



Penerapan Terapi Warna (*Chromotherapy*) dengan Halusinasi Penglihatan

Lisa Anggraini¹, Farah Dineva R², Sri Novitayani³

Universitas Syiah Kuala^{1,2,3}

e-mail: srinovitayani@usk.ac.id

Abstract

Hallucination is one of the symptoms acute psychosis. A change in sensory perception such as feeling false sensations are regularly experienced by sufferers of hallucinations. Patients commonly with visual hallucinations will see shadows either scary or pleasant shadows. In this situation, if it is not handled properly, it can cause feelings of inadequacy, weakness, and excessive fear so that it can lead to maladaptive responses such as harming oneself and others, violent behaviour to suicide. This case study aimed to expound nursing care with the implementation of general therapy and a chromotherapy at the Aceh Mental Hospital. The method used was a case study with the provision of general therapy for 6 days and chromotherapy for 3 days. The results of this study showed a decrease in the intensity of visual hallucinations after general therapy and chromotherapy were accomplished, namely 4 times in the first meeting to 0 in the last meeting. The patient also felt calmer, increased focus and concentration, good eye contact, no longer withdrawn and expressions in accordance with the feelings conveyed. It can be concluded that general therapy and chromotherapy can reduce signs and symptoms of hallucinations. It is also recommended that nurses at the Aceh Mental Hospital should provide nursing care with modifications of general therapy and chromotherapy to hallucinatory patients so that they can optimize the recovery process in patients.

Keywords: *Chromotherapy, Visual Hallucinations, Colour Breathing.*

Abstrak

Halusinasi adalah salah satu gejala psikotik akut. Perubahan persepsi sensori seperti merasakan sensasi palsu akan dialami oleh penderita halusinasi. Pasien dengan halusinasi penglihatan akan melihat bayangan baik berupa bayangan menyeramkan atau menyenangkan. Jika tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan rasa tidak mampu, lemah, dan ketakutan yang berlebih sehingga dapat mengarah pada respon maladaptif seperti mencederai diri dan orang lain, perilaku kekerasan sampai bunuh diri. Studi kasus ini bertujuan melakukan asuhan keperawatan dengan pelaksanaan terapi generalis dan pendekatan terapi warna di Rumah Sakit Jiwa Aceh. Metode yang digunakan yaitu studi kasus dengan pemberian terapi generalis selama 6 hari dan terapi warna selama 3 hari. Hasil studi kasus ini didapatkan adanya penurunan intensitas halusinasi penglihatan setelah dilakukan terapi generalis dan terapi warna yaitu sebanyak 4 kali di pertemuan pertama menjadi 0 pada pertemuan terakhir. Pasien merasa lebih tenang, fokus dan konsentrasi meningkat, kontak mata baik, tidak menarik diri lagi dan ekspresi sesuai dengan perasaan yang disampaikan. Kesimpulan dari studi kasus ini adalah terapi generalis dan terapi warna mampu menurunkan tanda dan gejala halusinasi. Diharapkan kepada perawat Rumah Sakit Jiwa Aceh dapat memberikan asuhan keperawatan dengan modifikasi terapi generalis dan terapi warna pada pasien halusinasi sehingga dapat mengoptimalkan proses pemulihan pada pasien.

Kata Kunci: Terapi Warna, Halusinasi Penglihatan, Pernafasan Warna

PENDAHULUAN

Menurut American Psychiatric Association (APA), gangguan jiwa adalah pola perilaku yang berkaitan dengan tekanan psikologis, seperti rasa sakit atau penderitaan, gangguan fungsi penting dalam kehidupan, atau peningkatan risiko yang signifikan terhadap penyakit, ketidakmampuan, maupun hilangnya kebebasan (Suhermi, Ramli & Caing, 2021). Sementara itu, berdasarkan data WHO (2019), diperkirakan terdapat kurang dari 264 juta orang di seluruh dunia yang mengalami depresi, 45 juta orang dengan gangguan bipolar, 50 juta penderita demensia, dan 20 juta orang menderita skizofrenia.

Skizofrenia adalah gangguan jiwa psikotik yang memengaruhi berbagai aspek fungsi individu, termasuk pola pikir, komunikasi, emosi, ekspresi perasaan, serta kesehatan otak (Pardede, Simanjuntak & Laia, 2020). Gangguan ini ditandai dengan distorsi dalam berpikir, persepsi, emosi, bahasa, kesadaran diri, dan perilaku. Gejala yang sering dialami penderita meliputi halusinasi, seperti mendengar suara atau melihat sesuatu yang tidak nyata, serta delusi, yaitu keyakinan yang keliru namun tetap diyakini sebagai kebenaran (Paramita & Alfinuha, 2021). Menurut data dari World Health Organization (WHO, 2019), sekitar 24 juta orang di seluruh dunia hidup dengan skizofrenia, yang setara dengan 0,32% dari populasi global atau 1 dari 300 orang. Sementara itu, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, jumlah rumah tangga di Indonesia yang memiliki anggota dengan gangguan jiwa psikosis atau skizofrenia mencapai sekitar 315.621 orang, atau 9,3% per 1.000 penduduk. Selain itu, sebanyak 630.827 penduduk berusia di atas 15 tahun di Indonesia mengalami masalah kesehatan jiwa dalam satu bulan terakhir. Di Provinsi Aceh sendiri, prevalensi skizofrenia tercatat sebesar 4,6% per 5.756 penduduk (KemenKes RI, 2023).

Salah satu gejala positif yang dialami penderita skizofrenia adalah halusinasi. Halusinasi merupakan persepsi yang muncul tanpa adanya rangsangan sensorik yang nyata, namun dari sudut pandang individu, hal tersebut terasa seperti persepsi normal (Jimeno et al., 2022). Penderita halusinasi akan merasakan stimulus yang sebenarnya tidak ada. Dalam hal ini, perawat memiliki peran yang sangat penting dalam membantu menangani halusinasi pada pasien. Perawat jiwa bertugas memberikan asuhan keperawatan melalui penerapan standar terapi generalis, yang meliputi beberapa tahap: SP I membantu pasien mengontrol halusinasi dengan mengidentifikasi serta melatih cara menghardik halusinasi; SP II mendorong kepatuhan dalam mengonsumsi obat secara teratur; SP III mengajak pasien untuk bercakap-cakap dengan orang lain; dan SP IV menganjurkan pasien untuk menjalani aktivitas terjadwal (Syahdi & Pardede, 2022). Selain terapi generalis, terdapat juga terapi tambahan yang dapat diterapkan pada pasien dengan halusinasi, salah satunya adalah terapi warna (chromotherapy) dengan teknik pernapasan warna (colour breathing).

Terapi warna (chromotherapy) merupakan salah satu metode relaksasi yang dapat digunakan sebagai alternatif dalam menangani berbagai masalah kesehatan mental, seperti stres dan gangguan persepsi sensorik. Penelitian mengenai efektivitas terapi warna dalam menurunkan tingkat halusinasi pada pasien di rumah sakit jiwa telah menunjukkan hasil yang positif. Terapi ini terbukti mampu memberikan dampak yang signifikan bagi pasien dengan membantu mengembalikan keseimbangan fisik dan emosional (Pitriani dalam Kusumawardani & Batubara, 2022).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada 2 Juli 2024 di Ruang Anggrek, terdapat 9 pasien perempuan, masing-masing mengalami satu atau lebih masalah keperawatan. Masalah keperawatan yang teridentifikasi di ruangan tersebut meliputi halusinasi pada 6 pasien (66,6%), waham pada 1 pasien (11,1%), perilaku kekerasan pada 1 pasien (11,1%), dan harga diri rendah pada 1 pasien (11,1%). Berdasarkan data tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan keperawatan kepada pasien dengan gangguan persepsi sensorik: halusinasi di Rumah Sakit Jiwa Aceh.

Salah satu kasus yang menarik perhatian penulis yaitu Ny. M berusia 31 tahun dengan halusinasi penglihatan yang memiliki riwayat halusinasi penciuman dan perabaan sebelum dirawat di RSJ. Selain pengalaman pasien yang pernah merasakan lebih dari satu jenis halusinasi, pasien memiliki beberapa etiologi yang menyebabkan dirinya mengalami masalah kesehatan jiwa, diantaranya kehilangan orang yang disayang (ayah) saat pasien berusia 15 tahun. Pasien juga dipaksa menikah dengan laki-laki berusia 30 tahun saat pasien berumur 17 tahun. Setelah menikah pasien mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dari suaminya. Faktor penting lainnya yang mendukung penyebab terjadinya masalah kesehatan jiwa pada Ny. M yaitu pasien kurang mendapatkan perhatian dari keluarganya dan merasa diabaikan sejak kecil hingga saat ini.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah studi kasus. Untuk mengukur halusinasi pada pasien dilakukan perbandingan jumlah frekuensi halusinasi yang dirasakan pasien dalam sehari antara sesudah dan sebelum diberikan chromotherapy dan terapi generalis. Studi kasus ini dilakukan di Ruang Anggrek di Rumah Sakit Jiwa Aceh pada tanggal 4 Juli 2024 hingga 12 Juli 2024. Sampel yang digunakan yaitu satu orang pasien dengan halusinasi penglihatan yang dirawat di Ruang Anggrek Rumah Sakit Jiwa Aceh. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara terpimpin dengan klien (menggunakan panduan pengkajian yang sudah disediakan oleh tim keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala), serta data sekunder (rekam medis klien).

Pertemuan dilakukan sebanyak sembilan pertemuan dengan pemberian terapi generalis selama enam hari dan terapi warna selama tiga hari.

Adapun prosedur penatalaksanaan terapi warna (chromotherapy) terdiri dari pernafasan warna (colour breathing), meditasi, air solarisasi, aurasoma, warna kain sutra dan menatap warna. Metode yang digunakan penulis dalam kasus ini adalah metode pernafasan warna (colour breathing). Macam warna yang digunakan dalam metode ini dapat berupa warna merah, orange, kuning, hijau, biru, hitam dan ungu. Penulis menggunakan warna ungu dalam metode ini yang berhubungan dengan energi dan fungsi tertinggi pikiran. Metode pernafasan warna dilakukan dengan beberapa langkah. Pertama, pasien diposisikan senyaman mungkin dan diajarkan teknik relaksasi pernapasan dalam sebanyak tiga kali. Kedua, pasien diminta menatap kain ungu sejauh satu meter sambil bernapas dalam selama 10 menit. Ketiga, pasien membayangkan udara yang dihirup berasal dari aura kain ungu dengan mata tertutup selama 5 menit. Keempat, beritahukan kepada pasien untuk menarik napas perlahan-lahan dari hidung dan menghembuskannya melalui mulut dan menghayati pada setiap 1 kali siklus bernapas. Kelima, beritahu pasien manfaat dari terapi relaksasi pernapasan warna ungu selama terapi dilakukan. Teknik ini dapat dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan atau lebih dengan langkah yang sama pada setiap pertemuan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan, pasien berinisial Ny. M adalah seorang perempuan dan berusia 31 tahun. Temuan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Febriana (2023), yang meneliti faktor risiko skizofrenia pada pasien rawat inap di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa usia dewasa (26-45 tahun) memiliki hubungan dengan kejadian skizofrenia, dimana individu dalam rentang usia tersebut memiliki risiko 4,371 kali lebih tinggi untuk mengalami gangguan ini. Seiring bertambahnya usia, tanggung jawab dan tekanan hidup semakin meningkat, sehingga individu memerlukan mekanisme koping yang baik guna mencegah gangguan psikologis. Pasien dirawat dengan diagnosis psikotik akut dan mengalami masalah keperawatan berupa halusinasi penglihatan. Menurut DSM-V, psikotik akut adalah sindrom dengan gejala psikotik transien, seperti waham atau halusinasi, yang berlangsung selama 1 hari hingga 1 bulan dan dapat pulih sepenuhnya dalam waktu tersebut. Byrne (2017) juga mengungkapkan bahwa psikotik akut pada perempuan lebih sering terjadi pada usia di bawah 35 tahun.

Pasien memiliki luka psikologis sejak masa kecil, di mana ia merasa kurang mendapat perhatian dari kedua orang tuanya, bahkan saat mengalami sakit fisik. Padahal, dukungan keluarga memainkan peran penting dalam kehidupan seseorang. Anak yang kurang mendapatkan perhatian dari orang tua cenderung

memiliki kadar serotonin lebih rendah dibandingkan mereka yang mendapatkan perhatian cukup. Sementara hormon serotonin berperan penting dalam mengatur suasana hati seseorang. Akibatnya, anak lebih mudah mengalami kemarahan dan tekanan emosional akibat peningkatan hormon kortisol. Jika kondisi ini tidak ditangani, dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti stres, kecemasan, hingga depresi, yang berpotensi berkembang menjadi gangguan jiwa (Indonesia Healthcare Corporation Telemedicine , 2021).

Pasien juga mengalami trauma pada masa remajanya. Pasien dipaksa menikah oleh orang tuanya di usia yang masih muda dengan seorang pria yang usianya jauh lebih tua. Dalam pernikahannya, pasien mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dari suaminya, yang menyebabkan penderitaan fisik maupun mental. Selain itu, pasien mengalami tekanan emosional yang berat karena harus merawat dua anaknya yang masih kecil, sementara dirinya sendiri tengah menghadapi berbagai kesulitan dalam kehidupan rumah tangganya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Arini & Syarli, 2020) menunjukkan bahwa kekerasan dalam rumah tangga merupakan salah satu bentuk Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) yang dapat memicu gangguan mental pada korban. Trauma akibat kekerasan yang dialami tidak hanya menyebabkan stres berat, tetapi juga berpotensi menimbulkan gejala yang lebih serius, seperti halusinasi. Perempuan yang pernah menjadi korban KDRT umumnya mengalami berbagai dampak psikologis yang mendalam, termasuk trauma berkepanjangan, ketakutan yang berlebihan, perasaan selalu terancam, serta kecemasan yang tinggi. Jika kondisi ini tidak mendapatkan penanganan yang tepat, maka gangguan psikologis tersebut dapat berkembang menjadi gangguan jiwa yang lebih kompleks (Kalingga, Falahiyati, & Sirait, 2021).

Menurut (Anisa, 2025), stres dalam lingkungan keluarga, seperti perceraian, kemiskinan, atau kekerasan rumah tangga, dapat mempengaruhi perkembangan sosial-emosional. Pengalaman negatif pada masa kanak-kanak, seperti bullying atau pengabaian, juga dapat memperburuk perkembangan kesehatan mental seseorang (Hasanah & Ambarini, 2018). Faktor psikologis seperti kurangnya kasih sayang dan pengalaman menjadi korban kekerasan dapat memicu terjadinya halusinasi. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk membangun hubungan yang didasarkan pada rasa saling percaya, yang pada akhirnya dapat menimbulkan konflik batin (Videbeck & Sheila, 2020).

Pasien mengalami kehilangan ayahnya pada usia 15 tahun. Menurut (Ardiansyah, 2023) menyebutkan bahwa kehilangan seseorang yang dicintai umumnya membuat individu melewati lima tahap berduka menurut Kubler-Ross, yaitu penolakan (denial), kemarahan (anger), tawar-menawar (bargaining), depresi (depression), dan penerimaan (acceptance). Individu dengan mekanisme

koping yang kurang baik cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya setelah kehilangan, yang dapat berujung pada stres berkepanjangan. Stres yang tidak teratasi dapat memengaruhi keseimbangan neurotransmitter seperti serotonin, dopamin, dan norepinefrin, yang berperan dalam regulasi suasana hati. Jika perasaan duka berlangsung dalam jangka waktu lama dengan intensitas tinggi, kondisi ini berpotensi memicu berbagai gangguan mental seperti depresi, kecemasan, PTSD, hingga psikosis. Akibatnya, individu dapat mengalami gangguan psikologis, fisik, serta penurunan fungsi sosial yang berdampak pada kesehatan mental secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bai et al., 2022) yang menyatakan bahwa kehilangan, baik kehilangan anggota keluarga maupun orang terkasih lainnya, merupakan salah satu faktor utama yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental.

Pasien memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan ibu dan kakaknya. Ia merasa bahwa mereka sering memarahinya dan menyalahkannya, yang membuatnya merasa tidak diterima. Menurut keluarganya, pasien mulai menunjukkan perubahan emosional sejak lima bulan terakhir setelah melahirkan anaknya. Gejala yang terlihat meliputi meningkatnya emosi, berbicara dengan nada keras, sering marah-marah, serta menarik diri dari lingkungan sosial. Insiden terakhir sebelum pasien dibawa ke Rumah Sakit Jiwa (RSJ) terjadi ketika ia mengamuk dan melempar barang ke arah ibu serta kakaknya karena merasa kesal saat diminta mencari sendok susu untuk anaknya. Kejadian ini akhirnya mendorong keluarga untuk membawanya ke RSJ guna mendapatkan perawatan yang lebih intensif.

Pasien mulai mengalami halusinasi saat masih berada di rumah. Ia mengaku sering mendengar suara orang berbicara meskipun sedang sendirian, sementara rumah di sebelah kanan dan kiri dalam keadaan kosong. Selain itu, pasien juga mencium bau busuk yang sebelumnya tidak pernah ia rasakan, bahkan saat berada di tempat ramai, tetapi orang-orang di sekitarnya tampak tidak merasakan hal yang sama. Setelah mendapatkan perawatan di RSJ, halusinasi pendengaran dan penciuman tersebut menghilang, namun pasien mulai mengalami halusinasi penglihatan berupa bayangan hitam yang membuatnya merasa takut.

Berdasarkan pengkajian, pasien mengatakan takut melihat wajah orang lain dan takut melihat bayangan hitam yang sering muncul, pasien tampak ketakutan, kontak mata kurang dan konsentrasi buruk, pasien tampak gelisah dan cemas karena kedua tangannya tidak berhenti bergerak dan bertaut satu sama lain. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Pitriani (2021), bahwa masalah yang terdapat pada klien dengan halusinasi penglihatan adalah klien terlalu sering melihat ada seseorang yang berdiri di belakangnya meskipun tidak ada

siapa-siapa dan objek yang bisa dilihat oleh klien bisa benda atau cahaya atau bayangan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pardede, 2020) bahwa tanda dan gejala pada pasien gangguan persepsi sensori adalah mendengarkan suara-suara bisikan atau melihat bayangan, merasakan sesuatu melalui indera, menyatakan kesal, distorsi sensori, respon tidak sesuai, bersikap seolah melihat dan mendengar sesuatu, menyendiri, melamun, disorientasi waktu dan tempat, melihat ke satu arah, mondar-mandir, bicara sendiri, tampak gelisah dan lesu.

Berdasarkan observasi, pasien tampak menarik diri dari lingkungan dan menunjukkan ekspresi wajah yang datar. Hal ini sejalan dengan pendapat (Ningsih, 2019), yang menyatakan bahwa penderita gangguan psikosis cenderung menyendiri dengan emosi datar, namun dapat tiba-tiba mengalami perubahan emosi yang drastis, seperti peningkatan emosi yang intens atau depresi. Selain itu, penderita psikosis juga kerap mengalami persepsi yang tidak nyata, yang memengaruhi perilaku mereka, seperti ketakutan berlebihan dan paranoia. Pasien mengungkapkan bahwa ketika melihat bayangan hitam yang menakutkan, ia memilih menutup mata dan menundukkan kepala. Berdasarkan tahapan halusinasi, kondisi pasien telah memasuki fase condemning. Menurut penelitian (Ardiansyah, 2023), pada tahap ini pasien mulai kehilangan kendali dan berusaha menjauh dari sumber halusinasi yang ia rasakan. Dari hasil pengkajian, diagnosa keperawatan aktual yang dapat ditegakkan pada pasien adalah halusinasi penglihatan.

Sebagai bagian dari intervensi keperawatan, perawat menerapkan standar asuhan keperawatan jiwa, termasuk strategi pelaksanaan halusinasi yang terdiri dari empat tahap, serta terapi tambahan berupa terapi warna (chromotherapy) dengan metode pernapasan warna. Strategi pelaksanaan halusinasi adalah teknik menghardik. Pasien dilatih untuk secara sadar menolak halusinasi dengan mengatakan dalam hati atau dengan suara lantang, seperti: "Ini tidak nyata, jangan ganggu saya" atau "Pergi, saya tidak ingin melihatmu/mendengarmu". Teknik ini bertujuan membantu pasien mengalihkan perhatian dari halusinasi dan tetap fokus pada kenyataan. Selama intervensi, pasien mengakui bahwa ia belum pernah diajarkan teknik ini sebelumnya dan berkomitmen untuk mencobanya ketika mengalami halusinasi lagi. Selain itu, pasien mampu mengulangi teknik tersebut dengan baik sesuai arahan perawat. Sebuah studi kasus oleh (Nabila et.all., 2024) menunjukkan bahwa strategi pelaksanaan 1 halusinasi dengan menghardik dapat menurunkan tanda dan gejala halusinasi. Terapi menghardik ini dapat membuat pasien menjadi lebih fokus sehingga memungkinkan beberapa zat kimia di otak seperti dopamine neurotransmitter tidak berlebihan.

Strategi pelaksanaan kedua dalam mengontrol halusinasi adalah memastikan pasien minum obat secara teratur. Menurut Putra, Italia, dan Kartini (2024)

kepatuhan dalam menjalani pengobatan merupakan salah satu faktor utama dalam mencegah kekambuhan pada pasien skizofrenia. Rutin mengonsumsi obat terutama antipsikotik sangat penting bagi pasien dengan halusinasi karena dapat membantu menstabilkan gejala, mencegah kekambuhan, serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Novitayani, 2018), terapi psikofarmaka merupakan pengobatan utama dalam menyeimbangkan neurotransmitter di otak guna meredakan gejala skizofrenia. Pemilihan obat disesuaikan dengan gejala yang dialami serta ketidakseimbangan neurotransmitter yang terjadi.

Antipsikotik menjadi obat utama bagi penderita skizofrenia karena gejala yang muncul umumnya bersifat psikotik. Kepatuhan pasien terhadap pengobatan skizofrenia merupakan tantangan utama dalam manajemen penyakit ini. Faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan ini sangat kompleks dan melibatkan aspek psikososial, ekonomi, serta persepsi pasien terhadap pengobatan (Hakim et al., 2019). Penelitian oleh Novitayani (2018) mengungkapkan bahwa kepatuhan pasien skizofrenia dalam mengonsumsi obat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis kelamin, usia, pekerjaan, pendapatan, persepsi individu, sikap terhadap pengobatan, tingkat pengetahuan, jenis obat antipsikotik yang digunakan, frekuensi dosis, efektivitas obat, serta efek samping yang mungkin timbul.

Pasien dapat mengingat warna serta ukuran obat yang dikonsumsi dan berusaha tetap minum obat secara teratur meskipun terkadang merasa malas akibat efek samping yang menyebabkan kantuk. Pasien menerima terapi obat berupa risperidone 2 mg (2x1) yang dikonsumsi pagi dan sore hari, trihexyphenidyl 2 mg (2x1) yang juga diberikan pagi dan sore hari, serta diazepam 2 mg (2x1) pada waktu yang sama. Menurut Novitayani (2018), penggunaan kombinasi obat dalam terapi skizofrenia dapat membantu mengurangi efek samping, sehingga pengobatan menjadi lebih efektif dan pasien dapat merasakan manfaat terapi tanpa terganggu oleh efek samping motorik akibat EPS.

Tindakan keperawatan selanjutnya yang diberikan pada pasien untuk mengontrol halusinasi adalah bercakap-cakap dengan orang lain. Awalnya, pasien merasa kesulitan menjalankan metode ini, tetapi setelah berdiskusi dan mendapatkan motivasi dari perawat, ia mulai memiliki keinginan dan keberanian untuk berbicara dengan teman atau orang-orang di sekitarnya. Hal ini membantu mengurangi kesendirian yang dapat memicu munculnya halusinasi. Berinteraksi dengan orang lain merupakan salah satu strategi dalam menangani halusinasi, yang bertujuan untuk mengalihkan perhatian pasien dari pengalaman halusinatifnya ke lingkungan nyata. Percakapan juga membantu pasien lebih fokus pada realitas eksternal, meningkatkan hubungan sosial, serta

memperkuat keterikatan terapeutik dengan orang-orang di sekelilingnya. Studi kasus yang dilakukan oleh Kanza, Martina, dan Novitayani (2024) menunjukkan bahwa intensitas halusinasi dapat berkurang setelah pasien menerapkan terapi bercakap-cakap.

Pada pertemuan keempat, perawat melanjutkan intervensi keperawatan dengan membantu pasien mengontrol halusinasi melalui aktivitas terjadwal. Pasien dilatih untuk menyusun jadwal harian yang mencakup kegiatan sejak bangun tidur hingga waktu istirahat malam. Dengan adanya jadwal ini, pasien memiliki rutinitas yang terstruktur, sehingga waktu luang yang dapat memicu munculnya halusinasi menjadi lebih sedikit. Penelitian yang dilakukan oleh Suhermi, Ramli, dan Caing (2021) menunjukkan bahwa pemberian berbagai aktivitas yang terstruktur pada pasien dengan halusinasi dapat membantu mereka mengalihkan perhatian dari pengalaman halusinatifnya. Aktivitas yang terencana tidak hanya berfungsi sebagai distraksi yang positif, tetapi juga memberikan kesempatan bagi pasien untuk lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Hal ini pada akhirnya dapat membantu mengurangi intensitas halusinasi yang dialami.

Selain pemberian terapi generalis berupa strategi pelaksanaan, pasien dengan halusinasi penglihatan juga diberikan terapi warna (chromotherapy) dengan metode colour breathing (pernafasan warna) sebagai salah satu intervensi keperawatan. Terapi warna (chromotherapy) adalah terapi relaksasi yang menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental seseorang seperti stress dan gangguan persepsi sensori. Penelitian terkait pengaruh terapi warna terhadap penurunan tingkat halusinasi di rumah sakit jiwa telah terbukti menunjukkan adanya pengaruh terhadap klien karena mampu mengembalikan keseimbangan fisik dan emosional (Pitriani dalam Kusumawardani & Batubara, 2022). Metode colour breathing (pernafasan warna), pernafasan warna adalah sebuah teknik bernafas dengan cara membayangkan suatu warna dalam bernafas. Teknik ini dilakukan ketika individu menghirup dan menghembuskan nafas (Reyes, 2018).

Dalam bidang kedokteran terapi warna digolongkan sebagai electromagnetic medicine atau pengobatan dengan gelombang elektromagnetik. Salah satu warna yang dapat dimanfaatkan dan memiliki efek positif yaitu warna ungu. Warna ungu sering digunakan untuk menenangkan individu karena merupakan warna dari cakra mahkota dan berhubungan dengan energi dan fungsi tertinggi pikiran. Warna ini membantu meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi rasa ketidakberdayaan, serta mengobati kelainan mental dan saraf (Reyes, 2018). Terapi warna ungu ini dapat memicu hormon melatonin dan serotonin yang merupakan zat untuk menyeimbangkan fungsi tubuh dan neurotransmitter di otak yang berfungsi untuk memperbaiki gangguan mental seperti halusinasi dan

juga memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan sistem saraf autonom yang penting dalam penyakit kronis dan gangguan fungsional dengan cara mengatur proses otomatis tubuh manusia seperti pernafasan, denyut jantung, fungsi saluran pencernaan sebagai respon dalam stress. Warna masuk melalui mata yang kemudian diteruskan ke hipotalamus. Warna yang diteruskan ke hipotalamus dapat mempengaruhi hipotalamus dalam mengeluarkan berbagai neurohormone 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 (Reyes, 2018).

Pasien dengan halusinasi penglihatan sering kali melihat sosok yang berdiri di belakangnya meskipun tidak ada siapa pun di sana, serta melihat objek berupa benda, cahaya, atau bayangan. Pengaruh terapi warna terhadap penurunan tingkat halusinasi telah diteliti sebelumnya, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi ini dapat membantu memperbaiki kondisi mental pasien. Studi mengenai efek chromotherapy dalam menurunkan tingkat halusinasi pada pasien gangguan persepsi sensori di bangsal UPI RS Prof. Dr. Soeroyo Magelang membuktikan bahwa terapi ini berperan dalam mengembalikan keseimbangan fisik dan emosional pasien (Wileman et al., 2016).

Setelah diberikan terapi warna menggunakan metode pernapasan warna, pasien menunjukkan perubahan yang signifikan. Pasien mengaku tidak lagi melihat bayangan hitam yang menakutkan dan merasa lebih nyaman saat berinteraksi dengan orang lain. Pasien tampak lebih ceria dengan ekspresi wajah yang lebih sesuai dengan perasaannya. Kontak mata pasien dengan perawat mulai membaik dan konsentrasi membaik tanpa mudah terdistraksi. Pasien tidak lagi menarik diri, mulai memiliki teman serta lebih aktif dalam berbicara dan berinteraksi dengan orang lain. Bahkan pasien berinisiatif untuk memulai percakapan tanpa harus ditanya terlebih dahulu dan bersedia menghubungi perawat jika ingin menyampaikan sesuatu. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pitriani (2021), yang menyatakan bahwa chromotherapy berpengaruh terhadap penurunan halusinasi penglihatan pada pasien gangguan persepsi sensori di Rumah Sakit Jiwa Prof. M. Ildrem, Sumatera Utara, pada tahun 2020.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan asuhan keperawatan sejak tanggal 4 Juli 2024 s/d 12 Juli 2024 didapatkan hasil pasien mampu melakukan cara menghardik halusinasi, pasien mampu mengingat obat yang diminum melalui bentuk dan warnanya, pasien juga mampu mengingat manfaat mengonsumsi obat, pasien mampu bercakap-cakap dengan orang lain untuk mengontrol halusinasi dan pasien mampu

membuat aktivitas terjadwal. Pendekatan strategi keperawatan dan chromotherapy (terapi warna) mampu menurunkan tanda dan gejala halusinasi. Pasien mengatakan halusinasi berkurang dan tidak muncul selama 3 hari sebelum hari terakhir intervensi. Pasien mampu mempraktikkan kembali cara-cara mengontrol halusinasi dengan baik. Berdasarkan hasil observasi pasien tampak kooperatif, berbicara dengan jelas dan terarah, cemas dan gelisah berkurang, tampak rileks, kontak mata baik, konsentrasi meningkat dan tidak mengasingkan diri lagi.

Penulis berharap agar Rumah Sakit dapat menyediakan program terapi terjadwal, yang mencakup kegiatan seperti Terapi Warna dan intervensi untuk mengatasi masalah kesehatan jiwa termasuk halusinasi. Ini dapat dilakukan dalam bentuk kelompok atau terapi individual, yang dipantau oleh tenaga kesehatan profesional. Rumah sakit juga dapat menyediakan ruang terapi yang dilengkapi dengan media visual, seperti warna-warna tertentu yang dapat merangsang suasana hati pasien. Hal ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dalam mengelola kesehatan jiwa pasien dan memperbaiki masalah terkait gangguan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*, 5 th Edition (DSM-V). United States
- Anisa, K. (2025). Gangguan dalam perkembangan sosial emosional. Kompasiana. Diakses melalui <https://www.kompasiana.com/skilaanisa5191/678c600334777c6bb50c4982/artikel-11-gangguan-dalam-perkembangansosialemosional>
- Ardiansyah, S. (2023). Kesehatan mental. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi. Diakses melalui https://repository.binawan.ac.id/2934/1/KESEHATAN%20MENTAL_%20%28%29.pdf
- Arini, L., & Syarli, F. (2020). Deteksi dini gangguan jiwa dan masalah psikososial dengan menggunakan self-reporting questionnaire (SRQ-29). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 23-29. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4672>
- Bai, X., Zhang, H., & Xu, J. (2022). A joint international collaboration to address the inevitable mental health crisis in Ukraine. *Nature Medicine*, 8, 1103-1108. Diakses melalui <https://doi.org/10.1038/s41591-022-01828-w>
- Byrne, R. (2017). Managing the acute psychotic episode. *British Medical Journal*, 334(7595), 686-692. <https://doi.org/10.1136/bmj.39177.690453.47>
- Hasanah, F., & Ambarini, D. (2018). Hubungan faktor trauma masa lalu dengan status mental berisiko gangguan psikosis pada remaja akhir di DKI Jakarta. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(2), 73-81. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i2.2018.73-81>

- International Conference on Healthcare and Telemedicine. (2021). Dampak Buruk Anak Yang Kurang Perhatian Orang Tua. Diakses melalui <https://telemed.ihc.id/artikel-detail-597-Dampak-Buruk-Anak-Yang-Kurang-Perhatian-Orang-Tua.html>
- Jimeno, C., Lee, D., & An, R. (2022). Hallucinations join basic symptoms in a transdiagnostic network cluster analysis. *Schizophrenia Research*, 24(3), 43-54. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2021.12.013>
- Kalingga, M., Falahiyati, D., & Sirait, S. (2021). Dampak psikologis perempuan single parent korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 6(2), 90-96. <https://doi.org/10.32696/jp2sh.v6i2.988>
- Kanza, M., Novitayani, S., & Martina, M. (2024). Penerapan terapi bercakap-cakap pada pasien halusinasi pendengaran: Sebuah studi kasus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 8(1), 14-21. Diakses melalui <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/26164>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI): Kesehatan jiwa.
- Kusumawardani, T., & Batubara, E. (2022). Asuhan keperawatan jiwa pada pasien gangguan persepsi sensori gangguan penglihatan dalam pemberian terapi warna. (Doctoral dissertation). Universitas Kusuma Husada Surakarta). Diakses melalui https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3287/1/NASPU_%20WAVI.pdf
- Nabila, A., Marthoenis., & Aiyub. (2024). Asuhan keperawatan pada pasien halusinasi pendengaran: suatu studi kasus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 8(2), 130-137. Diakses melalui <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/26162>
- National Institute of Mental Health. (2018). Depression. U.S. Department of Health & Human Services. Diakses melalui <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression>
- Ningsih, A. (2019). Perbandingan penggunaan obat tipikal dan atipikal terhadap pasien psikotik akut dengan Positive and Negative Symptoms Scale-Excited Component (PANSS-EC) di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung. *Jurnal Psikiatri Indonesia*, 21(2), 105-112. Diakses melalui <http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/58564>
- Novitayani, S. (2018). Terapi psikofarma pada pasien rawat jalan di Rumah Sakit Jiwa Aceh. *Idea Nursing Journal*, 9(1), 25-33. <https://doi.org/10.52199/inj.v9i1.10816>
- Paramita, D., & Alfinuha, M. (2021). Dinamika pasien dengan gangguan skizofrenia. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 12-19. Diakses melalui <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/824>
- Pardede, R., Siregar, D., & Halawa, T. (2020). Beban dengan coping keluarga saat merawat pasien skizofrenia yang mengalami perilaku kekerasan. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 189-196. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.1980>

- Pitriani, D., Santosa, R., & Wijayanti, L. (2021). Pengaruh chromotherapy terhadap penurunan tingkat halusinasi pada pasien gangguan persepsi sensori: Halusinasi penglihatan di Rumah Sakit Jiwa Prof. M. Ildrem Provinsi Sumatera Utara tahun 2021. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, 4(1), 34-39. <https://doi.org/10.35451/jkf.v4i1.814>
- Putra, I., Italia, R., & Kartini, F. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan minum obat pasien skizofrenia di Poli Jiwa Puskesmas Keramasan Palembang tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3737-3749. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.28513>
- Reyes, A. (2018). Persepsi halusinasi: Etiologi halusinasi pendengaran. *Jurnal Psikiatri*, 53(9), 8-51. Diakses melalui <http://repository.pkr.ac.id/464/7/BAB%20%20Tinjauan%20Pustaka.pdf>
- Ridlo, U. (2023). Metode penelitian studi kasus: Teori dan praktik. Jakarta: Publica Indonesia Utama
- Stuart, G. W. (2016). Prinsip dan praktik keperawatan jiwa. Singapore: Elsevier.
- Suhermi, D., Ramli, S., & Caing, F. (2021). Pengaruh terapi activity daily living terhadap pemulihan pasien halusinasi. *Journal of Health Research Forikes Voice*, 1(6). Diakses melalui <http://suaraforikes.webs.com>
- Syahdi, D., & Pardede, J. A. (2022). Penerapan strategi pelaksanaan (SP) 1-4 dengan masalah halusinasi pada penderita skizofrenia: Studi kasus. *Jurnal Psikiatri*, 18(4), 210-215. <https://doi.org/10.31219/osf.io/y52rh>
- Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric mental health nursing* (10th ed.). Philadelphia :Wolters Kluwer.
- Wileman, M., Newell, C., & Sharma, D. (2016). Pengaruh chromotherapy terhadap penurunan tingkat halusinasi pada pasien gangguan persepsi sensori: Halusinasi di Bangsal UPI RS Prof. Dr. Soeroyo Magelang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(3), 1-10. Diakses melalui <https://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id>
- World Health Organization. (2012). Investing in mental health. Retrieved March 7, 2019. Diakses melalui https://www.who.int/mental_health/mhgap/risks_to_mental_health_EN_27_08_12.pdf
- World Health Organization. (2019). World health statistics 2019: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. World Health Organization. Diakses melalui <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565707>
- Wulandari, I., & Pardede, J. A. (2020). Aplikasi terapi generalis pada penderita skizofrenia dengan masalah halusinasi pendengaran. *Jurnal Keperawatan*, 17(5), 1-49. <https://doi.org/10.31219/osf.io/8cye4>