

PENGARUH TERAPI WARNA TERHADAP TINGKAT STRES LANSIA DI BPSTW PROVINSI DIY UNIT BUDI LUHUR KASIHAN BANTUL

Ni Wayan Yeni Pratiwi, Induniasih, Fajarina Lathu Asmarani^{*)}

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Jl Raya Tajem Km 1,5 Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta 55282

Abstrak

Lansia mengalami beberapa kemunduran sistem tubuh. Perubahan psikologis berpengaruh terhadap perubahan kognitif lansia, gangguan kecemasan dan stres hal yang paling sering dialami lansia. Penderita gangguan kesehatan mental mencapai 12,5 % pada usia 75 tahun keatas, angka kejadian perempuan lebih tinggi 8,9 % dibandingkan laki-laki 5,0%. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di BPSTW Unit Budi Luhur Kasihan Bantul, 4 dari 6 lansia mengalami stres. Terapi warna merupakan terapi komplementer yang memberi efek relaksasi dan berpengaruh terhadap kerja saraf simpatik dan parasimpatik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh terapi warna terhadap tingkat stres lansia. Penelitian ini menggunakan metode pre test and post test nonequivalent control group design. Jumlah sampel 36 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok, 18 responden sebagai kelompok kontrol dan 18 responden sebagai kelompok intervensi. Derajat stres diukur dengan menggunakan DASS 42. Penelitian dilakukan selama 7 hari berturut-turut, data pretest diambil sebelum terapi warna pada hari pertama dan data posttest setelah dilakukan terapi warna pada hari ke 7. Hasil uji statistik dengan menggunakan wilcoxon pada kelompok kontrol didapatkan nilai P value = 0,291 tidak ada perbedaan tingkat stres lansia. Hasil uji statistik dengan menggunakan T-Test-Paired pada kelompok intervensi didapatkan nilai p value = 0,000 ada perbedaan tingkat stres lansia. Hasil uji statistik dengan menggunakan T-test independent pada uji post test kedua kelompok didapatkan nilai P value = 0,000 ($p < 0,05$) maka ada perbedaan tingkat stres lansia antara kelompok kontrol dan intervensi. Kesimpulan pada penelitian ini ada pengaruh terapi warna terhadap penurunan tingkat stres lansia.

Kata Kunci : Lansia, Terapi Warna, Tingkat Stres

Abstract

[The Effect Of Color Therapy On Stress Levels In Elderly At BPSTW Province DIY Unit Budi Luhur Kasihan Bantul] The elderly are those who are over 60 years old. Their body system deteriorates. Psychological changes affect cognitive changes in the elderly. Anxiety and stress disorders are often experienced by the elderly. Patients with mental health problems reached 12.5% for those aged 75 years and older, in which the incidence rate in women is higher (8.9%) than that in men (5.0%). The results of a preliminary study conducted by the researcher at BPSTW of Budi Luhur Unit, Kasihan Bantul indicated that 4 out of 6 elderly persons experienced stress. Color therapy is a complementary therapy which gives a relaxing effect and affects the works of sympathetic and parasympathetic nervous. The aim of this study is to identify the effects of color therapy on stress levels in the elderly. This research employed pretest and posttest nonequivalent control group design. The sample size of 36 respondents was divided into two groups, 18 respondents as the control group and 18 respondents as the intervention group. The degree of stress was measured using DASS 42. The research was conducted for 7 consecutive days; pretest data were taken before color therapy on the first day and posttest data were taken after the color therapy on the seventh day. The results of statistical test by using Wilcoxon in the control group indicated P value = 0.291 ($p > 0.05$), meaning there was no difference in stress levels in the elderly. The results of statistical test using Paired T - Test in the intervention group indicated p value = 0.000 ($p < 0.05$), meaning there was difference in stress levels in the elderly. The results of statistical test using independent t-test in both groups indicated P value = 0.000 ($p < 0.05$), meaning there was difference in stress levels of the elderly between the control and intervention group. There are effects of color therapy on stress levels in the elderly.

Keywords: Elderly, Color Therapy, Stress Levels

*) Penulis Korespondensi
E-mail : ners_fl@yahoo.com

1. Pendahuluan.

Usia harapan hidup (UHH) adalah salah satu indikator keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan. Semakin baik pelayanan kesehatan yang diberikan maka UHH seseorang akan semakin tinggi¹. UHH yang semakin tinggi akan mengakibatkan semakin banyaknya jumlah lansia di Indonesia dan Dunia².

Lansia adalah orang-orang yang sudah mencapai umur 60 tahun ke atas¹. Lansia sudah mulai mengalami perubahan diberbagai sistem. Perubahan-perubahan sistem pada lansia berpengaruh terhadap status kesehatan lansia. Lansia biasanya mudah mengalami depresi, kecemasan dan stres. Sumber stressor utama bagi lansia meliputi perubahan fisik, sosial, lingkungan, perubahan peran dan kematian orang terdekat³.

Perubahan psikososial pada lansia seperti pensiun juga merupakan sumber stres utama. Pensiun sering disalah artikan oleh lansia sebagai bentuk kepasifan dan pengasingan⁴. Kecemasan pada lansia dapat meningkatkan kejadian stres, stres yang terlalu banyak mengakibatkan perasaan negatif, gangguan dalam mencapai realitas dan mengakibatkan masalah kesehatan⁵.

Stres dapat ditangani dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi seperti terapi keperawatan komplementer (*nursing complementary therapy*). Antidepresan adalah obat kimia yg sering digunakan untuk mengurangi stres. Zat kimia yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama dapat mempengaruhi keseimbangan mobilitas, pusing, mual, muntah konstipasi dan dapat memperberat kerja ginjal⁴.

Terapi warna adalah salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat mengurangi stres. Efek warna mempengaruhi kerja saraf simpatik-parasimpatik, dan memperbaiki suasana hati⁶. Paparan warna mampu meningkatkan memori jangka pendek lansia, memberi rasa tenang, dan juga mempengaruhi tekanan darah⁷. Papawaran warna biru menghasilkan vibrasi yang bersifat dingin dan menenangkan (relaksasi) sehingga baik untuk meningkatkan kualitas tidur⁸.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di BPSTW Unit Budi Luhur Kasihan Bantul pada tanggal 27 Desember 2015 selama satu hari. Hasil wawancara dengan perawat, dari 88 jumlah lansia di BPSTW Unit Budi Luhur 9 diantaranya mengalami gangguan kesehatan jiwa seperti waham dan halusinasi. Wawancara yang dilakukan dengan 6 lansia, empat dikategorikan mengalami stres sedang dan 2 dikategorikan mengalami stres berat. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Terapi Warna Terhadap Tingkat Stres Lansia di BPSTW Provinsi DIY Unit Budi Luhur Kasihan Bantul".

2. Bahan dan Metode.

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan *pretest and posttest nonequivalent control group design*.

Populasi penelitian ini adalah lansia yang tinggal di BPSTW Provinsi DIY Unit Budi Luhur Kasihan Bantul sejumlah 88 lansia. Sampel penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sejumlah 36 sampel. Sampel dibagi kedalam 2 kelompok, 18 responden sebagai kelompok kontrol, dan 18 responden sebagai kelompok intervensi. Penentuan ke dua kelompok didasarkan pada kriteria yaitu bersedia menjadi responden, tidak buta warna, tidak mengalami gangguan kognitif berat dan tidak memiliki gangguan kesehatan pada mata.

Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner DASS 42 dengan dipandu oleh peneliti untuk mengukur tingkat stres pada lansia. DASS 42 terdiri atas 14 pertanyaan yang mengukur aspek stress dengan nilai tertinggi 42 dan nilai terendah 0.

Lansia yang terpilih sebagai kelompok intervensi dimasukan ke ruangan yang telah dilapisi dengan kain berwarna biru, selama 5 – 10 menit secara berturut-turut selama 7 hari. Pada hari pertama dilakukan pengambilan data *pretest* dan pada hari ke- 7 dilakukan pengambilan data *posttest*. Penelitian ini dilakukan di BPSTW Provinsi DIY Unit Budi Luhur Kasihan Bantul, selama 7 hari mulai dari tanggal 18 – 24 April 2016.

3. Hasil dan Pembahasan.

Berdasarkan uji statistik pada kelompok kontrol diketahui sebelum terapi warna diketahui skor rata-rata 25,72 dan setelah terapi warna 26,94 dengan standar deviasi sebelum terapi warna 4,599 dan setelah terapi warna 3,765. Secara statistik tidak ada perbedaan tingkat stres lansia yang signifikan antara sebelum dan sesudah terapi warna. Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan *wilcoxon* diketahui bahwa *P-value* 0,291 (*P-value* >0,05) maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak atau tidak ada pengaruh terapi warna pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan terapi warna.

Berdasarkan uji statistik pada kelompok intervensi sebelum dilakukan terapi warna diketahui skor rata-rata 20,78 dan setelah terapi warna 11,05 dengan standar deviasi sebelum terapi warna 2,647 dan setelah terapi warna 2,975. Secara statistik terdapat perbedaan skor stres lansia yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi warna. Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan *T-test paired* diketahui *P-value* 0,000 (*P-value* <0,05) maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak atau ada pengaruh terapi warna terhadap tingkat stres lansia sebelum dan sesudah terapi warna.

Berdasarkan uji statistik pada kelompok kontrol setelah dilakukan terapi warna diketahui skor rata-rata 26,07 dengan standar deviasi 3,765. Pada kelompok intervensi diketahui skor rata-rata 11,05 dengan standar deviasi 2,975. Secara statistik terdapat

perbedaan skor stres lansia yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan *T-test Independent* diketahui nilai *P-value* 0,000 ($P\text{-value} < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak atau ada perbedaan tingkat stres lansia setelah dilakukan terapi warna setelah dilakukan terapi warna.

Hasil penelitian diperoleh pada ke-2 kelompok berada pada kategori stres sedang. BPSTW Unit Budi Luhur memiliki berbagai kegiatan seperti, senam pagi, dendang ria, krawitan dan joget. Berbagai kegiatan tersebut dapat mengurangi tingkat stres, sehingga lansia tidak ada yang mengalami stres berat. Stres dapat dicegah dengan berolah raga secara teratur, mengatur pola makan dan meningkatkan spiritualitas⁴. Stres dapat ditangani dengan menyalurkan hobi. Saat melakukan aktivitas yang menyenangkan akan memicu keluarnya hormon endorfin yang membuat perasaan nyaman dan tenang¹¹.

Setelah dilakukan terapi warna diketahui bahwa pada kelompok kontrol tingkat stres lansia menjadi berat. Dilihat dari jenis kelamin pada kelompok kontrol jumlah perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Saat memasuki usia lansia perempuan tidak mampu lagi memproduksi hormon estrogen & progesteron. Hormon ini berpengaruh terhadap perubahan mood secara tiba-tiba, sehingga perempuan akan lebih mudah stres⁹. Peningkat stres pada lansia juga bisa dipengaruhi oleh bagaimana lansia menilai stressor yang dihadapi. Lansia sudah mengalami penurunan adaptasi terhadap stressor¹⁰.

Pada kelompok intervensi diketahui setelah diberikan terapi warna biru sebagian besar normal. Energi yang dihasilkan dari warna mampu menyeimbangkan energi tubuh, fisik, emosional spiritual dan mental¹².

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa tidak ada pengaruh terapi warna terhadap tingkat stres lansia sebelum dan sesudah terapi warna. Pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan tingkat stres, disebabkan oleh kelompok kontrol tidak diberikan paparan kain berwarna biru. Selain itu sumber stressor bagi lansia bisa bersumber dari stres psikologis. Berdasarkan lembar kuesioner yang diisi oleh lansia rata-rata menjawab sangat sering pada aspek pertanyaan aspek stres psikologis. Sumber stres lansia dari fisik & biologis, psikologis dan faktor psikososial¹³. Sumber stres utama bagi lansia paling banyak disebabkan oleh stres psikososial⁴. Kematian orang terdekat, suami atau istri memberi dampak negatif bagi perkembangan psikososial lansia¹⁷.

Pada kelompok intervensi diketahui ada pengaruh terapi warna terhadap penurunan tingkat stres lansia. Terapi warna adalah gelombang elektromagnetik radiasi yang tidak dapat dilihat. Gelombang radiasi yang dihasilkan oleh warna memberi pengaruh positif secara fisiologis maupun psikologis¹⁴. Teori ini didukung oleh penelitian yang

dilakukan oleh Resvita (2014) dengan judul Pengaruh Terapi Warna terhadap Penurunan Tingkat Stres Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi D IV Fisioterapi Angkatan 2010 setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan *wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* 0,008 ($p\text{-value} < 0,05$)¹⁵. Warna biru memberi efek damai, nyaman, tenang relaksasi, dapat menurunkan tekanan darah dan detak jantung¹⁸.

Perbandingan antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi, diketahui bahwa ada perbedaan tingkat stres lansia antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi. Penelitian ini didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Devi (2012) dengan judul Pengaruh Terapi Warna Hijau terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di PSTW Wana Seraya Denpasar setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan *T-test independent* didapatkan nilai *P-value* 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$)¹⁶. Penelitian ini didukung oleh teori Holzberg & Alberth damenyebutkan paparan warna menghasilkan cahaya, kemudian membentuk bayang-bayang cahaya. Bayangan cahaya masuk ke mata mereduksi menjadi 3 komponen RBD (*Red, Grend, Blue*) kemudian cahaya diteruskan oleh 3 *chanel, red-grend, blue-yellow, black-white*. Kemudian diantarkan ke sistem limbik melalui *retmohypothalamic track* kemudian sistem saraf dihubungkan ke *Autonomic Nervus (ANS)* ke sistem endokrin, kemudian langsung merangsang hormon serotonin dan endorfin. Hormon serotonin dan endorfin memperbaiki suasana hati, membuat rileks dan menurunkan ketegangan otot¹⁶.

4. Kesimpulan.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan terapi warna diketahui skor rata-rata 20,78 dan setelah terapi warna 11,05 dengan standar deviasi sebelum terapi warna 2,647 dan setelah terapi warna 2,975. Tidak ada perbedaan tingkat stres lansia di BPSTW Provinsi DIY Unit Budi Luhur Kasihan Bantul antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi warna pada kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok intervensi ada perbedaan tingkat stres lansia di BPSTW Provinsi DIY Unit Budi Luhur Kasihan Bantul setelah dilakukan terapi warna. Dan ada perbedaan tingkat stres lansia di BPSTW Provinsi DIY Unit Budi Luhur Kasihan Bantul antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sesudah dilakukan terapi warna.

Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan pada lansia menggunakan benda-benda yang berwarna biru seperti (baju, kain, sapu tangan dll). Untuk BPSTW untuk warna biru langit bisa digunakan sebagai cat di BPSTW unit budi Luhur. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian dengan membandingkan penggunaan warna biru dengan hijau untuk mengurangi tingkat stres.

5. Ucapan Terima Kasih.

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan karunia dan hidayahNya, sehingga naskah publikasi dengan judul Pengaruh Terapi Warna Terhadap Tingkat Stres Lansia Di BPSTW Provinsi Diy Unit Budi Luhur Kasihan Bantul dapat diselesaikan dengan baik. Pada kesempatan penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya Prof. Dr. dr. Santoso, Ms, Sp.OK selaku Rektor Universitas Respati, Moh. Judha, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Universitas Respati Yogyakarta, Listyana Natalia, S.Kep., Ns., MSN selaku Ketua Program Studi S.1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan UNRIYO, Tin Nursing Jurnal Keperawatan dan Kepala BPSTW Provinsi Diy Unit Budi Luhur Kasihan Bantul beserta staf dan responden. Semoga amal baik mereka mendapat balasan dari Allah SWT, harapan penulisan skripsi ini, agar dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

6. Daftar Pustaka

1. Kementerian Kesehatan RI. (2014). Internet. *Info DatinPusat Data Dan Informasi “ Situasi Lanjut Usia”*. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-lansia.pdf>, diakses tanggal 22 November 2015.
2. Badan Pusat Statistik. (2014). Internet. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. www.bps.go.id/index.php/publikasi/1117, diakses tanggal 22 November 2015.
3. Smeltzer, S,C & Bare, B,G. (2010). *Medical – Surgical Nursing*. Wolters Kluwer Healt.
4. Potter & Perry. (2002). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC.
5. Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta : FKUI.
6. Radeljak, S., Palijan, Z, T., Kovacevic, D., & Kovae, M. (2008). Chromotherapy in the Regulation of Neurohormonal Balance in Human Brain “*Complementary Aplication in Modern Psychiatric Treatment*” Available from : <http://hrcak.srce.hr/file/55497>. Accessed 5 Desember 2015.
7. Widyawati.(2012). Efektifitas Terapi Warna Biru Terhadap Peningkatan Kualitas tidur Pasien di Ruang Rawat Inap RSUD Kabupaten Grobongan.*Naskah Publikasi*. <http://core.ac.uk/download/pdf/11710608.pdf>. Diakses tanggal 28 Februari 2016.
8. Susanto, R. (2012). Pengaruh Paparan Warna Terhadap Short Trem Memory. *Thesis*. FKUI. <https://www.google.co.id/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#>. Diakses tanggal 28 Februari 2016.
9. Hapsari ,H.(2007). Internet. *Jangan Meremehkan Lansia Depresi*. <http://www.libang.depkes.go.id> Diunduh : 2 juni 2016
10. Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta. Nuha Medika.
11. Mumpuni, Y, & Wulandari, A. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta. Andi Offset.
12. Anishka, A, Hettiarachchi, & Silva, N, De.(2012). Internet. *Colour associated emotional and behavioural responses : A study on the associations emerged via imagination*. *E – Journal*. <http://bels.sljol.info/article/download/4583/3734> . Diakses pada tanggal : 1 Januari 2016.
13. Nasir, A & Muhith, A. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa “Pengantar dan Teori”*. Jakarta. Salemba Medika.
14. Jurrek.(2013).Charite Neuroscience “ A Newsletter Brought To You By International Program Medical Neurosciences. http://www.medical-neurosciences.de/fileadmin/user_upload/microsites/studiengaenge/neurosciences/cns-2013-v6i4.pdf. Diakses tanggal 11 desember 2015.
15. Resvita. (2010). Internet. *Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Penurunan Tingkat Setres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi D IV Fisioterapi Angkatan 2010*. *Naskah Publikasi*.http://eprints.ums.ac.id/30812/1/NA_SKAH_PUBLIKASI.pdf, diunduh tanggal : 25 Oktober 2015.
16. Devi, P,S. (2013). Internet. *Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Warna Seraya Denpasar*. *Naskah Publikasi*.<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=80886&val=956>, diunduh tanggal : 25 Oktober 2015.
17. Miller, A Carol. (2012). *Nursing for Wellness in Older Adults*. China. Wolters Kluwer Health.
18. Goido, L & Design, C. (2008). *Color and Healing “The Power Of Color in the HealthcareEnvironment”*.https://www.ki.com/uploadedFiles/Docs/literature-samples/white-papers/KI-99169_Color-Healing_white-paper.pdf: Diunduh 25 Oktober 2015.