

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

- a. Hasil literatur review melalui mesin pencari jurnal didapatkan 6 jurnal tentang pengaruh terapi warna hijau. Terdiri dari 5 jurnal nasional dan 1 jurnal internasional yang mana telah diseleksi berdasarkan kemiripan judul, metode, dan kesimpulan dari hasil penelitian jurnal-jurnal tersebut.
- b. Berdasarkan hasil literatur review kemudian menganalisa 6 jurnal yang telah dikaji, menghasilkan kesimpulan bahwa terapi warna hijau memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pasien yang mengalami kecemasan.
- c. Terapi warna hijau adalah terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan dengan cara kerja merangsang sistem saraf pusat untuk menghasilkan hormon-hormon yang dapat mempengaruhi kecemasan diantaranya serotonin, oksitosin, beta endorfin, dll. Adapun metode yang paling banyak digunakan adalah meditasi warna hijau dengan durasi waktu kurang lebih 10 menit setiap sesi dalam satu hari. 7 hari adalah waktu minimal dapat mengetahui efek dari terapi warna hijau terhadap kecemasan. Walaupun bisa dibilang terapi warna hijau membutuhkan waktu yang lama untuk menurunkan kecemasan jika dibandingkan dengan terapi farmakologis, tetapi terapi warna bisa menjadi salah satu pilihan terapi alami untuk menurunkan kecemasan yang mudah dan bisa digunakan semua individu terutama pasien.

## 5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan penulis diantaranya adalah:

1. Bagi Masyarakat
  - a. Menerapkan terapi warna sebagai salah satu pilihan untuk mengatasi kecemasan karena tekanan permasalahan didalam rumah tangga.
  - b. Mengaplikasikan warna-warna yang menjadi pilihan didalam terapi warna kepada fasilitas yang ada didalam rumah.
2. Bagi Klinik
  - a. Mengaplikasikan terapi warna pada warna ruangan dan fasilitas yang mengisi ruangan.
  - b. Mengembangkan media penggunaan terapi warna secara klinis.
3. Bagi Program Studi Keperawatan
  - a. Memasukkan dan mengembangkan terapi warna sebagai terapi untuk mengatasi kecemasan mahasiswa karena tekanan perkuliahan maupun tekanan menghadapi tugas akhir.
3. Bagi Peneliti lainnya
  - a. Perlu ditambahkan jumlah respondennya dan waktu pengambilan datanya sesuai dengan waktu efektif yang disebutkan diatas.
  - b. Mengembangkan media yang digunakan dalam terapi warna sesuai dengan metode intervensi terapi warna