

PENGARUH *CHROMOTHERAPY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT HALUSINASI PADA PASIEN GANGGUAN PERSEPSI SENSORI: HALUSINASI DI BANGSAL UPI RS PROF.DR. SOEROYO MAGELANG

Heni Setyowati Esti Rahayu

Abstrak

Jumlah penderita penyakit jiwa di Indonesia sudah cukup memprihatinkan, yakni mencapai 6 juta orang atau sekitar 2,5% dari total penduduk. Berdasarkan hasil survei Kesehatan Mental Rumah Tangga (SKMRT) ditemukan 185 per 1000 penduduk rumah tangga dewasa menunjukkan adanya gejala gangguan kesehatan jiwa baik ringan maupun berat. Terapi warna/ Chromotherapy merupakan salah satu alternatif penanganan bagi penderita penyakit jiwa yang dapat membantu proses penyembuhan suatu penyakit lewat gelombang maupun fibrasinya. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian Pra-eksperimental jenis Pra-Post Test. Berdasarkan pengambilan 54 orang sampel pasien dengan gangguan persepsi sensoris: halusinasi di bangsal UPI RS Soeroyo Magelang didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh terapi warna ungu terhadap penurunan tingkat halusinasi pada pasien gangguan persepsi sensoris: halusinasi dengar di bangsal UPI RS Prof. Dr. Soeroyo Magelang setelah dilakukan terapi warna ungu setelah hari kedua.

Keyword : *chromotherapy, penurunan tingkat halusinasi*

PENDAHULUAN

Krisis ekonomi yang berkepanjangan di Indonesia menyebabkan meningkatnya jumlah penderita penyakit jiwa. Gejala gangguan kesehatan mental yang mencakup mulai dari gangguan kecemasan, depresi, panik sampai dengan gangguan jiwa yang berat seperti perilaku kekerasan dengan tindakan bunuh diri, semakin mewabah di tengah masyarakat. Dari sekian banyak jumlah penderita yang ada baru 8% yang mendapatkan pengobatan yang memadai, sedangkan selebihnya tidak tertangani (Henlia, 2007).

Masalah gangguan jiwa yang menyebabkan menurunnya kesehatan mental, ternyata terjadi di seluruh dunia. WHO badan kesehatan dunia PBB yang menangani masalah kesehatan dunia, memandang serius masalah kesehatan mental yang menjadi isu global WHO.

Berdasarkan data WHO (2003) diketahui 450 juta penduduk dunia menderita masalah kesehatan jiwa dan gangguan perilaku (Dengara Pane, 2005). Hampir 1 juta orang melakukan bunuh diri dalam setahun. Dari tindak kekerasan didapatkan data bahwa 1,6 juta penduduk dunia meninggal sebagai korban tindak kekerasan, 40% - 70% wanita korban suami atau teman kencan. Sedangkan prevalensi masalah kesehatan jiwa yang berhubungan erat dengan penyakit fisik juga mengalami peningkatan dengan perincian sebagai berikut hipertensi (29%), Epilepsi (30%), Stroke (31%), Diabetes Melitus (27%), Kanker (33%), HIV/ AIDS (44%), TBC (46%) (Achiryani, 2006).

Data yang ditunjukkan pusat data skizofrenia Amerika Serikat, tiga perempatan penderita skizofrenia berusia 16-25 tahun. WHO mengangkat beberapa jenis gangguan jiwa seperti skizofrenia, Alzheimer, Epilepsi,

keterbelakangan mental dan ketergantungan alkohol sebagai isu yang perlu mendapatkan perhatian (Samantha, 2001).

Jumlah penderita penyakit jiwa berat di Indonesia sudah cukup memprihatinkan, yakni mencapai 6 juta orang atau sekitar 2,5% dari total penduduk. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Mental Rumah Tangga (SKMRT) pada tahun 1995 yang dilakukan terhadap penduduk 11 kotamadya oleh jaringan Epidemiologi Psikiatri Indonesia, ditemukan 185 per 1.000 penduduk rumah tangga dewasa menunjukkan adanya gejala gangguan kesehatan jiwa baik yang ringan maupun berat. Dengan analogi lain bahwa satu dari lima penduduk Indonesia menderita gangguan jiwa dan mental (Henlia, 2007).

Survei Kesehatan Rumah Tangga tahun 1995 yang dilakukan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, departemen Kesehatan menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada anggota rumah tangga dewasa (diatas 15 tahun) 140 per 1.000. Pada anak dan remaja (5-15 tahun) 104 per 1.000. Prevalensi di atas 100 per 1.000 anggota rumah tangga dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang penting dan membutuhkan perawatan.

Rumah Sakit Dr. Soeroyo Magelang merupakan salah satu Rumah Sakit Jiwa di Indonesia di bawah kepemilikan Departemen Kesehatan dan berfungsi sebagai rumah sakit rujukan bagi penderita gangguan jiwa. Daya tampung klien di rumah sakit ini, kurang lebih 600 pasien akan tetapi kenyataannya jumlah

tersebut mengalami peningkatan yaitu biasanya 700-800 pasien dengan berbagai macam masalah kesehatan seperti perilaku kekerasan, halusinasi, masalah lainnya. Rumah sakit ini mempunyai kurang lebih 25 bangsal yang terdiri dari ruang perawatan pria dan wanita dengan kapasitas 28-30 orang setiap bangsalnya (Catatan Medik RS Dr. Soeroyo Magelang, 2007).

Menurut Engelen, praktisi terapi warna, warna memang mempunyai kekuatan untuk tubuh. Warna bukanlah obat, tetapi warna dapat membantu proses penyembuhan suatu penyakit lewat gelombang atau vibrasinya. Warna mempunyai pengaruh besar pada tubuh (fisik, emosi dan mental). Banyak praktisi terapi warna mendasarkan terapi ini pada energy tubuh yang terfokus pada titik-titik mayor yang disebut cakra. Tubuh memiliki tujuh buah cakra yang sangat dipengaruhi oleh warna, diantaranya warna hijau dan ungu. Warna hijau adalah warna penyembuh karena dapat menyeimbangkan dan menstabilkan energy tubuh. Sedangkan ungu merupakan cakra mahkota yang berhubungan dengan energy dan fungsi tertinggi pikiran. Warna ini membantu meningkatkan percaya diri, mengurangi rasa ketidakberdayaan, serta mengobati kelainan mental dan saraf (Wikipedia, 2007).

Pengobatan dengan terapi warna ini telah dilakukan ribuan tahun di Mesir Kuno dan India yang telah melakukan penelitian. Penelitian terapi warna dilakukan oleh Samantha, dkk. Di Scotlandia pada tahun 2001 dengan menggunakan metode penyinaran. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan lampu warna (putih dan merah) sebagai perawatan primer

pada pasien gangguan afektif. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah terapi warna mampu menurunkan gejala hingga 40% (Samantha, 2001). Akan tetapi kedua terapi tersebut tidak ada perbedaan hasil dimana terapi warna putih kurang mampu menurunkan gejala secara signifikan pada pasien gangguan afektif dibandingkan dengan terapi warna merah. Penelitian ini masih mempunyai kelemahan yaitu sampel yang digunakan masih sedikit dan penggunaan terapi warna yang kurang sesuai sehingga diperlukan penelitian baru.

Berdasarkan permasalahan diatas maka sangat perlu diketahui bagaimana pengaruh pemberian terapi warna ungu terhadap penurunan tingkat halusinasi pada pasien dengan gangguan persepsi sensori: halusinasi di bangsa UPI RS Soeroyo Magelang.

GANGGUAN PERSEPSI SENSORI

Halusinasi merupakan salah satu gangguan persepsi, dimana terjadi pengalaman indera tanpa adanya rangsangan sensorik (persepsi indera yang salah). Halusinasi pada umumnya dialami oleh sebagian besar para penderita gangguan mental berat seperti skizofrenia, depresi, demensia dan kondisi yang berhubungan dengan penggunaan alcohol dan substansi lainnya. Halusinasi juga dapat dialami sebagai efek samping dari berbagai pengobatan yang meliputi anti depresi, anti kolinergik, anti

inflamasi dan antibiotik, sedangkan obat-obatan anti kolinergik dapat membuat terjadinya halusinasi sama seperti pemberian obat diatas.

Psikopatologi dari halusinasi yang pasti belum diketahui. Banyak teori yang ada menekankan pentingnya factor-faktor psikologik, fisiologik dan lain-lain. Ada yang mengatakan bahwa dalam keadaan terjaga yang normal otak dibombardir oleh aliran stimulus yang datang dari dalam tubuh ataupun dari luar tubuh. Input ini akan menginhibisi persepsi yang lebih dari munculnya ke alam sadar. Bila input ini dilemahkan atau tidak ada sama sekali seperti yang kita jumpai pada keadaan normal atau patologis, maka materi-materi yang ada dalam uncoscicisus atau preconscious bisa dilepaskan dalam bentuk halusinasi.

CHROMOTHERAPY

Chromotherapy atau terapi warna adalah suatu terapi penyembuhan sebuah penyakit dengan mengaplikasikan warna-warna yang tepat untuk penyembuhan dalam bentuk yang lebih terpusat dibandingkan sinar matahari (Kaina, 2004). Di dalam bidang kedokteran, terapi warna digolongkan sebagai elektromagnetik medicine atau pengobatan

dengan gelombang elektromagnetik. Tubuh memiliki respons bawaan yang otomatis terhadap warna dan cahaya tanpa disadari serta terprogram secara genetik. Hal ini dapat terjadi karena pada dasarnya warna merupakan unsur dari cahaya, dan cahaya adalah salah satu bentuk energi (Hilman H., 2006). Banyak praktisi terapi warna mendasarkan terapi ini pada energi tubuh yang terfokus pada titik-titik mayor yang disebut cakra. Tubuh manusia mempunyai 7 cakra (pusat energy) utama yang mengalirkan sebuah warna khusus. Tiap cakra mengatur sebuah organ khusus lewat proses jasmaniah. Penyembuhan lewat terapi warna ini ditentukan oleh area tubuh yang diderita. Korelasi antara masing-masing cakra dengan sistem organ dan warna tertentu dijelaskan sebagai berikut:

1. Merah, berhubungan dengan cakra dasar yang mempengaruhi vitalitas, kekuatan atau kesadaran. Merah berkaitan system pencernaan. Merah juga memberikan stimulasi secara emosional dan fisik.
2. Oranye, berhubungan dengan cakra limfa yang mengatur sirkulasi dan metabolisme. Lokasi cakra ini berada di area pelvis.
3. Kuning, berhubungan dengan cakra solar plexus yang mempengaruhi intelektual dan

pengambilan keputusan. Warna kuning dapat menstimulasi konsentrasi.

4. Hijau, berhubungan dengan cakra jantung. Hijau merupakan warna yang alami dan menunjukkan kemurnian serta harmoni.
5. Biru, berhubungan dengan cakra tenggorokan. Berkaitan dengan nalar, otak dan indra.
6. Ungu, 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 syaraf.
7. Hitam/ abu-abu, warna ini sering kali digunakan untuk menekan nafsu makan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian Pra-eksperimental jenis Pra-Post Test.

Penelitian ini dilakukan di lakukan di bangsal UPI RS Prof. DR. Soeroyo Magelang. Sampel yang diambil sebanyak 34 orang yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari masing-masing kelompok kasus sebanyak 25 responden dan kelompok kontrol 29 responden. Pada kelompok kasus, responden diberikan perlakuan chromotherapy: ungu sedangkan kelompok control tidak diberikan perlakuan chromotherapy: ungu. Data dianalisis

secara kuantitatif yaitu dengan analisis univariat dan bivariat.

kurun waktu 4 bulan yaitu dari bulan Desember 2007 sampai dengan Maret 2008. Pengambilan sampel dilakukan pada semua pasien dengan gangguan persepsi sensori: halusinasi yang memenuhi criteria sampel yang telah ditentukan.

HASIL PENELITIAN

Pengambilan sampel yang dilakukan di bangsal UPI RS Dr. Soeroyo Magelang selama

Data responden dengan gangguan persepsi sensori: halusinasi berdasarkan demografi dapat dilihat pada tabel 1. dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Responden Gangguan

Persepsi Sensori: Halusinasi berdasarkan Demografi

NO	VARIABEL	RESPONDEN				T-TEST	p value	MEAN	95% CONFIDENCE		
		KASUS		KONTROL					DIFFERENT	INTERVAL OF DIFFERENT	
		N	Percent	N	Percent			Lower		Upper	
1	USIA	25	46%	29	54%	1,324	0,191	3,5	-1,087	-8,813	
2	JENIS	Laki-laki	17	31%	14	26%	1,463	0,149	-0,20	-0,468	-
		Wanita	8	15%	15	28%					
3	STATUS PERKAWINAN	Laki-laki kawin	4	7,3%	3	5,5%	0,397	0,693	0,05	-0,218	-
		Wanita kawin	5	9,1%	9	16,4%					
		laki-laki tdk kawin	13	23,6%	11	20%					
4	AGAMA	wanita tdk kawin	3	5,5%	6	10,9%	1,079	0,286	0,04	-0,034	-
		Islam	24	43,6%	29	52,7%					
5	PENDIDIKAN	Non Islam	1	1,8%	0	0%	0,709	0,709	0,09	-0,397	-
		SD	7	12,7%	9	16,4%					
		SMP	8	14,5%	10	18,2%	0,375				0,579

6	PEKERJAAN	SMA/SMEA	9	16,4%	9	16,4%	0,176	0,861	0,02	-0,259	-0,309
		PT	1	1,8%	1	1,8%					
		Kerja	4	7,3%	4	7,3%					
		Tdk Kerja	21	38,2%	25	45,5%					

Berdasarkan tabel 1. diatas dapat disimpulkan bahwa jumlah kelompok kasus terdiri dari 25 orang dan jumlah kelompok kontrol terdiri dari 29 orang. Pada variable jenis kelamin didapatkan data untuk kelompok kasus terdiri dari laki-laki 17 (31%) dan wanita 8 (15%) sedang pada kelompok kontrol terdiri dari 14 (26%) laki-laki dan 15 (28%) wanita. Berdasarkan uji statistik t-test diperoleh nilai 1,324 dan p 0,191 yang berarti kedua kelompok tidak ada perbedaan dalam jenis kelamin.

Pada variabel status perkawinan; untuk kedua kelompok sebagian besar laki-laki tidak kawin. Hasil t-test didapatkan hasil 0,397 dengan p value 0,693 yang berarti kedua kelompok tidak ada perbedaan dalam status perkawinan.

Untuk variabel agama; pada kedua kelompok didapatkan data jumlah agama yang tertinggi adalah agama Islam yaitu kelompok kasus sebesar 24 (43,6%) dan kelompok kontrol

sebesar 29 (52,7%). Hasil uji statistic t-test didapatkan nilai 1,079 dan p value 0,286 yang berarti kedua kelompok ini sama atau tidak ada perbedaan dalam agama.

Pada variabel tingkat pendidikan; kelompok kasus diperoleh data pendidikan tertinggi untuk kelompok ini adalah SMA dengan jumlah 9 (16,4%) dan untuk kelompok kontrol, pendidikan tertingginya adalah SMP yaitu 10 (18,2%). Hasil uji statistik t-test diperoleh nilai 0,375 dan p value 0,709 yang artinya kedua kelompok ini tidak ada perbedaan secara statistik. Sedangkan untuk variabel pekerjaan didapatkan data bahwa untuk kedua kelompok jumlah tertinggi adalah tidak kerja yaitu kelompok kasus 21 (38,2%) dan pada kelompok kontrol 25 (45,5%). Berdasarkan uji statistik didapatkan data t-test 0,176 dan p value adalah 0,861 yang artinya kedua kelompok ini adalah sama atau tidak ada perbedaan dalam pekerjaan

Tabel 2. Distribusi Tingkat Halusinasi Sebelum dan Sesudah Chromotherapy

NO	Variabel	Tingkat Halusinasi	Responden				t-test	p value	Mean Different	95% CONFIDENCE	
			kasus		kontrol					INTERVAL OF DIFFERENT	
			N	Percent	N	Percent				lower	upper

1	Sblm Terapi	skala 7	18	(32,7%)	19	(34,5%)	0,175	0,861	0,02	-0,259	- 0,309
		skala 6	6	(10,9%)	10	(18,2%)					
		skala 5	1	(1,8%)	0	0%					
2	Sesudah terapi hari I	skala 7	16	(29,1%)	18	(32,7%)	-0,615	0,541	-0,10	-0,406	0,215
		skala 6	8	(14,5%)	10	(18,2%)					
		skala 5	2	(3,6%)	0	0%					
3	Sesudah terapi hari II	skala 7	1	(1,8%)	12	(21,8%)	-5,426	0,000	-1,25	-1,699	-0,808
		skala 6	9	(16,4%)	16	(29,1%)					
		skala 5	10	(18,2%)	1	(1,8%)					
		skala 4	4	(7,2%)	0	0%					
		skala 3	0	0%	0	0%					
		skala 2	1	(1,8%)	0	0%					
4	Sesudah terapi hari III	skala 7	0	0%	2	(3,6%)	-7,595	0,000	-2,19	-2,375	-1,640
		skala 6	3	(5,5%)	20	(36,4%)					
		skala 5	2	(3,6%)	7	(12,7%)					
		skala 4	9	(16,4%)	0	0%					
		skala 3	7	(12,7%)	0	0%					
		skala 2	2	(3,6%)	0	0%					
		skala 1	2	(3,6%)	0	0%					
5	Sesudah terapi hari IV	skala 7	0	0%	2	(3,6%)	-10,224	0,000	-2,99	-3,557	-2,427
		skala 6	0	0%	14	(25,5%)					
		skala 5	3	(5,5%)	11	20%					
		skala 4	0	0%	2	(3,6%)					
		skala 3	8	(14,5%)	0	0%					
		skala 2	9	(16,4%)	0	0%					
		skala 1	5	(9,1%)	0	0%					

Pada tabel 2. menunjukkan bahwa jumlah tertinggi tingkat halusinasi pada kelompok kasus sebelum diterapi adalah pada skala 7 yaitu 18(32,7%) dan untuk kelompok

control tingkat halusinasi klien pada skala 7 yaitu 19 (34,5%). Berdasarkan uji statistic didapatkan hasil t-test 0,175 dan p value yaitu 0,861 yang artinya $p > 0,05$ maka kedua

kelompok dinyatakan sama atau tidak ada perbedaan dalam tingkat halusinasi sebelum diberikan terapi warna.

Variabel tingkat halusinasi setelah diberikan terapi warna pada hari pertama didapatkan data yaitu tingkat halusinasi pada kelompok kasus yaitu pada skala 7 yaitu 16 (29,1%) dan kelompok control pada skala 7 yaitu 18 (32,7%). Hasil uji statistik diperoleh hasil t-test -0,615 dan p value yaitu 0,541 yang berarti tidak ada perbedaan baik kelompok kasus dan control pada tingkat halusinasi setelah diberikan terapi warna pada hari pertama.

Hari kedua setelah terapi didapatkan data pada kelompok kasus jumlah responden dengan tingkat halusinasi skala 5 tertinggi yaitu 10 (18,2%) sedangkan pada kelompok control yang tertinggi yaitu pada tingkat halusinasi skala 6 yaitu 16 (29,1%). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh hasil t-test -5,426 dan p value adalah 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya kedua kelompok ini ada perbedaan pada tingkat halusinasi setelah diberikan terapi warna pada hari kedua. Artinya tingkat halusinasi kelompok kasus lebih rendah dibandingkan kelompok control.

Pada hari ketiga setelah terapi, pada kelompok kasus ada penurunan tingkat halusinasi yaitu pada skala 4 yaitu 9 (16,4%). Sedangkan pada kelompok control didapatkan data tingkat halusinasi tertinggi pada skala 6 yaitu 20 (36,4%). Hasil t-test didapatkan data yaitu -7,595 dan p value 0,000 yang artinya kedua kelompok ini ada perbedaan pada tingkat halusinasi setelah diberikan terapi warna pada

hari ketiga. Perbedaan tingkat halusinasi pada kedua kelompok juga ditemukan pada hari keempat setelah diberikan terapi warna dengan nilai t-test didapatkan data yaitu -10,244 dan p value 0,000 yang artinya terdapat perbedaan tingkat halusinasi setelah diberikan terapi pada hari keempat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan adanya pengaruh terapi warna ungu terhadap penurunan tingkat halusinasi. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan tingkat halusinasi antara sebelum dan setelah diberikan terapi warna ungu pada kedua kelompok pada terapi hari kedua, ketiga dan keempat ($p = 0,000$). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wileman et. al. (2001) yang mengatakan bahwa terapi warna dapat memperbaiki gangguan afektif. Demikian juga menurut Engelen seorang praktisi terapi warna yang menyampaikan bahwa warna memiliki kekuatan untuk tubuh. Warna bukan obat tetapi bisa membantu proses penyembuhan suatu penyakit lewat gelombang atau fibrasinya.

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: pernafasan, denyut jantung, fungsi saluran pencernaan sebagai respon dalam stress. Warna masuk melalui mata yang kemudian diteruskan ke hipotalamus. Hipotalamus akan mengorganisir informasi atau stimulus dari lingkungan internal dan eksternal tubuh sebagai respon awal dari

stress, mengatur fungsi kekebalan, reproduksi, suhu, emosi dan pola tidur (Cocilovo A.,).

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 (Azeemi dan Raza, 2005)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemberian terapi warna ungu terhadap penurunan tingkat halusinasi pada pasien dengan gangguan persepsi sensori: halusinasi di bangsa UPI RS Soeroyo Magelang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi warna ungu terhadap penurunan tingkat halusinasi pada pasien gangguan persepsi sensori: halusinasi dengar setelah dilakukan terapi warna ungu setelah hari kedua.

Hasil ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk terapi *alternative* bagi klien gangguan jiwa di RS Jiwa di Indonesia selain itu diperlukan adanya penelitian lanjutan untuk golongan penyakit jiwa yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- 1 Achiryani T.S.H., 2006. *Lingkup Keilmuan Keperawatan Jiwa* (Naskah tidak dipublikasikan).
- 2 ARN, 2007. *Terapi Warna Menyeimbangkan Aura Tubuh*. dikutip dari www.kompas.com. tahun 2007.
- 3 Benhard R.S., 2007. *Skizofrenia dan Diagnosa Banding*. FKUI. Jakarta.
- 4 Catatan Medik RSSM, 2007. *Data penderita Skizofrenia*.
- 5 Dengara Pane, 2005. *Tinggi, Penderita Gangguan Jiwa*. dikutip dari www.Pikiranrakyat.com. pada tanggal 11 Mei 2005.
- 6 Henlia, 2007. *Gangguan Jiwa Mengancam Bangsa*. dikutip dari www.henliawordpress.com. pada tanggal 10 April 2007.
- 7 Hilman H, 2006. *Sehat Dengan Terapi Warna*. Tersedia pada [www. Nova. Com.](http://www.Nova.Com), Diakses pada Oktober 2006.
- 8 Nursalam, 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- 9 Samantha, dkk., 2001. *Light Therapy for Seasional Affective Disorder in Primary Care: Randomised Controlled Trial*. dikutip dari <http://bjp.rcpsych.org>. pada September 2001.
- 10 Sugiono., 2004. *Metode Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- 11 Stuart G.W. & Sundeen S.J., 1995. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis; Mosby Year Book.
- 12 Wikipedia, 2007. *Chromotherapy*. dikutip dari www.wikipedia.org. pada tahun 2007.