

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) batas waktu lanjut usia yang telah disepakati PBB adalah 60 tahun keatas. Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan. 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).

Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. 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. Seseorang yang menderita gangguan kecemasan tiap hari hidup dalam keadaan tegang, dia selalu akan merasa serba salah atau khawatir dan cenderung memberi reaksi yang berlebihan pada stress yang ringan. Jika hal ini tidak segera diatasi, gangguan kecemasan dapat memicu gangguan lainnya seperti insomnia, depresi hingga menyebabkan seseorang melakukan bunuh diri (Hariani,2013).

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). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Heningsih (2014) tentang gambaran tingkat ansietas pada lansia di panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta didapatkan bahwa lansia yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 36,5%, kecemasan sedang 42,3% dan kecemasan berat 5,8%. Dari hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa banyak lansia yang mengalami kecemasan dengan kategori sedang.

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). Pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong, dampak yang dirasakan adalah kesepian terus menerus yang diliputi perasaan was-was kapan akan berakhir, merasakan kecemasan berlebihan karena frustrasi dan takut serta depresi akibat kesedihan dan. Hal-hal lain yang dapat dirasakan oleh orang tua yaitu merasa marah, kehilangan harapan, emosional, rendah diri, dan sulit berkonsentrasi (Cita, 2013).

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). Terapi distraksi merupakan metode menghilangkan kecemasan dengan cara

mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga akan lupa terhadap cemas yang dialami seperti terapi mendengarkan musik, dan melakukan meditasi. Sedangkan terapi relaksasi yaitu teknik yang digunakan untuk merelaksasi atau mengurangi ketegangan yang dialami oleh individu. Salah satunya 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.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yeni (2016) dengan judul pengaruh terapi warna terhadap tingkat stress lansia di BPSTW Provinsi DIY Unit Budi Luhur Kasihan Bantul dengan hasil bahwa ada pengaruh terapi warna terhadap penurunan tingkat stress lansia. Terapi warna yang digunakan yaitu dengan memasukkan kelompok intervensi ke dalam ruangan yang dilapisi kain dengan warna biru. Energi yang dihasilkan dari warna biru mampu menyeimbangkan energy tubuh, fisik, emosional spiritual dan mental.

Namun pada hasil penelitian pengaruh terapi warna hijau terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III (Putri Widita M, Jaji, dan Ayu K.S, 2015) menunjukkan bahwa terapi warna dengan metode meditasi warna dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu. Hal ini dapat terjadi karena terapi meditasi warna hijau dapat memberikan efek menenangkan bagi

ibu. Selain itu warna hijau mampu menimbulkan rasa nyaman, rileks, mengurangi kecemasan, dan menyeimbangkan serta menenangkan emosi.

Data kesenjangan yang didapat dari penelitian (Harini, 2013) dengan judul terapi warna untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa, berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol, yaitu tingkat kecemasan kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Hariani (2013), setelah diberikan terapi warna tingkat kecemasan yang mengalami penurunan yaitu pada kategori kecemasan ringan dan kecemasan sedang. Sedangkan pada kelompok intervensi dengan kategori berat tidak mengalami perubahan atau tetap saat *pre- test* dan *post- test*.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Resvita, 2014) dengan judul pengaruh terapi warna hijau terhadap penurunan tingkat stress dalam menyusun skripsi mahasiswa program studi D IV fisioterapi angkatan 2010, yang mendapatkan hasil penelitian bahwa terapi warna dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan, sedangkan kecemasan tingkat sedang dan berat tidak mengalami penurunan. Hal ini tentu menjadi perhatian peneliti dalam melakukan intervensi penurunan tingkat kecemasan pada lansia. Sehingga peneliti akan memberikan intervensi terapi warna pada lansia yang mengalami kecemasan ringan dan sedang saja.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terapi warna sebelumnya adalah teknik yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pada lansia yang

mengalami sindrom sarang kosong pada penelitian 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 Lansia yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong

B. Rumusan Masalah

Proses penuaan yang dialami oleh para lansia mengakibatkan lansia mengalami penurunan secara perlahan-lahan, di mana lansia akan mengalami kemunduran fisik, mental maupun psikososial. Gangguan mental yang sering muncul pada masa ini adalah kecemasan. Kecemasan pada lansia timbul karena merasa kesepian, takut dan khawatir saat anak mereka meninggalkan rumah untuk memulai hidup baru. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik akan berakibat buruk terhadap individu dan dapat menimbulkan trauma. Individu akan bingung menentukan sikap yang positif untuk mengatasi kecemasan tersebut.

Salah satu terapi yang dapat mengurangi kecemasan adalah terapi warna. Penggunaan terapi warna menjadi salah satu yang menarik untuk mengurangi kecemasan karena terapi ini menggunakan warna-warna dalam metode penyembuhannya. Sehingga hal ini menjadi perhatian peneliti untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi warna dalam upaya mengurangi kecemasan pada lansia terutama yang mengalami sindrom sarang kosong.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dirumuskan masalah penelitian “Adakah pengaruh terapi warna dengan teknik pernapasan warna terhadap penurunan kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi warna dengan teknik pernapasan warna terhadap penurunan kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong sebelum diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- b. Mengetahui gambaran kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong sesudah diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- c. Mengetahui perbedaan kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong sebelum diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi
- d. Mengetahui perbedaan kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong sesudah diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi
- e. Mengetahui pengaruh terapi warna dengan teknik pernapasan warna terhadap penurunan kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong setelah diberikan intervensi terapi warna pada kelompok intervensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi ilmu Keperawatan

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan dan memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan dan keperawatan, khususnya dalam memberikan solusi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

2. Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai informasi tambahan mengenai alternatif pilihan dalam melakukan terapi komplementer pada lansia yang mengalami kecemasan.

3. Manfaat Bagi Lansia

Sebagai sumber informasi bagi lansia, khususnya lansia yang memiliki kecemasan dapat diatasi dengan menggunakan terapi warna dengan teknik pernapasan warna.

4. Manfaat Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pemahaman, memperluas wawasan berfikir serta memberikan pengalaman bagi peneliti dalam melakukan sebuah penelitian.