

**PENGARUH TERAPI WARNA DENGAN TEKNIK PERNAPASAN WARNA
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA LANSIA YANG MENGALAMI
SINDROM SARANG KOSONG DI RW 03 KELURAHAN CANDIREJO
KECAMATAN UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG**

Rara Dwi Vega Pustoro Suwandi *, Trimawati **, Yunita Galih Yudanari, **

*Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

** Dosen Prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

e-mail: raradwivega159@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan pada lansia timbul karena merasa kesepian, takut dan khawatir saat anak mereka meninggalkan rumah untuk memulai hidup baru atau disebut sindrom sarang kosong. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah terapi warna dengan teknik pernapasan warna.

Tujuan : Mengetahui pengaruh terapi warna dengan teknik pernapasan warna terhadap penurunan kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode *quasi-eksperimet* dengan desain *non equivalent (pretest and posttest) control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 130 lansia. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* dengan total sampel 38 orang yang terbagi dalam kelompok intervensi dan kontrol. Alat pengambilan data dengan menggunakan kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* sebagai instrumen penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji *mann withney*.

Hasil : Berdasarkan uji *mann withney*, didapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna terhadap kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang dengan (*p-value* $0,000 < \alpha 0,05$).

Saran : Terapi warna dengan teknik pernapasan warna dapat digunakan sebagai alternatif intervensi untuk penatalaksanaan dalam menurunkan kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong.

Kata Kunci : *Terapi Warna, Kecemasan, Sindrom sarang kosong, Lansia*

Kepustakaan : 61 literatur (2002-2018)

ABSTRACT

Background: Anxiety in the elderly arises because they feel lonely, afraid and worried when their children leave the house to start a new life or so-called empty nest syndrome. One therapy that can be used to reduce anxiety is color therapy with color breathing techniques.

Objective: To determine the effect of color therapy with color breathing techniques to reduce anxiety in the elderly who have empty nest syndrome in RW 03 Candirejo Village, Ungaran Barat District, Semarang Regency.

Method: This study uses a quasi-experimental method with a *non equivalent (pretest and posttest) control group design*. The population in this study was 130 elderly. The sampling technique used was *accidental sampling* with a total sample of 38 people divided into intervention and control groups. Data collection tool using the *Geriatric Anxiety Scale* questionnaire as a research instrument. Bivariate analysis using the *mann withney* test.

Results: Based on the *mann withney* test, it was found that there is a significant effect of color therapy with color breathing techniques on anxiety in the elderly who have empty nest syndrome in RW 03 Candirejo Village, Ungaran Barat District, Semarang Regency with (*p-value* $0,000 < \alpha 0,05$).

Suggestion: Color therapy with color breathing techniques can be used as an alternative intervention for management in reducing anxiety in the elderly who have empty nest syndrome.

Keywords: Color Therapy, Anxiety, Empty Nest syndrome, Elderly

Literature: 61 literatures (2002-2018)

PENDAHULUAN

Populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di dunia setelah tahun 2100. Pada Tahun 2019, jumlah lansia Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3%, dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045 (Bappenas, 2018). Angka Beban Tanggungan Indonesia sebesar 48,63% artinya setiap 100 orang penduduk yang masih produktif akan menanggung 48 orang yang tidak produktif di Indonesia (depkes, 2017). Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari (depkes, 2017). Proses menua adalah proses yang alami, dimana cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan umum ataupun kesehatan jiwa dan mental secara khusus pada lansia (Ifdil, 2016).

Salah satu perubahan mental-emosional yang sering dijumpai pada lansia adalah kecemasan. Kecemasan

merupakan suatu respon emosional terhadap ancaman yang sumbernya belum jelas. Kecemasan akan menjadi tidak menyenangkan atau tidak nyaman jika individu diliputi perasaan takut, khawatir dan gelisah. Dampak dari kecemasan sangat berpengaruh terhadap diri seseorang baik berupa gangguan fisiologis dan non fisiologis. Di Indonesia prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan adalah 6%. Prevalensi pada usia 55-64 tahun sebanyak 6,9%, usia 65-74 tahun sebanyak 9,7% dan usia lebih dari 75 tahun sebanyak 13,4% (depkes, 2017).

Pada orang lanjut usia masalah kecemasan dapat disebabkan oleh kesepian karena ditinggal oleh anak-anaknya, meninggalnya pasangan hidup, kekhawatiran dan rasa takutnya terhadap kematian, kehilangan keluarga atau teman karib, kedudukan sosial, pekerjaan, uang atau mungkin rumah yang tinggi, kehilangan sumber daya yang memang sudah terbatas. Salah satu penyebab kecemasan yang sering dialami oleh orang tua pada usia lanjut adalah kesepian ketika

anak-anak meninggalkan rumah untuk menjalani hidup masing-masing. Orangtua umumnya akan mengalami masa-masa sulit saat melepas anaknya dari rumah. Kondisi ini dikenal dengan Sindrom sarang kosong atau *Empty Nest Syndrome* (ENS). Sindrom sarang kosong adalah perasaan umum kesedihan dan kesepian yang dimiliki orang tua ketika anak-anaknya mulai pergi meninggalkan rumah. Apabila tidak diatasi dengan strategi koping yang baik, sindrom sarang kosong dapat menyebabkan munculnya gangguan kesehatan mental seperti kecemasan yang berlebihan (Tsani, 2017).

Untuk mengatasi kecemasan pada lansia dengan sindrom sarang kosong ada dua macam pendekatan, yakni farmakologi dan non farmakologi dimana terapi farmakologi dengan memberikan obat anti kecemasan yaitu nonbensodiazepine seperti buspiron (buspar) dan berbagai obat antidepresan. Terapi nonfarmakologi meliputi distraksi dan relaksasi (Videbeck, 2015). Salah satu terapi relaksasi yang digunakan untuk merelaksasi atau mengurangi ketegangan yang dialami oleh individu adalah terapi warna. Terapi warna dapat menimbulkan relaksasi sehingga dapat mengurangi kecemasan (Kusuma, 2010). Warna dapat mempengaruhi jiwa manusia dengan kuat atau dapat mempengaruhi emosi dan menggambarkan suasana hati seseorang. Warna-warna yang digunakan dalam terapi akan menenangkan dan menyegarkan pikiran sehingga akan memberikan energi positif pada lansia yang cemas.

Teknik yang digunakan dalam melukan terapi warna ini yaitu teknik pernapasan warna (*colour breathing*). Pernapasan warna adalah aktivitas mengurangi kecemasan yang dapat dipelajari dengan cepat karena dengan membayangkan atau merenungkan disertai penarikan nafas dengan nyaman dan santai. Pada saat bernafas inilah terapi warna digunakan dengan memvisualisasikan warna tersebut.

Pernapasan warna merupakan pengkombinasian antara teknik relaksasi nafas dalam, *guide imaginary* dan warna. Penarikan nafas yang dalam dengan memfokuskan pikiran untuk membayangkan warna-warna untuk menenangkan dan membuat rileks pikiran serta menyeimbangkan tubuh. Warna yang digunakan untuk penelitian ini adalah warna hijau, biru dan kuning. Warna hijau merupakan warna yang dapat menyeimbangkan tubuh dan bersifat menenangkan. Biru memiliki efek menenangkan, dan bersifat menenangkan. Sedangkan warna kuning dapat menstimulasi sistem saraf dan memberikan semangat serta kepercayaan diri (Harini, 2013).

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti pada bulan November 2019 di Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat, diperoleh data jumlah lansia terbanyak berada di RW 03 Kelurahan Candirejo yaitu 209 lansia. Peneliti mengajukan kuesioner Geriatric Anxiety Scale (GAS) untuk mengukur tingkat kecemasan dengan mengambil 10 lansia secara acak. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa 3 lansia tidak mengalami kecemasan, 5 lansia mengalami kecemasan ringan, 1 lansia mengalami kecemasan sedang dan 1 lansia mengalami kecemasan berat. Lansia yang mengalami kecemasan mengatakan bahwa sering merasakan gelisah, sulit tidur dan mudah khawatir. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh terapi warna terhadap penurunan kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasy Experiment*). Penelitian dilaksanakan selama 1 minggu dari tanggal 29 Januari 2020 - 04 Februari 2020

selama 7 hari berturut-turut. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami kecemasan karena disebabkan oleh sindrom sarang kosong di RW 03 Kelurahan Candirejo kecamatan Ungaran Barat dengan jumlah lansia sebanyak 130 lansia. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 38 responden yang terbagi dalam kelompok intervensi sebanyak 19 responden dan

kelompok kontrol sebanyak 19 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *accidental sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* dan kuesioner *Empty Nest Scale*. Analisis univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-whitney*.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong sebelum di lakukan terapi warna dengan teknik pernapasan warna lansia pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kecemasan Pada Lansia	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	15	78,9 %	16	84,2 %
Sedang	4	21,1 %	3	15,8 %
Total	19	100,0 %	19	100,0 %

Responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan terapi warna sebagian besar mengalami kecemasan pada kategori ringan dengan jumlah 15 orang (78,9%) pada kelompok intervensi dan 16 orang (84,2%) pada kelompok kontrol.

2. Gambaran kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong sesudah diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna lansia pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kecemasan Pada Lansia	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak cemas	14	73,7 %	0	0
Ringan	5	26,3%	16	84,2 %
Sedang	0	0	3	15,8 %
Total	19	100,0 %	19	100,0%

Sesudah diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna responden pada kelompok intervensi yang mengalami tidak cemas sebanyak 14 orang (73,7%) sedangkan pada kelompok kontrol terbanyak pada kategori kecemasan ringan 16 orang (84,2%).

3. Perbedaan Kecemasan Pada Lansia yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Warna Dengan Teknik Pernapasan Warna Pada Kelompok Intervensi

Variabel	N	Mean	SD	Median (minimum-maximum)	<i>p</i> value	
Kecemasan	Pretest	19	31,00	7,379	30(19-45)	0,000
	Posttest	19	19,05	5,958	18(11-34)	

Berdasarkan uji *Wilcoxon*, didapatkan nilai dengan *p-value* (0,000) < α (0,05), ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kecemasan pada lansia yang

mengalami sindrom sarang kosong sebelum dan sesudah diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada kelompok intervensi di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

4. Perbedaan Kecemasan Pada Lansia yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Warna Dengan Teknik Pernapasan Warna Pada Kelompok Kontrol

Variabel	N	Mean	SD	Median (minimum-maximum)	p value	
Kecemasan	Pretest	19	27,89	7,133	26(19-42)	0,088
	Posttest	19	28,42	7,366	26(21-43)	

Berdasarkan uji Wilcoxon, didapatkan data bahwa nilai dengan *p-value* (0,088) > α (0,05), ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong sebelum dan sesudah diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada kelompok intervensi di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

5. Pengaruh Terapi Warna Dengan Teknik Pernapasan Warna Terhadap Kecemasan Pada Lansia yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong

Variabel	N	Mean	Median (minimum-maximum)	p value	
Kecemasan	Intervensi	19	19,05	18(11-34)	0,000
	Kontrol	19	28,42	26(21-43)	

Berdasarkan uji *Mann-whitney*, didapatkan data bahwa nilai *p-value* (0,000) < α (0,05), ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna terhadap kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong sebelum diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada kelompok intervensi dan kontrol sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan dengan frekuensi pada kelompok intervensi sebanyak 15 orang (78,9 %) dan pada kelompok kontrol terdapat 16 orang (84,2 %). Ada beberapa faktor yang menyebabkan lansia mengalami kecemasan ringan. Dilihat dari jenis kelamin, kebanyakan responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, Menurut Wardani (2012) Para ibu mengakui memiliki perasaan yang lebih buruk daripada para ayah ketika anak-anak mulai meninggalkan rumah. Hal ini dikarenakan seorang ibu mempunyai

kelekatan yang kuat terhadap anaknya sebab hampir sebagian besar waktu seorang anak sehingga ibu lebih banyak mengkhawatirkan kondisi anaknya. Hal inilah yang menyebabkan ibu atau para wanita sering mengalami kecemasan. Selanjutnya adalah faktor lingkungan, dimana lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan sosial tempat individu berinteraksi, lingkungan keluarga maupun tempat tinggal dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang terhadap dirinya maupun orang lain. Pada kondisi lingkungan yang penuh tekanan, individu dapat mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sesudah diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna, responden kelompok intervensi yang tidak mengalami kecemasan karena sindrom sarang kosong yaitu sebanyak 14

responden (73,7%). Sedangkan responden pada kelompok kontrol yang mengalami kecemasan karena sindrom sarang kosong dengan kategori ringan sebanyak 16 responden (84,2%).

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan ada penurunan kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Azeemi dan Raza dalam Heni Setyowati (2013) bahwa warna dapat memicu tersekresinya hormone melatonin dan serotonin yang dihasilkan kelenjar pineal di otak. Melatonin dan serotonin merupakan zat kimia yang menyeimbangkan fungsi tubuh dan sebagai neurotransmitter di otak yang berfungsi untuk memperbaiki gangguan mental seperti skizofrenia dan tingkat halusinasi. Terapi warna juga memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan system syaraf autonom, yang penting dalam penyakit kronis dan gangguan fungsional dengan cara mengatur proses otomatis tubuh manusia: pernapasan, denyut jantung, fungsi saluran pencernaan sebagai respon dalam stress. Selain itu menurut Mary (2009) warna memiliki efek teraetik untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan fokus, atau membuat seseorang menjadi lebih sadar.

Masing-masing responden yang memiliki skor kecemasan berbeda, hal ini dikarenakan kecemasan bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Lazarus & Folkman, dalam Potter & Perry, (2005) setiap orang memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi stressor. Makin besar seseorang menyerap stressor, maka makin besar respon stress dan kecemasan yang ditimbulkan. Rata-rata lansia yang mengalami kecemasan ringan dan sedang mengalami kondisi jantung berdegup kencang dan napas menjadi pendek, kesulitan untuk tidur, mudah marah, mudah terkejut, sulit untuk berkonsentrasi merasa gelisah, khawatir

berlebihan, kelelahan dan merasa ototnya kaku dan tegang.

Berdasarkan hasil statistik dengan menggunakan uji *Mann-Whitney*, terlihat bahwa nilai *p-value* $0,000 < \alpha 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna terhadap penurunan kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Devi (2011) yang menunjukkan terdapat pengaruh terapi warna hijau terhadap stres pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar dengan nilai *Asymp. Sig.* sebesar 0,000 yang memiliki nilai lebih kecil dari α yaitu 0,05 yang disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi warna hijau terhadap penurunan stress lansia. Penelitian lain juga dilakukan oleh Resvita (2014) dengan judul pengaruh terapi warna hijau terhadap penurunan tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi D IV fisioterapi angkatan 2010 dengan hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan penurunan tingkat stress dalam menyusun skripsi setelah diberikan terapi warna hijau pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan teori dimana terapi warna dengan teknik pernapasan warna memiliki efek yang menenangkan. Pernafasan yang lambat dan terfokus membantu mengubah udara menjadi energi positif. Pada dasarnya metode terapi warna yang diberikan pada responden selama penelitian memiliki unsur relaksasi. Penelitian yang dilakukan oleh Ali (2010) yakni mengenai relaksasi tubuh yang mampu mengurangi kecemasan individu dengan berbagai teknik seperti pernapasan, pelepasan otot-otot, membayangkan sesuatu yang membuat individu tenang dan rileks. Pada warna hijau, biru dan kuning adalah warna yang tergolong dingin yang

memiliki efek menenangkan dan memberikan kesegaran, serta menyeimbangkan. Oleh karena itu dalam terapi warna mampu mengurangi kecemasan pada responden penelitian.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori yang menunjukkan bahwa terapi warna hijau, biru dan kuning dapat mempengaruhi hipotalamus dalam mengeluarkan berbagai neurohormon sehingga dapat mengurangi kecemasan. Jalur utama dari mekanisme transmisi warna menuju sistem limbic dan sistem endokrin adalah *retinohipotalamic tract* yang merupakan salah satu jalur yang menghubungkan sistem saraf dengan *Autonomic Nervous System* (ANS) dan sistem endokrin (Holzberg & Albrecht, dalam Honig 2007). Warna hijau dapat menyebabkan peningkatan kadar serotonin, oksitosin, beta endorphin dan growth hormone, selain itu juga mampu menyebabkan terjadinya penurunan kadar norepinefrin dalam tubuh. Terjadinya perubahan kadar zat kimia saraf dan neurohormon tersebut memiliki pengaruh dalam menurunkan kecemasan.

Menurut Psychoter (2005), terapi warna akan merangsang pelepasan serotonin. Serotonin ini disekresikan oleh nucleus yang berasal dari medial batang otak, khususnya yang menuju radiks dorsalis medulla spinalis dan hipotalamus. Setelah dilepaskan, serotonin mampu mengaktifkan reseptor serotonin pre-sinaps maupun post-sinaps kemudian terjadi peningkatan kadar serotonin dalam tubuh yang akan dapat meningkatkan mood seseorang sehingga dapat menciptakan rasa bahagia dan menurunkan kecemasan. Salah satu peranan penting serotonin dalam kondisi normal adalah mengatur status mood dan serotonin merupakan hormone yang menenangkan diri yang dapat membuat seseorang merasa senang. Adapun hormone lain yang dirangsang oleh hipotalamus adalah oksitosin. Oksitosin dibuat di *magnocellular neurosecretory cells* di supraoptik dan nucleus paraventriculer. Oksitosin dapat

menginduksi anti stress serta memberikan efek dalam penurunan darah dan kadar kortisol. Tingkat oksitosin berhubungan dengan kecemasan dan stress secara dua arah, yaitu oksitosin memberikan efek ansiolitik dan juga dirilis dalam respon terhadap stress. Pemberian terapi warna dapat meningkatkan kadar oksitosin dalam darah, sehingga efek ansiolitik yang dikeluarkan dapat menurunkan kecemasan.

Teknik pernapasan warna dalam terapi warna juga didasarkan pada teknik relaksasi nafas. Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan relaksasi menyeluruh, mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, secara kognitif, dan secara behavioral. Secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung, penurunan tekanan darah, penurunan frekuensi nafas, penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperature pada ekstremitas. Manfaat yang dirasakan oleh lansia setelah melakukan teknik relaksasi nafas adalah dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang mempengaruhi kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong seperti dukungan keluarga dan dukungan sosial. Selain itu juga, saat akan menentukan responden menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, peneliti membagi kelompok responden berdasarkan nomor urut responden, sehingga jika ada responden yang tinggal berdekatan tetapi tidak dalam kelompok yang sama maka hal ini dapat mempengaruhi hasil dan menjadi bias dalam penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Gambaran kecemasan pada seluruh responden baik kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna

menunjukkan bahwa lansia mengalami kecemasan terbanyak dengan kategori ringan dan sebagian dengan kategori sedang. Berdasarkan hasil statistik dengan menggunakan uji *Mann-Whitney*, terlihat bahwa nilai *p-value* $0,000 < \alpha 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna terhadap penurunan kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

Dari hasil penelitian ini diharapkan sebagai data dasar bagi penelitian lain untuk melakukan penelitian selanjutnya. Selain itu juga bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini diharapkan agar mencari metode dan durasi yang lebih efektif dalam memberikan terapi warna serta lebih mengontrol *confounding factors* dan menggunakan jumlah sampel yang memadai untuk lebih memperkuat hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, U. (2010). The Effectiveness of Relaxation Therapy in The Reduction of Anxiety Related Symptoms (A Case Study). *International Journal Of Psychological Studies*.
- Depkes. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia: Pusat Data dan Informasi*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan RI.
- Hariani, N. (2013). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan. *Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang*, 292-294.
- Heni, S. A. (2011). Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Ringan Terhadap Kecemasan Lansia. 2012
- Honig, L. (2007). *Physiological and Psychological Response to Colored Light. Dissertation Faculty Saybrook Graduate School and Research Center San Francisco*.
- Kumar, V. (2009). *Terapi Warna*. Tangerang: Karisma.
- Ifdil, D. F. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Universitas Negeri Padang*.
- Kusuma, E. (2010, November). *Pengertian Gelombang dan Aplikasi*. Retrieved Mei 20, 2019, from <http://ichsan09.blog.uns.ac.id/files/2010/11/pengertian-gelombang-dan-aplikasi.pdf>
- Potter, & P. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Resvita. (2014). Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Penurunan Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi D IV Fisioterapi Angkatan 2010. 6-7.
- Sawitri, D. P. (2013). Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Stres Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar.
- Tsani, A. R. (2017). Kecenderungan Empty Nest Pada Ibu Yang Bekerja Dan Ibu Yang Tidak Bekerja.
- Videbeck. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Buku Kedokteran:EGC.