

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut Taylor mengungkapkan dalam (Harini, 2013) kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini menimbulkan gejala-gejala fisiologis, seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain serta gejala-gejala psikologis, seperti panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi, dan lain-lain. Sedangkan menurut Syamsu Yusuf dalam (Fitri, 2016) mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Definisi yang paling menekankan mengenai kecemasan dipaparkan juga oleh Jeffrey S. Nevid dalam (Fitri, 2016) kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Angka kejadian kecemasan di Amerika 28% atau lebih. Usia yang mengalami kecemasan 9-17 tahun. 13% usia 18-54 tahun, 16% usia 55 dan lansia 11,4%. Jenis kelamin wanita 2 kali lebih banyak beresiko mengalami kecemasan dibandingkan laki laki menurut Fortinesh dalam (Diny, 2013). Pada penelitian dengan judul *Mental Illness Facts and Numbers* perkiraan kecemasan pada dewasa muda diamerika sekitar 18.1% atau sekitar 42 Juta orang. Data Riskesdas

tahun 2018 dalam (Maulana et al., 2019) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6.1% dari jumlah penduduk Indonesia.

Penatalaksanaan didalam mengatasi kecemasan ini ada 2, yaitu tindakan farmakologis dan tindakan non farmakologis. Tindakan farmakologis kemas adalah upaya untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan menggunakan obat-obatan farmakologis, contohnya seperti benzodiazepin, buspiron dan lain-lain. Disamping itu terdapat tindakan non farmakologis, yang mana tindakannya tidak menggunakan menggunakan obat-obatan farmakologis dan bahkan lebih memberdayakan kemampuan pasien untuk mengatasinya. Banyak terapi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan diantaranya hipnoterapi, aroma terapi, terapi musik dan termasuk terapi warna salah satunya. Terapi warna yang selama ini jarang sekali digunakan, padahal mudah sekali untuk penggunaannya dan tidak membutuhkan biaya yang mahal.

Terapi warna adalah terapi yang memberikan unsur relaksasi, dimana dari berbagai penelitian relaksasi mampu mengurangi suatu ketegangan atau kecemasan pada individu. Penggunaan terapi warna menjadi salah satu yang menarik untuk mengurangi kecemasan karena sifatnya yang mudah dan praktis (Harini, 2013). Ada warna-warna khusus yang digunakan sebagai warna pilihan didalam terapi warna, salah satunya adalah warna hijau. Terapi warna hijau mengacu pada konsep cakra dalam ilmu penyembuhan India Kuno, warna hijau mampu mengurangi ketegangan, menurunkan tekanan darah, menekan aktivitas sistem simpatis, dan melebarkan pembuluh darah kapiler (Jadnika. G, 2019).

Terapi warna hijau ini dapat mempengaruhi *hipotalamus* dalam mengeluarkan berbagai neurohormon sehingga dapat mengurangi stres. Jalur utama dari mekanisme transmisi warna menuju sistem limbik dan sistem endokrin adalah *Retinohypothalamic tract* yang merupakan salah satu jalur dimana hipotalamus menghubungkan sistem saraf dengan *Autonomic Nervous System (ANS)* dan sistem endokrin menurut Holzberg dalam (Devi, 2008). Warna hijau menyebabkan terjadinya peningkatan rata-rata kadar hormon. Peningkatan terjadi pada hormon *serotonin* hingga 104%, *oksitosin* hingga 45,5%, *beta endorfin* hingga 33%, dan *growth hormone* hingga 150%. Warna hijau juga menyebabkan terjadinya penurunan kadar *norepinefrin* hingga 29%. Perubahan kadar zat kimia saraf dan neurohormon tersebut memiliki pengaruh dalam menurunkan stres ataupun kecemasan pada individu, hal ini berdasarkan studi percontohan yang dilakukan oleh Shealy dkk tahun 1996 dalam (Devi, 2008).

Serotonin dalam kondisi normal mempunyai peran penting untuk mengontrol tidur-bangun, perilaku makan, pengendalian transmisi sensoris, mood, dan sejumlah perilaku. Pemberian terapi warna hijau akan merangsang pelepasan serotonin, sehingga peningkatan kadar serotonin dapat meningkatkan mood seseorang sehingga dapat menciptakan rasa bahagia dan menurunkan stress menurut Psychoter tahun 2005 dalam (Devi, 2008). Terapi warna hijau juga meningkatkan beta endorfin yang merupakan hormon anti stres yang tentunya juga dapat menurunkan stress menurut John Hughes tahun 1975 dalam (Devi, 2008).

Berdasarkan pemaparan diatas membuat peneliti berkeinginan untuk meneliti lebih lanjut tentang keefektifan terapi warna hijau yang akan diterapkan kepada pasien-pasien yang mengalami kecemasan karena beberapa literatur menyatakan bahwa warna hijau dapat menurunkan stres dan kecemasan seseorang serta didalamnya terdapat energi yang dapat memberikan kesembuhan. Maka dari itu terciptalah judul penelitian “Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Pasien dengan Kecemasan”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh terapi warna hijau terhadap pasien dengan kecemasan ?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh terapi warna hijau terhadap pasien yang mengalami kecemasan.

Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi hasil literatur riview tentang pengaruh terapi warna hijau terhadap pasien dengan kecemasan.
- b. Menganalisa hasil literatur riview tentang pengaruh terapi warna hijau terhadap pasien dengan kecemasan.
- c. Menyajikan pembahasan hasil literatur riview tentang pengaruh terapi warna hijau terhadap pasien dengan kecemasan.

## **1.4 Manfaat**

### Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini bisa menjadi salah satu landasan untuk penelitian-penelitian selanjutnya dalam mengembangkan terapi warna untuk menjadi salah satu alternatif pengobatan di bidang kesehatan.

### Manfaat Praktis

1. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini dapat menjadikan terapi warna sebagai salah satu cara untuk mengurangi kecemasan masyarakat saat dirumah.
2. Bagi Institusi, hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu dasar teori didalam mengatasi kecemasan.
3. Bagi rumah sakit, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pemberian terapi warna pada pasien yang mengalami kecemasan dan menjadikan terapi warna sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi kecemasan dalam tingkat ringan dan sedang pada pasien yang mengalami kecemasan saat sebelum dan sesudah operasi.
4. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan pengembangan terapi warna didalam penelitian selanjutnya.