

PREFERENSI WARNA DINDING RUANG DALAM PADA HUNIAN UNTUK MENGURANGI GEJALA GANGGUAN MENTAL BAGI PARA WANITA PASCABERSALIN

Yeptadian Sari^{1,*}, Anggana Fitri Satwikasari², Yana Adharani³

^{1,2}Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Cempaka Putih Tengah 27 Jakarta Pusat, 10510

³Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Cempaka Putih Tengah 27 Jakarta Pusat, 10510

*yeptadian.sari@umj.ac.id

Diterima: 10-12-2022

Direview : 27-12-2022

Direvisi : 26-06-2023

Disetujui: 30-06-2023

ABSTRAK. Interior merupakan bagian penting dari sebuah ruang yang dapat mempengaruhi pengguna ruangnya, dapat bermanfaat maupun merugikan penghuninya. Penghuni sebuah ruang bisa memiliki kondisi kesehatan yang bermacam-macam, salah satunya adalah keadaan penghuni wanita yang baru saja melahirkan yang memiliki kondisi khusus yang dapat mengakibatkan gangguan mental, yaitu keadaan yang biasa disebut sebagai baby blues, depresi pascapersalinan, dan atau psikosis pascabersalin. Banyak usaha penyembuhan di sekitar lingkungan wanita pascabersalin untuk mengurangi gejala gangguan mental tersebut, salah satunya dengan memperhatikan arsitektur di lingkungan wanita tersebut, termasuk diantaranya adalah dengan mengetahui warna-warna pada ruang dalam yang digunakan oleh para wanita pascapartum untuk mencegah terjadinya gangguan mental. Penelitian ini bermaksud untuk mencari tahu warna-warna yang dapat mempengaruhi suasana hati dan mencegah terjadinya gangguan mental pada wanita pascabersalin. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif statistik deskriptif. Penelitian ini menemukan bahwa di antara warna primer, sekunder dan perpaduan antara keduanya, warna yang disepakati dapat memperbaiki suasana hati dan mencegah gangguan mental pada penghuninya adalah warna kuning, biru dan hijau. Berdasarkan roda gradasi warna, ditemukan pula bahwa selain warna primer, sekunder dan perpaduannya, warna-warna tersier seperti warna krem yang merupakan perpaduan antara kuning dan putih, merah muda yang merupakan perpaduan antara merah dan putih dan hijau muda yang merupakan perpaduan antara warna biru, kuning dan putih, juga merupakan warna yang dianggap mampu mengurangi gejala gangguan mental pascapersalinan.

Kata kunci: gangguan mental, interior, pascapersalinan, wanita, warna

ABSTRACT. An interior is an essential part of a space that can affect the user of the space and can be beneficial or detrimental to the occupants. Inhabitants of an area can have various health conditions, one of which is the condition of female occupants who have just given birth and who have special needs that can lead to mental disorders, namely conditions commonly referred to as baby blues, postpartum depression, and postpartum psychosis. There are many healing efforts around the postpartum woman's environment to reduce the symptoms of mental disorders; one is by paying attention to the architecture in the woman's background, including knowing the colors in the inner space postpartum women use to prevent mental disorders. This study intends to discover the colors that can affect mood and prevent mental disorders in postpartum women. The method used is the descriptive statistical quantitative research method. This study found that among the primary, secondary, and a combination of the two, the colors that were agreed to improve mood and prevent mental disorders in the residents were yellow, blue, and green. Based on the color gradation wheel, it was also found that apart from primary and secondary and their combinations, tertiary colors such as beige, which is a combination of yellow and white, pink, which is a combination of red and white, and light green, which is a combination of blue, yellow and white, are also colors that are considered capable of reducing the symptoms of postpartum mental disorders.

Keywords: color, interior, mental disorder, postpartum, woman

PENDAHULUAN

Interior adalah salah satu bagian penting untuk membangun sebuah ruang, hasil dari interior dapat mempengaruhi aktifitas yang berjalan di ruang tersebut. Interior digunakan untuk

mencapai tujuan dalam ruang tertentu, salah satunya dapat dilakukan dengan menggunakan warna (Alkhatiri & Sari, 2019).

Warna merupakan satu dari beberapa elemen interior yang mampu mempengaruhi dan

menciptakan suasana tertentu di dalam ruang. Pengaruh psikologis warna terhadap pengguna ruang sangat kuat, berbeda warna yang digunakan maka berbeda pula pengaruhnya, baik pengaruh secara estetika maupun pengaruh psikologis dari para pengguna ruang (Zein, Tamara, & Khaerunnisa, 2013)

Penghuni sebuah ruang dalam dapat dipengaruhi oleh warna. Terdapat banyak keadaan yang bisa dialami oleh penghuni, seperti keadaan setelah melahirkan. menyatakan bahwa keadaan seseorang setelah melahirkan akan sangat berbeda dengan keadaan manusia normal, karena wanita pascabersalin memiliki hormon esterogen dan progesterone yang meningkat secara drastis sehingga dapat mengganggu suasana hati. Gangguan suasana hati ini dapat berkembang menjadi penyakit kejiwaan atau gangguan mental (Sari, Satwikasari, & Faliha, The Concept of Feminism Architecture in Houses to Reduce Postpartum Depression Symptom, 2020)

Warna memiliki pengaruh positif dan negatif terhadap manusia (Costa, Frumento, Mattia, & Predieri, 2018), maka diusahakan menemukan warna-warna dalam ruang yang mampu berpengaruh positif terhadap manusia penghuninya, pada kasus ini penghuninya adalah wanita yang baru saja melahirkan yang memiliki keadaan kesehatan mental khusus.

Warna Ruang Dalam

Warna memiliki visibilitas yang dominan dan memberi karakter pada sebuah ruang, warna juga berguna sebagai pengaruh (*influence*) yang dapat mempengaruhi kelakuan manusia, pengambilan keputusan dan masih banyak lainnya dengan atau tanpa kita sadari termasuk diantaranya adalah kesehatan. (Jalil, Yunus, & Said, 2012).

Warna memberikan nilai secara estetika dan dapat memberikan efek yang signifikan dari segi kepuasan, psikologi dan fungsi sosial (Costa, Frumento, Mattia, & Predieri, 2018). (Hunt & Pointer, 2011) berpendapat bahwa warna memiliki tiga atribut persepsi dasar, yaitu hue, saturasi dan kecerahan warna.

Warna primer, seperti warna biru, kuning dan merah. Kemudian warna sekunder, merupakan percampuran dari dua warna primer, dan warna-warna tersebut adalah warna ungu yang merupakan campuran dari warna biru dan merah, warna jingga yang merupakan

campuran warna kuning dan merah, serta warna hijau yang merupakan campuran dari warna biru dan kuning. Warna tersier merupakan kombinasi antara warna primer dan warna sekunder seperti warna ungu kebiruan yang merupakan campuran warna sekunder ungu yang dicampur dengan warna primer biru, atau warna ungu kemerahan yang merupakan warna sekunder ungu yang dicampur dengan warna primer merah, dan seterusnya. Kemudian ada warna netral, yang merupakan warna yang didapat dengan mencampurkan ketiga warna primer. Warna netral biasanya digunakan sebagai warna penyeimbang warna-warna kontras di alam, saat mencampur dengan tepat, warna yang dihasilkan akan cenderung menuju hitam (Hiyoto, 2011)

Dari sisi psikologi, warna mempunyai pengaruh kuat terhadap suasana hati dan emosi manusia (Sari S. M., 2003), membuat suasana panas atau dingin, provokatif atau simpati, menggairahkan atau menenangkan. Warna merupakan sebuah sensasi, dihasilkan otak dari cahaya yang masuk melalui mata. Secara fisik sensasi-sensasi dapat dibentuk dari warna-warna yang ada. Sebagai contoh, ruang yang diberi warna putih atau warna-warna lembut lainnya dapat memberikan kesan bahwa ruang tersebut lebih besar dari dimensi yang sebenarnya. Hal sebaliknya akan terjadi jika ruang menggunakan warna-warna gelap. Untuk mendapatkan sensasi hangat yang sama, ruang yang diberi warna-warna dingin memerlukan pengaturan suhu (AC) yang lebih tinggi dibandingkan dengan ruang yang diberikan warna-warna hangat (Sari S. M., 2003)

(Rakhima & Handoyo, 2016); (Zein, Tamara, & Khaerunnisa, 2013) menyebutkan bahwa warna merah adalah warna merah atau panas yang menunjukkan kekuasaan, namun juga menunjukkan kebahagiaan, bersifat berani, penuh gairah, bersemangat, memancarkan energi, meskipun terkesan memiliki warna yang dominan, warna merah juga mengandung arti cinta, memiliki arti kebebasan dan kemakmuran. Dalam kultur asia, warna merah berarti keberuntungan. Warna merah dapat memberi efek hangat pada ruang, dan objek yang berada di ruangan ini dapat terlihat lebih dekat dari seharusnya. Warna merah juga memiliki beberapa efek negatif dalam penggunaannya, yaitu perkelahian, marah, agresif, bahay, perang, nafsu, dan bila digunakan terlalu dominan akan dapat memberi kesan anarki, dan

mempengaruhi psikologis yang dapat mempercepat laju pernapasan (Lee, 2011).

Kuning merupakan warna hangat, biasa menggambarkan kecerahan, kegembiraan, keceriaan, optimisme, filosofi dan pencerahan (Lee, 2011). Warna ini memberikan efek cerah, hangat, membuat pengguna ceria, optimis, percaya diri akrab, lebih kreatif, energetic, dan memancarkan emosi positif, hal tersebut terjadi karena warna kuning sering diasosiasikan dengan hal-hal indah yang menggembirakan, seperti sinar matahari, bunga yang sedang bermekaran dan juga musim panas. efek negatif dari warna ini adalah kesan berlebihan yang terlalu kuat bagi pengguna ruang, jika digunakan dengan tingkatan warna yang salah atau pada cahaya yang tidak tepat, warna ini dapat terlihat pucat dan kotor. (Lee, 2011); (Swasty, 2010); (Templer, 2009); (Rakhima & Handoyo, 2016); (Zein, Tamara, & Khaerunnisa, 2013).

Warna biru merupakan warna yang sejuk atau dingin, warna biru adalah warna yang mudah untuk dipadukan dengan warna lain, warna ini dianggap warna yang memancarkan kesegaran, kebersihan, ketenangan, intelektual, dapat dipercaya, konsisten, aman, futuristik, kesabaran, spiritualitas dan keseimbangan. Warna biru memiliki efek pada psikologi manusia seperti menstimulasi efek yang menenangkan, membantu proses berpikir agar lebih tajam, membantu konsentrasi, membuat pengguna ruang merasa puas duduk di ruang tersebut, merasa rileks, bahagia, damai dan penuh harapan. warna biru memiliki efek pada fisik manusia, yang berkebalikan dari efek yang diberikan warna merah yaitu, menenangkan tekanan nadi, denyut nadi, dan tarikan nafas. namun warna biru juga memiliki sisi negatif, yaitu bila digunakan berlebihan dapat memancarkan kesedihan, kesepian, misteri, terlalu dingin, tak beremosi, tidak memiliki ambisi dan depresif. (Rakhima & Handoyo, 2016); (Zein, Tamara, & Khaerunnisa, 2013)).

Hijau merupakan warna alam yang paling mudah ditangkap oleh mata, warna alam ini bisa menjadi latar belakang semua warna. Warna ini menunjukkan harapan, kesehatan, keseimbangan, jiwa muda, keberuntungan, pembaharuan, pertumbuhan kesuburan, harmoni, optimisme, dan kebebasan. pengaruh warna hijau pada psikologi pengguna antara lain dapat menyegarkan, memperkuat rasa percaya diri, membuat rileks, melemahkan pikiran, baik untuk istirahat, menstimulasi perasaan kesehatan dan

kesuburan ketenangan, kebahagiaan, kedamaian, dan kenyamanan, hal tersebut karena warna ini sering dikaitkan dengan alam. Sisi negatif dari warna ini adalah kemampuannya untuk memberikan kesan pencemburu, licik dan terasa jenuh (Swasty, 2010).

Warna ungu merupakan warna sekunder yang terbuat dari campuran merah dan biru, sehingga memiliki energi dari warna merah serta sejuhnya warna biru. Warna ini sering dikaitkan dengan royalties atau bangsawan dan keagamaan. Warna ini juga kadang diasosiasikan dengan anak-anak. Warna ungu dapat bersifat mewah, elit, feminim, ramah, dan romantis. Warna ini juga melambangkan keaslian, kesetiaan, kebenaran, dan sedikit kurang teliti. Warna ungu juga dapat meningkatkan drama sebuah ruang. Secara psikologi, warna ungu (pada tingkat tertentu) mengacu pada spiritualitas dan bidang mental yang lebih tinggi, dan memberi efek spiritual, menstimulasi rasa damai dan nostalgia yang cocok digunakan untuk ruang bermeditasi. Warna ungu juga dapat merangsang sistem saraf manusia. Sisi negatif dari warna ungu adalah, jika digunakan berlebihan (ungu yang terlalu tua) akan menimbulkan efek kesedihan. (Lee, 2011); (Swasty, 2010)

Jingga merupakan warna yang energetik, jarang digunakan sebagai skema penuh. Warna ini memberikan kesan keseimbangan, menyenangkan, flamboyan, cerah, dan ceria. Secara psikologis, warna ini memberi efek optimisme, percaya diri, membangkitkan (mood) suasana hati, dan menggembirakan. (Rakhima & Handoyo, 2016).

Warna hitam adalah warna yang paling gelap, menyerap semua warna, menunjukkan power, kesan elit, elegan, mempesona, kuat, teguh, dan rendah hati. Bila digunakan secara monokromatik dengan warna putih dapat menciptakan kesan yang dramatis dan mewah. Warna ini mampu mempesona dan melambangkan efek teduh. Sisi negatif dari warna hitam itu sendiri adalah membuat ruang terasa kecil, menstimulasi rasa kegelapan, rasa depresi, kehampaan, kebinasaan, kegelapan, kerusakan, kepunahan, terancam, tertindas, putus asa, karena dapat dikaitkan dengan dosa, penyakit, malam hari dan kematian. karena itu warna hitam jarang menjadi skema penuh sebuah ruang (Rakhima & Handoyo, 2016)

Warna putih merupakan warna yang memantulkan cahaya, kebalikan dari warna

hitam yang menyerap. Warna putih biasa mewakili kebersihan dan kesucian, warna yang sempurna, sederhana, suci, baik, netral, lembut, romantis, berkilau, modern, murni, dan awal yang baru. Warna putih yang murni hampir tidak ada, warna putih biasanya mengandung sedikit undertone biru atau merah muda (pink) di dalamnya. Warna putih biasa dipilih oleh modernis dan minimalis. Warna ini dapat memberikan efek cerah, damai, suka cita pada pengguna ruang. Sifat negatif dari warna putih adalah, warna ini dapat melambangkan kehampaan, kosong, tak berwarna, hantu, kematian, dan kain kafan. (Kaya, Epps, & Hall, 2004).

(Rakhima & Handoyo, 2016) juga menyebutkan jika warna abu-abu merupakan campuran warna hitam dan putih, warna ini melambangkan kedewasaan, kekokohan, ketenangan, tidak egois, simbang, intelektual, elit, warna masa depan (futuristik). Saat dicampur dengan warna pastel, warna tersebut akan terelevasi menjadi warna yang lebih elit. Dapat membuat warna lain yang diletakan di atasnya lebih menonjol. Kesan negatif yang diberikan warna abu-abu adalah kesedihan, depresi, membosankan, kebingungan, kelelahan, kesepian, ketakutan, karena referensinya terhadap cuaca yang tidak baik, mendung, hujan, dan berkabut.

Dari beberapa penjelasan warna tersebut dapat diketahui beberapa psikologis warna. Warna-warna yang dijelaskan masuk kepada tiga jenis warna primer, sekunder dan pencampuran antar semua warna primer dan sekunder yang menghasilkan warna hitam, putih atau abu-abu (Alkhatiri & Sari, 2019).

Gangguan Mental Pada Wanita Pascapartum

Kodrati seorang wanita adalah melahirkan, dan keadaan wanita yang baru saja melahirkan sangat sensitif, bahkan sangat besar kemungkinannya untuk mengalami gangguan suasana hati hingga menjadi penyakit mental (Sari Y., 2021). Terdapat tiga (3) bentuk umum penyakit mental yang dapat dialami wanita pascapersalinan, yaitu *baby blues*, depresi pascapersalinan, psikosis nifas. Ketiganya memiliki gejala dan prevalensi yang berbeda (Bodnar, Ryan, & Smith, 2021).

Postpartum *blues* atau *baby blues* adalah gangguan suasana hati yang paling umum terjadi pada wanita pascapartum, dengan prevalensi berkisar antara 30-75% wanita yang baru saja melahirkan mengalaminya (Bodnar,

Ryan, & Smith, 2021). Gejala dimulai dalam beberapa hari setelah melahirkan yaitu berkisar antara hari ke-tiga atau ke-empat. gejalanya termasuk suasana hati yang labil, lekas marah, menangis, cemas, namun semua keadaan tersebut dengan intensitas yang wajar. *Babyblues* dialami dalam waktu yang singkat, biasanya dalam beberapa jam hingga maksimum seminggu lamanya dan termasuk depresi ringan sehingga tidak memerlukan pengobatan yang serius, karena gejala akan mereda dalam beberapa hari (Wong, 2012). Namun, lingkungan dapat mengubah *babyblues* menjadi depresi yang lebih berat. (Bodnar, Ryan, & Smith, 2021) juga menyebutkan bahwa 20% dari wanita yang mengalami *baby blues* berlarut-larut dan mengalami depresi pascapersalinan. Hal ini dapat terjadi karena adanya riwayat kesehatan penderita, stress yang berlarut yang diakibatkan oleh lingkungan dan budaya, kesalahan atau yang dianggap salah, termasuk salah satunya faktor paritas yang mempengaruhi berlanjutnya gangguan mental penderitanya.

Data dari penelitian berbasis populasi yang besar menunjukkan bahwa depresi postpartum terjadi pada 25% wanita pascapartum (Bodnar, Ryan, & Smith, 2021). Penyakit depresi ini biasanya dimulai sejak enam minggu pertama pascapartum dan sebagian besar kasus depresi pascapersalinan ini memerlukan perawatan kesehatan profesional. Gejala depresi pascapersalinan yaitu suasana hati yang tertekan, dan seolah kekurangan energi. Pada gangguan mental tahap ini dapat terjadi percobaan bunuh diri dan membunuh bayinya. Efek untuk gangguan suasana hati pascapersalinan seperti menjadi sulit mengingat, gangguan tidur dan gangguan nafsu makan, penurunan libido, dan energi rendah (Dalfen, 2019).

Psikosis nifas atau puerperal psychosis merupakan depresi yang sangat parah yang ditandai dengan adanya ciri-ciri psikotik. Psikosis pascapersalinan adalah bentuk penyakit afektif pascakelahiran yang paling parah dan tidak umum, dengan angka 1% – 2% dari 1000 kasus depresi pascapersalinan (Sheehan, 2017). Gejala klinisnya sangat cepat, dengan gejala muncul bahkan sejak 48 sampai 72 jam pertama pascapersalinan, dan sebagian besar gejala berkembang dalam dua minggu pertama setelah melahirkan. Gejala yang muncul biasanya adalah suasana hati yang tertekan atau tiba-tiba bahagia (yang bisa berfluktuasi dengan cepat), perilaku tidak

teratur, ketidakstabilan suasana hati, delusi dan halusinasi (Bodnar, Ryan, & Smith, 2021).

Menurut (Jones & Creedy, 2012), dalam buku 'Health and Human Behaviour' menyatakan bahwa faktor lingkungan merupakan faktor terbesar dalam proses penyembuhan manusia, dengan prosentase sebesar 40%, sedangkan faktor genetis hanya 20%, faktor medis hanya 10%, dan 30% sisanya dari faktor lain. Terkait dengan besarnya peran lingkungan dalam kesehatan maupun proses penyembuhan, maka faktor lingkungan menjadi poin penting yang harus diperhatikan dalam mendesain suatu bangunan. Faktor lingkungan tersebut yaitu lingkungan alami dan lingkungan buatan. Hunian merupakan salah satu dari lingkungan buatan.

Hunian yang sesuai akan membantu para wanita mengurangi gejala depresi potpartum. Arsitektur adalah hal yang paling terkait dalam hunian untuk diperbaiki agar dapat membantu menyembuhkan gejala depresi pasca bersalin, termasuk diantaranya adalah dengan warna pada ruang dalam hunian (Sari, Satwikasari, & Faliha, The Concept of Feminism Architecture in Houses to Reduce Postpartum Depression Symptom, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui hasil penelitian dan dilanjutkan dengan penjabaran deskriptif. Metode pengumpulan data dengan menggunakan alat kuesioner yang jawabannya didapatkan dengan cara wawancara terstruktur, dan penentuan responden dengan cara *purposive sampling* yang dilanjutkan dengan *snowball sampling*. Hasil analisis bisa didapat dengan menghitung rata-rata dan standar deviasi dari data kuesioner yang didapat dari para responden.

Beberapa variabel warna yang dijadikan pertanyaan kuesioner berasal dari warna primer, sekunder dan pencampuran antara keduanya, seperti yang ditunjukkan oleh Tabel 1. Variabel warna

Tabel 1. Variabel warna

Variabel	Keterangan
X1	Merah
X2	Kuning
X3	Biru
X4	Hijau

X5	Ungu
X6	Jingga
X7	Hitam
X8	Putih
X9	Abu-abu

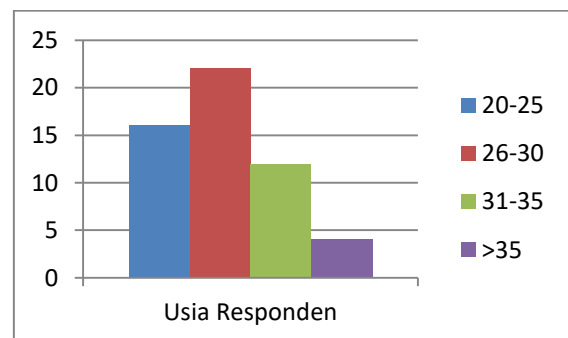
Sumber : Analisis Pribadi, 2022

X1 sampai X9 merupakan warna-warna primer, sekunder dan pencampuran antara keduanya. Semua variabel tersebut diolah menjadi pertanyaan kuesioner yang ditanyakan kepada para responden dengan wawancara terstruktur.

Setelah melakukan survei melalui kuesioner, dilakukan juga wawancara kepada beberapa responden untuk mengetahui alasan lebih mendalam mengenai pemilihan warna tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Demografi para responden terdiri dari berbagai macam, seperti yang ditunjukkan oleh Gambar 1. Usia responden



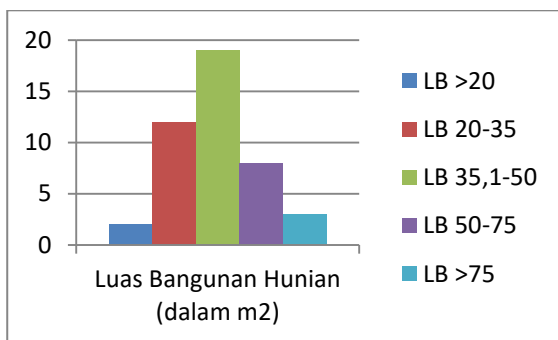
Gambar 1. Usia Reponden
(Sumber: Analisis Pribadi, 2022)

Data responden sangat penting untuk bisa menganalisis perspektif para penyintas tentang warna yang nyaman untuk mengurangi gejala stres mental pascabersalin. Pada hasil demografi usia ditemukan bahwa sebagian besar responden berusia 26 tahun hingga 30 tahun dapat dikatakan sebagai usia yang sudah matang untuk memilih dan menentukan sendiri warna yang diinginkannya.

Sebagian besar dinding eksisting di ruangan yang dimiliki oleh responden adalah berwarna putih, yaitu sebesar 76% nya. Meskipun menurut Hanafy dan Sanad (2015) warna putih merupakan warna yang paling banyak disukai oleh para wanita di Oman, namun pada kenyataannya tidak berlaku untuk wanita yang

baru melahirkan pada penelitian ini. Mereka menyatakan bahwa warna putih sangatlah monoton dan membuat mereka tertekan. Setelah dilakukan observasi lebih lanjut, diketahui bahwa warna putih terasa menekan emosi mereka, warna ini terlalu memberikan kesan steril sehingga membuat mata lelah, dan ini mempengaruhi emosi dan perasaan para wanita tersebut. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian Marsya dan Anggraita (2015) yang menemukan fakta bahwa jika warna putih diaplikasikan secara dominan, maka akan memberi efek steril yang terlalu kuat dan dapat membuat penggunaanya merasa tertekan.

Data mengenai ukuran hunian atau ruangan juga sangat penting untuk diketahui mengingat ukuran ruang dapat berpengaruh pada perasaan nyaman terhadap warna (Alkhatiri & Sari, 2019) seperti yang ditunjukkan oleh Gambar 2. Data ukuran hunian.

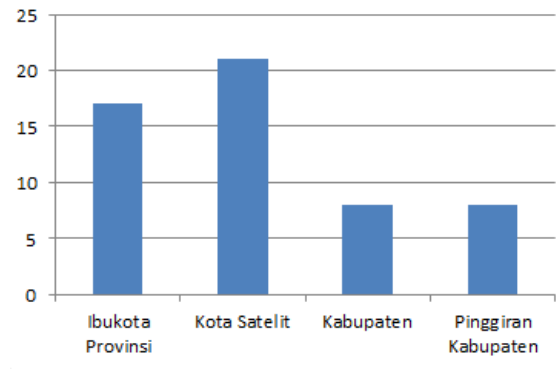


Gambar 2. Data ukuran hunian
 (Sumber: Analisis Pribadi, 2022)

Hasil kuesioner responden menunjukkan bahwa mayoritas luas bangunan hunian adalah dari 35,1m² hingga 50m². Hal ini dapat mempengaruhi keputusan dan persepektif responden dalam memilih warna yang nyaman.

Lokasi tempat tinggal para responden juga menentukan persepektif mereka akan warna yang mereka rasa dapat mempengaruhi kesembuhan gangguan mental. Hasil dari kuesioner topografi para responden ditunjukkan oleh Gambar 3. Lokasi Hunian.

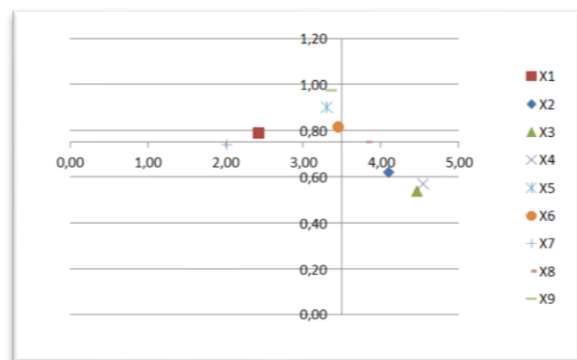
Lokasi Hunian



Gambar 3. Lokasi Hunian
 (Sumber: Analisis Pribadi, 2022)

Pada grafik lokasi hunian di atas diketahui bahwa lokasi hunian didominasi pada kota satelit, kota satelit yang dimaksud adalah area sekitar ibukota provinsi. Hal ini juga dapat mempengaruhi persepektif para responden dalam memilih warna.

Seluruh responden diberi kesempatan untuk masuk pada ruang yang terdiri dari berbagai warna, dari semua warna tersebut, para responden diminta untuk merasakan dan memilih salah satu warna yang menurut mereka paling nyaman untuk dihuni. Dari lima puluh empat responden ditemukan hasil mengenai warna yang dianggap sebagai warna yang disetujui sebagai warna yang dapat mengurangi gejala gangguan mental pascapersalinan seperti yang ditunjukkan oleh Gambar 4. Diagram Kartesius Sebaran Hasil Kuesioner



Gambar 4. Diagram Kartesius Sebaran Hasil Kuesioner
 (Sumber: Analisis pribadi, 2022)

Keterangan x1-x9:

X1 Merah

X2 Kuning

X3	Biru	▲
X4	Hijau	X
X5	Ungu	
X6	Jingga	
X7	Hitam	
X8	Putih	
X9	Abu-abu	

Dari diagram kartesius yang ditunjukkan pada gambar 1 diketahui bahwa variabel yang berada di kuadran empat adalah x2, x3 dan x4 yaitu warna kuning, biru dan hijau.

Warna-warna tersebut dapat terpilih sebagai warna yang disepakati dapat mengurangi gejala gangguan mental juga dikarenakan para responden yang sebagian besar berada di usia matang dan berlokasi di area padat penduduk yaitu di area Kota Satelit seperti Bekasi, Depok, Tangerang, Sidoarjo, Gresik dan lainnya. Seperti yang dijelaskan oleh (Swasty, 2010) bahwa warna hijau merupakan warna yang melambangkan jiwa muda dan warna alam yang paling mudah ditangkap mata, dan seolah berada di alam yang segar. Menurut salah satu responden yang berusia 28 tahun dan berhuni di Bekasi, menyatakan bahwa warna hijau merupakan warna yang mengingatkannya dengan hutan dan tanaman, sehingga membuat perasaan menjadi nyaman dan tenang. Warna biru merupakan warna yang sejuk dan dingin, warna biru juga memancarkan kesegaran, kebersihan dan kesehatan (Rakhima & Handoyo, 2016), hal ini juga didukung oleh pernyataan salah satu responden berusia 26 tahun yang bertempat tinggal di Sidoarjo, responden tersebut menyatakan bahwa warna biru membuatnya merasa tenang dan membuat warna ruangnya terasa dingin dan kalem. Warna kuning merupakan warna yang hangat dan melambangkan keceriaan, kehangatan dan kecerahan. (Lee, 2011) juga menyatakan bahwa warna ini mampu meningkatkan kepercayaan diri. Seperti yang dinyatakan oleh salah satu responden bahwa warna kuning dapat membuat suasana hatinya cerah sehingga lebih percaya diri dalam merawat bayi.

Ukuran hunian juga dapat mempengaruhi prospektif pemilihan warna yang dianggap dapat mencegah gejala gangguan mental pascabersalin. Warna-warna cerah dapat membuat dinding terasa lebih luas, hal ini disebabkan oleh pigmen-pigmen pada warna, pigmen ini mempengaruhi kuantitas cahaya yang diserap, sehingga dinding terlihat lebih

luas (Azis, Supriadi, & Lesmono, 2016). Beberapa di antara warna tersebut adalah hijau dan kuning.

KESIMPULAN

Warna yang disepakati mampu mengurangi gejala gangguan mental pada wanita pascabersalin adalah warna kuning, biru dan hijau. Ketiga warna tersebut merupakan warna-warna ceria yang dirasa mampu mempengaruhi suasana hati. Alasan lain yang dapat membuat para responden memilih warna-warna tersebut sebagai warna yang mampu mengurangi gejala stres pascabersalin adalah karena ukuran hunian mereka, usia para responden dan lokasi hunian para responden.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang telah membiayai penelitian ini melalui Hibah LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun Pembiayaan 2022 yang diketuai oleh Yeptadian Sari, dan beranggotakan Anggana Fitri Satwikasari dan Yana Adharani.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkhatiri, A. T., & Sari, Y. (2019). Pengaruh Warna Terhadap Produktivitas Karyawan Kantor. *Purwarupa Jurnal Arsitektur Vol 3. No. 3*, 187-192.
- Azis, M. A., Supriadi, B., & Lesmono, A. D. (2016). Analisis Pengaruh Warna Dan Ukuran Dinding Ruang Terhadap Intensitas Pencahayaan. *Jurnal Pembelajaran Fisika Vol 05 No 01*, 35-40.
- Bodnar, D., Ryan, D., & Smith, E. J. (2021). *Self-care Program for Women with Postpartum Depression and Anxiety*. Provincial Reproductive Mental Health.
- Costa, M., Frumento, S., Mattia, N., & Predieri, I. (2018). Interior Color and Psychological Functioning in a University Residence Hall.

- Environmental Psychology, Frontiers in Psychology Vol 9, 1-13.*
- Dalfen, A. (2019). *When Baby Brings the Blues Solutions for Postpartum Depression*. Canada: John Wiley and Sons Ltd.
- Hiyoto, P. R. (2011). *Edupaint.com*. Retrieved November 27, 2022, from Edupaint.com: <http://edupaint.com/warna/505-read-110620-teori-warna-dan-ahlinya>
- Hunt, R. W., & Pointer, M. R. (2011). *Measuring Color*. India: John Wiley and Son, Ltd.
- Jalil, N. A., Yunus, R. M., & Said, N. S. (2012). Environmental Colour Impact upon Human Behaviour: A Review. *Procedia - Social and Behavior Sciences Vol. 35, 54-62.*
- Jones, K., & Creedy, D. (2012). *Health and Human Behavior Third Edition*. United Kingdom: Oxford University Press.
- Kaya, N., Epps, H. H., & Hall, D. (2004). *RELATIONSHIP BETWEEN COLOR AND EMOTION: A STUDY OF COLLEGE STUDENTS*. Georgia: The H.W. Wilson Company.
- Lee, V. (2011). *10 Principles of Good Interior Design*. Vivayas Publishing.
- Rakhima, A. N., & Handoyo, A. (2016). Kajian Warna Pada Interior Kelas Terhadap Kualitas Belajar Anak di SD Cendikia Muda Bandung. *Art & Design, Telkom Creatives Industries School Vol 3 No. 3* (pp. 1089-1100). Bandung: Telkom.
- Sari, S. M. (2003). Peran Warna Pada Interior Rumah Sakit Berwawasan Healing Environment Terhadap Proses Penyembuhan Pasien. *Dimensi Interior Vol 1 No. 2, 141-156.*
- Sari, Y. (2021). *Arsitektur untuk Ibu Depresi: dari Sudut Pandang Penyintas Depresi Pascapersalinan*. Jakarta: Arsitektur UMJ Press.
- Sari, Y. (2021). *Arsitektur untuk Ibu Depresi: dari Sudut Pandang Penyintas Depresi Pascapersalinan*. Jakarta: Arsitektur UMJ Press.
- Sari, Y., Satwikasari, A. F., & Faliha, A. M. (2020). The Concept of Feminism Architecture in Houses to Reduce Postpartum Depression Symptom. *The 4th Bogor International Conference for Applied Science*, (pp. 34-37). Bogor.
- Sheehan, J. (2017). *Overview Perinatal Mental Health: Mind Mother Project Launch*. Rotunda Hospital Dublin.
- Swasty, W. (2010). *A-Z WARNA INTERIOR RUMAH TINGGAL. Griya Kreasi*. Penebar Swadaya Group.
- Templer, K. (2009). *Design with Color; A Sunset Design Guide*. Oxmoor House.
- Wong, K. M. (2012). *A Study of The Effect of Maternal Depressive Symptoms on The Mother-Infant Relationship and Protective Effect of Maternal Reflective Functioning*. Wayne: Wayne State University.
- Zein, A. O., Tamara, & Khaerunnisa. (2013). Hubungan Warna dengan Tingkat Stres Pengunjung. *Jurnal Rekajiva Volume 1 No. 1.*