidak langsung dapat memperbaiki kualitas tidur anak.

Kemampuan kognitif anak pada usia prasekolah sangat dipengaruhi oleh faktor stimulasi lingkungan, keterlibatan orang tua, serta kualitas intervensi pendidikan dan terapi yang diberikan. Anak yang mendapatkan aktivitas stimulasi melalui pendekatan kreatif seperti *Art therapy* maupun Terapi Bermain cenderung memiliki perkembangan kognitif yang lebih baik karena aktivitas ini merangsang berbagai aspek fungsi otak, termasuk memori, bahasa, atensi, dan kemampuan pemecahan masalah [3].

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menemukan bahwa intervensi berbasis seni dan bermain dapat meningkatkan perkembangan kognitif anak usia dini, terutama pada anak dengan hambatan pertumbuhan [9]. Dengan demikian, terlihat bahwa strategi intervensi non-farmakologis memiliki peran penting dalam mengoptimalkan kemampuan kognitif anak prasekolah dengan riwayat stunting.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa peningkatan kemampuan kognitif bukan hanya dipengaruhi oleh status gizi, tetapi juga oleh faktor stimulasi lingkungan, kualitas interaksi, serta metode intervensi yang diterapkan secara konsisten.

Efektifitas *Art therapy* dan Terapi Bermain dengan Kemampuan Kognitif Pada Anak Usia Prasekolah dengan Riwayat Stunting

Temuan ini menegaskan bahwa *Art therapy* lebih efektif dibandingkan Terapi Bermain dalam meningkatkan kemampuan kognitif anak prasekolah dengan riwayat stunting. *Art therapy* memungkinkan anak mengekspresikan emosi dan ide melalui aktivitas kreatif seperti menggambar atau melukis, yang terbukti dapat merangsang fungsi otak, meningkatkan konsentrasi, serta melatih pemecahan masalah [1].

Sementara itu, Terapi Bermain juga berperan positif dalam mendukung perkembangan kognitif melalui interaksi sosial, permainan peran, dan aktivitas konstruktif, namun pengaruhnya lebih kecil dibandingkan *Art therapy*. Hal ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menyatakan bahwa stimulasi berbasis seni dapat lebih mendalam dalam mengaktifkan area otak yang berkaitan dengan memori, bahasa, dan fungsi eksekutif dibandingkan terapi bermain biasa [5].

Hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa intervensi non-farmakologis seperti *Art therapy* memiliki potensi signifikan untuk mengoptimalkan perkembangan kognitif anak dengan stunting. Dengan demikian, integrasi *Art therapy* dalam program intervensi tumbuh kembang anak di layanan kesehatan masyarakat dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung pencapaian perkembangan optimal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *Art therapy* dan terapi bermain berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan kognitif anak usia prasekolah yang memiliki riwayat stunting. Peningkatan tersebut terlihat pada aspek perhatian, memori kerja, kemampuan bahasa, serta kemampuan pemecahan masalah. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kegiatan seni dan bermain terstruktur mampu merangsang fungsi eksekutif anak serta mendukung perkembangan otak pada masa awal kehidupan [10].

Anak dengan riwayat stunting diketahui memiliki risiko tinggi mengalami gangguan perkembangan kognitif akibat hambatan pertumbuhan otak pada masa emas perkembangan [11]. Stunting menyebabkan berkurangnya densitas sinapsis dan mielinisasi, yang berdampak pada penurunan kemampuan berpikir, konsentrasi, dan kecepatan memproses informasi [12]. Oleh karena itu, diperlukan stimulasi kognitif terarah melalui aktivitas yang mampu meningkatkan konektivitas saraf otak, seperti *Art therapy* dan terapi bermain [13].

Art therapy berfungsi sebagai media ekspresi dan stimulasi kognitif melalui aktivitas menggambar, melukis, atau membuat bentuk visual yang menuntut anak berpikir simbolik, mengenali warna, serta memecahkan masalah sederhana [14]. Aktivitas tersebut mendorong kerja memori visual, perencanaan, dan kontrol diri, yang merupakan bagian dari fungsi eksekutif [15]. Studi eksperimental menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan seni dapat meningkatkan kemampuan atensi, persepsi visual, serta fungsi bahasa reseptif pada anak usia 4–6 tahun [16].

Sementara itu, terapi bermain (*play therapy*) menekankan proses pembelajaran melalui eksplorasi dan interaksi sosial. Bermain memungkinkan anak berlatih mengenali emosi, mengembangkan kreativitas, dan melatih kognisi sosial yang penting dalam pembentukan konsep diri [17]. Penelitian lain menyebutkan bahwa kegiatan bermain edukatif meningkatkan fleksibilitas kognitif dan daya ingat kerja pada anak prasekolah, terutama pada anak yang mengalami hambatan pertumbuhan [18]. Dengan demikian, kedua terapi tersebut saling melengkapi dalam menstimulasi perkembangan mental dan emosional anak.

Dari sisi neurobiologis, kegiatan seni dan bermain berulang kali terbukti menstimulasi neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk membentuk jalur saraf baru sebagai respons terhadap pengalaman [19]. Aktivitas menggambar dan bermain imajinatif melibatkan area korteks prefrontal, parietal, dan temporal, yang terkait langsung dengan fungsi bahasa, atensi, dan memori kerja [20]. Hal ini penting bagi anak dengan riwayat stunting karena daerah-daerah otak tersebut sering mengalami gangguan perkembangan akibat kekurangan nutrisi kronis [21].

Temuan penelitian ini juga memperkuat hasil tinjauan meta-analisis yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis stimulasi psikososial dan kegiatan kreatif mampu mengurangi dampak negatif stunting terhadap perkembangan kognitif [14]. Studi longitudinal di beberapa negara berkembang melaporkan bahwa program prasekolah yang memadukan stimulasi kognitif, nutrisi, dan kegiatan seni dapat memperbaiki skor kecerdasan dan kesiapan sekolah anak dengan riwayat stunting [19].

Selain meningkatkan aspek kognitif, *Art therapy* dan terapi bermain juga berdampak pada regulasi emosi dan motivasi belajar anak. Anak dengan riwayat stunting seringkali menunjukkan keengganan berinteraksi karena rasa tidak percaya diri. Melalui seni dan permainan, mereka dapat mengekspresikan perasaan secara aman dan menyenangkan, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan semangat untuk belajar [21]. Dalam jangka panjang, peningkatan regulasi emosi ini turut mendukung perkembangan sosial dan akademik anak.

Meskipun demikian, efektivitas kedua terapi ini dipengaruhi oleh durasi, intensitas, dan kualitas pelaksanaan. Program yang dilaksanakan secara teratur dan dalam lingkungan yang mendukung (misalnya dukungan guru dan orang tua) memberikan hasil yang lebih signifikan dibandingkan program yang sporadis [19]. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan anak usia dini (PAUD) untuk melatih guru dan pendamping agar mampu menerapkan prinsip *Art therapy* dan terapi bermain secara konsisten dan adaptif.

Keterbatasan penelitian ini antara lain ukuran sampel yang terbatas dan perbedaan tingkat keparahan stunting antar peserta. Selain itu, pengukuran hasil kognitif masih terbatas pada jangka pendek. Penelitian lanjutan diperlukan untuk menilai efek jangka panjang terhadap prestasi akademik serta adaptasi sosial anak [21]. Disarankan pula dilakukan uji coba terkontrol acak (RCT) untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai hubungan kausal antara kedua terapi dan peningkatan fungsi kognitif anak prasekolah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Art therapy* dan terapi bermain efektif sebagai strategi komplementer untuk meningkatkan kemampuan kognitif anak prasekolah dengan riwayat stunting. Kedua pendekatan ini dapat dijadikan bagian dari program intervensi terintegrasi yang mencakup perbaikan gizi, stimulasi psikososial, serta edukasi pengasuhan kepada orang tua [19]. Implementasi yang terencana dan berkelanjutan berpotensi mengurangi beban jangka panjang akibat stunting dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Art therapy* lebih efektif dibandingkan Terapi Bermain dalam meningkatkan kemampuan kognitif pada anak usia prasekolah dengan riwayat stunting. Hasil analisis memperlihatkan bahwa anak yang mengikuti *Art therapy* memiliki peluang 3,4 kali lebih besar untuk mencapai kemampuan kognitif tinggi dibandingkan anak yang mendapatkan Terapi Bermain.

Faktor lingkungan keluarga, seperti tingkat pendidikan ibu, status pekerjaan, jumlah anggota keluarga, frekuensi stimulasi di rumah, serta kualitas tidur anak, juga berkontribusi terhadap perkembangan kognitif. Namun demikian, intervensi melalui *Art therapy* mampu memberikan dampak positif yang konsisten, bahkan pada anak yang berasal dari keluarga dengan keterbatasan stimulasi dan pendidikan orang tua yang rendah.

Dengan demikian, *Art therapy* dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, praktis, dan inklusif untuk mendukung tumbuh kembang anak dengan riwayat stunting, khususnya dalam meningkatkan kemampuan kognitif. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, pendidik, maupun pembuat kebijakan untuk mengintegrasikan pendekatan berbasis seni dalam program intervensi tumbuh kembang anak di tingkat layanan kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang mendalam kepada Universitas Nurul Hasanah Kutacane atas dukungan yang diberikan, baik dalam bentuk fasilitas, kesempatan, maupun lingkungan akademik yang mendukung pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) melalui Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM) atas pendanaan yang diberikan untuk penelitian berjudul “*Perbandingan Efektivitas Art therapy dan Terapi Bermain untuk Mengembangkan Kemampuan Kognitif pada Anak Usia Prasekolah dengan Riwayat Stunting*”

Dukungan dari seluruh pihak tersebut menjadi kontribusi penting dalam kelancaran proses penelitian hingga tersusunnya publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] L. Rahayuwati *et al.*, “Exploring the relationship between maternal education , parenting practice , and stunting among children under five : Findings from a cross-sectional study in Indonesia,” pp. 1–11, 2025.
- [2] M. K. Maab, “The Effect of Play Therapy on Children ’ s Anxiety in Hospitalization : Literature Review,” vol. 3, no. 1, pp. 1–8, 2021.
- [3] J. L. Hudson *et al.*, *Interventions for Young Children ’ s Mental Health : A Review of Reviews*, vol. 26, no. 3. Springer US, 2023. doi: 10.1007/s10567-023-00443-6.
- [4] C. A. K. Qurotul Ainin, Yunus Ariyanto, “HUBUNGAN PENDIDIKAN IBU, PRAKTIK PENGASUHAN DAN SANITASI LINGKUNGAN DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI DESA LOKUS STUNTING WILAYAH KERJA PUSKESMAS PARON KABUPATEN

- NGAWI Qurotul Ainin 1*, Yunus Ariyanto 1, Citra Anggun Kinanthi 1,” vol. 11, 2023.
- [5] Y. P. S. Hermalindaa, Deswitaa, “The Effect of Play Therapy on Hospitalization Anxiety Among Pre-School Children (3-6 Years),” vol. 21, no. 1, pp. 106–111, 2025.
 - [6] R. D. Wulandari and F. E. , Agung Dwi Laksono, Yuly Astuti, Ratu Matahari, Nikmatur Rohmah, Rohani Budi Prihatin, “Stunting Among Low-Income Families in Indonesia : Is Mother ’ s Employment Stunting Among Low-Income Families in Indonesia : Is Mother ’ s Employment a Risk Factor ?,” no. June, 2025, doi: 10.34172/jrhs.7450.
 - [7] and L. A.-G. María José Godino-Iáñez, María Begoña Martos-Cabrera, Nora Suleiman-Martos, José Luis Gómez-Urquiza, Keyla Vargas-Román, María José Membrive-Jiménez, “Play Therapy as an Intervention in Hospitalized Children : A Systematic Review,” pp. 1–12.
 - [8] X. Weng, “Analysis of the Impact of Parenting Styles on Children,” vol. 0, pp. 116–121, 2024, doi: 10.54254/2753-7064/63/2024.17963.
 - [9] H. Trong, S. R. Zubrick, and F. Mitrou, “Journal of Economic Behavior and Organization The effects of sleep duration on child health and development,” *J. Econ. Behav. Organ.*, vol. 221, no. June 2023, pp. 35–51, 2024, doi: 10.1016/j.jebo.2024.03.016.
 - [10] N. H. T. Verdellen-krauwel, N. Frielink, A. J. C. Prick, and A. P. A. M. Willems, “Creative Arts Therapies , Psychomotor Therapy , and Play Therapy for People with Severe Intellectual Disabilities and Challenging Behaviour : A Scoping Review of Interventions and Outcomes,” *MDPI*, pp. 1–17, 2025, doi: <https://doi.org/10.3390/disabilities5040084>.
 - [11] W. Huang, H. Li, W. Jiang, Y. Tian, and G. Qin, “The Application of Painting in the Intervention of Children ’ s Psychological Issues in China : A Narrative Review,” *Iran J Public Heal.*, vol. 54, no. 7, pp. 1331–1338, 2025, [Online]. Available: <http://ijph.tums.ac.ir>
 - [12] C. E. James *et al.*, “Cognitive enrichment through art : a randomized controlled trial on the effect of music or visual arts group practice on cognitive and brain development of young children,” *BMC Complement. Med. Ther.*, vol. 1, pp. 1–22, 2024, doi: 10.1186/s12906-024-04433-1.
 - [13] Y. Xie, “An overview of the integration and development trends between arts and psychotherapy,” *Front. Psychol.*, no. July, pp. 1–24, 2025, doi: 10.3389/fpsyg.2025.1617700.
 - [14] L. Bosgraaf, M. Spreen, K. Pattiselanno, and S. Van Hooren, “Art therapy for Psychosocial Problems in Children and Adolescents : A Systematic Narrative Review on Art Therapeutic Means and Forms of Expression , Therapist Behavior , and Supposed Mechanisms of Change,” *Front. Psychol.*, vol. 11, no. October, 2020, doi: 10.3389/fpsyg.2020.584685.
 - [15] B. S. Nayak, B. Unnikrishnan, Y. N. Shashidhara, and S. C. Mundkur, “Effect of nutrition intervention on cognitive development among malnourished preschool children : randomized controlled trial,” *Sci. Rep.*, pp. 1–8, 2023, doi: 10.1038/s41598-023-36841-7.
 - [16] Y. Xiong, X. Hu, J. Cao, and L. Shang, “A Predictive model for stunting among children under the age of three,” *Front. Pediatr.*, no. September, pp. 1–11, 2024, doi: 10.3389/fped.2024.1441714.
 - [17] C. E. Strang, “Art therapy and neuroscience : evidence , limits , and myths,” *Front. Psychol.*, no. October, pp. 1–6, 2024, doi: 10.3389/fpsyg.2024.1484481.
 - [18] K. Munawar, F. Mukhtar, M. Roy, and N. Majeed, “A systematic review of parenting and feeding practices , children ’ s feeding behavior and growth stunting in Asian countries,” *Psychol. Health Med.*, vol. 29, no. 10, pp. 1705–1752, 2024, doi: 10.1080/13548506.2024.2421461.
 - [19] N. B. Conolly, M. Hoosain, G. Rautenbach, and N. A. Plastow, “Art Group Interventions for Children With Learning Differences : A Systematic Review,” *2 OTJR Occup. Ther. J. Res.*, pp. 1–13, 2025, doi: 10.1177/15394492251340378.
 - [20] O. Cankaya, N. Rohatyn-martin, J. Leach, and K. Taylor, “Preschool Children ’ s Loose Parts Play and the Relationship to Cognitive Development : A Review of the Literature,” *J. Intell.*, 2023.
 - [21] A. S. Seitenov, “Development of Social Intelligence in Preschool Children by Art therapy : Case Study of Oyna Educational Centre,” *Int. J. Learn. Teach. Educ. Res.*, vol. 19, no. 5, pp. 276–288, 2020, doi: <https://doi.org/10.26803/ijlter.19.5.17>.