



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, Majoro, Kec. Majoro, 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-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 adalah 20%, dengan jumlah yang tercatat melampaui angka nasional yang mencapai 11,6 % (Risksesdas, 2023). 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 (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 yg 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 dapat di pasaran dengan harga yang terjangkau menjadikan 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 lakukan 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.

Hasil penelitian Herawati, Risnasari dan Prihananto (2024) menunjukkan bahwa terapi musik mempengaruhi tingkat kecemasan orang tua. Tingkat kecemasan subjek I turun dari skor awal 55 menjadi 53, sedangkan subjek II turun dari skor 56 menjadi 55. Meskipun penurunan yang terjadi hanya sedikit, itu menunjukkan bahwa ada perbaikan setelah terapi musik digunakan. Oleh karena itu, terapi musik adalah salah satu cara non-farmakologis untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan orang tua.

Hasil penelitian Permadani, Risnasari dan Prihananto (2024) menunjukkan Setelah mengikuti Art Therapy, kedua responden mengalami penurunan tingkat kecemasan. Subjek I menunjukkan penurunan dengan skor akhir 14, dan Subjek II mengalami penurunan hingga skor 18. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang cukup nyata dalam tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, yang menandakan bahwa Art Therapy memberikan pengaruh positif dalam mengurangi kecemasan.

Hasil penelitian Rochmah, Risnasari dan Prihananto (2024) menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden setelah dilakukan senam yoga selama 15-30 menit. Subjek I mengalami penurunan dari skor 70 menjadi 58, dan Subjek II dari 60 menjadi 50. Data ini menunjukkan bahwa senam yoga dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada remaja.

Menurut Wilujeng (2022), terapi bermain terbukti efektif menurunkan kecemasan pada anak usia 3–6 tahun. Sebelum mengikuti terapi boneka tangan, 46,7% responden mengalami kecemasan ringan, dan setelah terapi, 53,3% responden tidak lagi mengalami kecemasan. Begitu pula dengan terapi slime, di mana sebelum terapi 40,0% anak mengalami kecemasan sedang, dan sesudahnya, 46,7% tidak menunjukkan gejala kecemasan. Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai *p* sebesar 0,000, yang berarti terapi boneka tangan dan terapi slime secara signifikan membantu menurunkan tingkat kecemasan pada anak prasekolah.

Menurut Leurima (2023) hasil pengkajian dan evaluasi selama dua hari, terapi bermain slime terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan kecemasan pada subjek An.F. Pada hari pertama, An.F menunjukkan perilaku menghindar, tidak mau berbicara, dan ketakutan terhadap perawat maupun peneliti. Tingkat kecemasan yang diukur menggunakan alat FIS (Fear Inventory Scale) menunjukkan skala 2 (tidak cemas). Setelah diberikan terapi bermain slime,



pada hari kedua An.F mulai mampu beradaptasi dan tidak lagi menunjukkan tanda-tanda kecemasan yang berarti, dengan hasil pengukuran turun menjadi skala 1 (sangat tidak cemas).

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas didapatkan setelah tiga kali kunjungan pada Sdr. M dan Sdr. S didapatkan penurunan tingkat kecemasan pada pasien setelah dilakukan tindakan slime therapy dan disimpulkan jika penelitian slime therapy ini berjalan selaras, walaupun efek relaksasi pada saat bermain slime therapy terkadang membutuhkan waktu dan penurunannya tidak secepat pada terapi yang lain.

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>
- 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/pmj.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>
- 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>
- 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>

- 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/10.12345/1844ci68>
- 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>

- 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 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>.

- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia:Definisi Dan Indikator Diagnostik, Edisi 1 Cetakan III (Revisi)*. DPP PPNI. <https://doi.org/https://perawat.org/ansietas/>

- 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.

- 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/>

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>

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>