



Implementasi Slime Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Masalah Keperawatan Ansietas Dengan Diagnosa Medis Anxiety Disorder Di Puskesmas Balowerti Kota Kediri

Nia Vera Liananda¹, Norma Rinasari², Dhian Ika Prihananto³

^{1,2,3} D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. Ahmad Dahlan No.76, Majoroto, Kec. Majoroto, Kota Kediri, Jawa Timur 64112, Indonesia

¹Email korespondensi: niavera543@gmail.com

Diterima:
23 Juli 2025

Dipresentasikan:
26 Juli 2025

Terbit:
18 September 2025

ABSTRAK

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 pertengangan dalam batin seseorang. Mengatasi perasaan cemas, remaja dapat memakai strategi coping 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

PENDAHULUAN

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 coping 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 tertentu, cemas karena bersalah atau jalan-jalan tidak selaras dengan rasa nurani, cemas karena waktu yang dirasakan kepada 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 menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa 5,5% remaja usia 10–17 tahun mengalami gangguan mental. Dari jumlah tersebut, kecemasan menjadi yang paling dominan 3,7%, diikuti depresi 1,0%, PTSD 0,9%, dan ADHD 0,5% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, 2024). Sementara itu, Riskesdas 2018 mencatat prevalensi depresi pada kelompok usia 15–24 tahun sebesar 6,2%, meskipun data spesifik terkait kecemasan belum tersedia (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, 2018). Dikota 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.

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 (Sahu, et al., 2025). 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 dibuat dengan mudah di rumah karena bahan yang dipakai tidak berisiko dan aman bagi kesehatan. Selain itu, bahan-bahan yang dipakai untuk menciptakan slime mudah didapat di pasaran dengan harga yang terjangkau menjadikannya slime sebagai pilihan terapi yang efisien (Feriyanti, 2017)

METODE

Desain penelitian dalam studi ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Lokasi dari penelitian ini adalah di wilayah kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri Balowerti yang akan dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2025 – 29 Juni 2025 pelaksanaan dilakukan dengan waktu 3 kali kunjungan selama 3 hari. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 2 responden yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnosa medis *anxiety disorder* dengan menerapkan teknik slime therapy sebagai terapi.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode observasi, wawancara, implementasi dan pengukuran. Dengan langkah pengumpulan data penelitian diawali dengan pengurusan izin melalui LPPM Universitas Nusantara PGRI Kediri dan Dinas Kesehatan Kota Kediri. Setelah mendapatkan surat izin, peneliti menyerahkan surat pengantar ke Puskesmas Balowerti. Selanjutnya, peneliti mencari subjek penderita ansietas di wilayah kerja puskesmas, melakukan pendekatan, menjelaskan tujuan penelitian, lalu

meminta persetujuan tertulis melalui lembar informed consent. Setelah itu, dilakukan pengukuran awal tingkat ansietas, pemberian intervensi slime therapy sesuai SOP, dan pengukuran ulang tingkat ansietas. Data yang diperoleh diolah dan hasilnya disajikan dalam bentuk tabel.

Analisis data menggunakan analisa deskriptif yang mempunyai tujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti. Analisis deskriptif dalam penelitian ini menjelaskan atau mendeskripsikan perubahan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnosa medis anxiety disorder sebelum dan setelah dilakukan teknik slime therapy.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil tingkat kecemasan sebelum dilakukan slime therapy

Nama	Waktu	Nilai
Sdr. M	Hari-1	28 (cemas sedang)
	Hari-2	27 (cemas sedang)
	Hari-3	25 (cemas sedang)
Sdr. S	Hari-1	21 (cemas sedang)
	Hari-2	22 (cemas sedang)
	Hari-3	19 (cemas ringan)

Berdasarkan tabel 1. hasil tingkat kecemasan sebelum diberikan slime therapy responden pertama, Sdr. M, pada tiga hari mendapatkan skor kecemasan sebesar 28, 27 dan 25 yang masuk dalam kategori kecemasan sedang. Sepanjang tiga hari tersebut, Sdr. M tetap berada dalam kategori cemas sedang, namun pergeseran skornya menunjukkan perubahan yang positif.

Berbeda dengan Sdr. M, responden kedua, Sdr. S, menunjukkan perubahan yang lebih signifikan dalam kategori kecemasan. Pada tiga hari, ia memperoleh skor 21 dan 22 dalam kategori sedang dan 19 pada kategori ringan. Perubahan ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi emosional yang lebih nyata dibandingkan dengan responden pertama. Hal ini sesuai dengan Fajri (2024) menjelaskan bahwa remaja yang tidak memiliki media untuk meluapkan emosinya rentan mengalami gejala seperti gelisah, susah tidur, atau kesulitan berkonsentrasi.

Terapi bermain seperti slime therapy bekerja melalui stimulasi sensorik yang menenangkan, serta memberikan efek relaksasi melalui aktivitas sentuhan, peremasan, dan fokus pada tekstur. Remaja yang belum pernah terpapar metode ini kehilangan kesempatan untuk memperoleh stimulasi sensorik positif yang membantu menurunkan hormon stres seperti kortisol. Hasil penelitian Dewi dan Purnamasari (2020) menunjukkan bahwa anak-anak yang menjalani terapi bermain slime mengalami penurunan kecemasan dan peningkatan kontrol emosi secara signifikan.

Dengan demikian, ketidakterpaparan terhadap terapi bermain seperti slime therapy dapat dikaitkan dengan bertahannya tingkat kecemasan yang tinggi karena tidak adanya stimulus relaksasi yang terstruktur dan menyenangkan. Ini menunjukkan bahwa terapi bermain dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mendukung pengelolaan

kecemasan pada individu, terutama remaja.



Gambar 1. Dokumentasi sebelum dilakukan slime therapy

Tabel 2. Hasil tingkat kecemasan setelah dilakukan slime therapy

Nama	Waktu	Nilai
Sdr. M	Hari-1	28 (cemas sedang)
	Hari-2	26 (cemas sedang)
	Hari-3	24 (cemas sedang)
Sdr. S	Hari-1	20 (cemas sedang)
	Hari-2	19 (cemas ringan)
	Hari-3	17 (cemas ringan)

Hasil tabel 2. menggambarkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi slime therapy. Sdr. M menunjukkan penurunan skor dari 28, 26 ke 24 dalam kategori kecemasan sedang, sedangkan Sdr. S mengalami penurunan dari 20, 19 ke 17, berpindah dari kategori cemas sedang menjadi ringan. Data ini mengindikasikan bahwa intervensi slime therapy dapat berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecemasan, khususnya pada remaja dengan kecemasan ringan hingga sedang. Namun, besar kecilnya pengaruh dapat bervariasi tergantung pada kondisi individu.

Temuan ini menunjukkan bahwa slime therapy memiliki potensi efektif dalam menurunkan kecemasan, sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gangguan emosi seperti kecemasan karena adanya perubahan biologis, kognitif, dan sosial (Fajri, 2024; Méndez, 2020). Menurut Risnasari (2020), kecemasan merupakan respons emosional yang muncul saat individu merasa terancam oleh sesuatu yang tidak jelas, dan dorongan untuk mengatasi ancaman tersebut dapat memicu gejala fisik maupun psikis.

Salah satu pendekatan yang menjelaskan efektivitas slime therapy adalah dari sisi neuroendokrin, yaitu melalui pelepasan hormon-hormon kebahagiaan seperti dopamin, serotonin, oksitosin, dan endorfin. Keempat hormon ini berperan penting dalam menciptakan perasaan senang, nyaman, dan tenang (Young & Barrett, 2015; Akil et al., 2018). Aktivitas bermain slime mampu merangsang pelepasan hormon tersebut melalui beberapa mekanisme. Pertama, stimulasi sensorik berupa tekstur lembut dan suara slime (seperti klik, pop, dan squish) memicu respons mirip ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) yang meningkatkan kadar oksitosin dan endorfin, memberikan efek menenangkan seperti pada pelukan atau sentuhan lembut (Wired, 2020). Kedua, aktivitas

motorik berulang saat meremas dan membentuk slime diketahui menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan endorfin, serupa dengan efek pijat atau terapi fisik ringan (Neurolaunch, 2023). Ketiga, fokus atensi saat bermain slime memberikan efek mindfulness, membantu menurunkan kortisol (hormon stres) dan menstabilkan serotonin dan dopamin, yang berkontribusi langsung terhadap penurunan kecemasan dan perbaikan mood (Comeras et al., 2019).

Menurut penelitian Poloalo (2025), sebelum terapi Maaphy Slime dilakukan secara teratur, frekuensi rata-rata anak berada pada kisaran 8-20 episode. Namun setelah menjalani terapi, jumlah episode yang dialami oleh setiap anak semuanya menurun. Total penurunan mencapai 36%, dengan An K menunjukkan penurunan tertinggi (55,56%) dan An Z menunjukkan penurunan terendah (23,08%). Hal ini jelas menunjukkan bahwa *Maaphy Slime* sangat efektif.

Berdasarkan penelitian dan literatur terdahulu diatas setelah tiga kali kunjungan pada Sdr. M dan Sdr. S didapatkan penurunan tingkat kecemasan pada pasien setelah dilakukan tindakan slime therapy.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan slime therapy, diketahui bahwa kedua subjek mengalami penurunan skor kecemasan. Subjek M tetap berada dalam kategori kecemasan sedang namun dengan skor yang semakin menurun. Sedangkan Subjek S menunjukkan penurunan dari kategori sedang ke kategori ringan. Hal ini menunjukkan bahwa slime therapy berpotensi memberikan efek positif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan, terutama pada remaja dengan gejala kecemasan ringan hingga sedang.

DAFTAR RUJUKAN

- 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>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Laporan tematik Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023: Potret kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5537>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) 2018 [Laporan]. Kementerian Kesehatan RI. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514>
- 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/>
- 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/pmnj.v5i1.11979>

Fajri, E. M. (2024). *Problematika anxiety disorder pada remaja di era modern. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(3), 95–10

Feriyanti, D. (2017). *Keterkaitan kegiatan bermain slime dengan keterampilan motorik halus pada anak usia 4–5 tahun* (Diploma). Universitas Negeri Jakarta.<http://repository.uni.ac.id/id/eprint/25624>

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. Kharisma: Jurnal Teologi Pantekosta*, 6(2), 222-241.
<https://doi.org/10.47167/kharis.v6i2.231>

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 Aromatherapy 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>.

Risnasari, N. (2020). *Bahan ajar keperawatan jiwa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Sahu, N. K., Gupta, S., & Lone, H. R. (2025). Assessing HRV and HR Dynamics with Wearables During Socially Anxious Situations: Insights from a Controlled Study in a Low-Middle-Income Country. arXiv Preprint. Tersedia online: arXiv:2501.01471

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>

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.(2024). *Anxiety Disorders. Word Health Organization*.



[Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Anxiety-
Disorders](Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Anxiety-Disorders)

Wired. (2020). The slime business is booming, and Elmer's is cashing in. Wired.
<https://www.wired.com/story/slime-business-elmers-glue-sloomoo/>