

ABSTRAK

PENGARUH *COLORING THERAPY* TERHADAP PENURUNAN KADAR KORTISOL SALIVA PADA WANITA DEWASA MUDA

Desi Natalia, 2019.

Pembimbing I : Stella Tinia, dr., M.Kes, IBCLC

Pembimbing II : Grace Puspasari, dr., M.Gizi

Stres adalah respon nonspesifik tubuh kita terhadap setiap perubahan. Stres telah menjadi bagian yang tak terhindarkan dalam hidup kita. Hampir semua jenis stres, bersifat fisik atau neurogenik menyebabkan peningkatan sekresi *Adreno Cortico Tropic Hormone* (ACTH) dengan segera oleh kelenjar hipofisis anterior yang diikuti peningkatan hormon adrenokortikoid berupa kortisol dalam waktu beberapa menit. Kadar kortisol yang tinggi dari stres jangka panjang menyebabkan dampak negatif bagi kesehatan. Banyak cara dalam mengatasi stres salah satunya adalah *coloring therapy*. Dalam melakukan *coloring therapy*, digunakan media berupa lembar bergambar *Mandala*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *coloring therapy* terhadap penurunan kortisol saliva pada wanita dewasa muda. Penelitian ini merupakan penelitian analitik quasi eksperimental menggunakan desain *pre-test* dan *post-test*. Data yang diukur adalah kadar hormon kortisol saliva dalam ng/mL menggunakan *Delta Biologicals Salivary Cortisol kit* dengan metode ELISA yang dilakukan pada subjek penelitian berjumlah 25 mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha usia 18-22 tahun yang sedang mengalami stres berdasarkan kuesioner DASS-42. Hasil penelitian menunjukkan rerata kadar kortisol sebelum melakukan *coloring therapy* sebesar 58,37 ng/mL, lebih tinggi daripada setelah melakukan *coloring therapy* sebesar 36,01 ng/mL. Analisis data menggunakan uji parametrik *paired T-Test* menunjukkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat stres dan *coloring therapy* ($p=0.000$). Simpulan dari penelitian ini adalah *coloring therapy* menurunkan kadar kortisol saliva pada wanita dewasa muda dengan stres.

Kata kunci: kortisol, *coloring therapy*, saliva, stres.

ABSTRACT

THE EFFECT OF COLORING THERAPY FOR DECREASING SALIVARY CORTISOL ON YOUNG ADULT WOMAN

Researcher : Desi Natalia, 2019.

1st Tutor : Stella Tinia, dr., M.Kes, IBCLC

2nd Tutor : Grace Puspasari, dr., M.Gizi

Stress are non specific response in our body towards every change. Stress has become an inevitable part of our lives. Almost all types of stress, physical or neurogenic lead an immediate increase in secretion of Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH) immediately by the anterior pituitary gland followed by an increase in adrenocorticoid hormone in the form of cortisol within a few minutes. High cortisol levels from long term stress can make negative health effects. There are many ways to deal with stress like coloring therapy. When doing coloring therapy, mandala picture sheet are used as media. The purpose of this study was to determine the effect of coloring therapy for decreasing salivary cortisol on young adult woman. This research is a quasi experimental analytic study using a pre test and post test design. Data measured were salivary cortisol hormone levels in ng/mL using Delta Biologicals Cortisol kit with ELISA method conducted on 25 study and the subjects were medical student of Maranatha Christian University aged 18-22 years who suffered stress based on the DASS-42 questionnaire. The result showed that the mean of the cortisol before coloring therapy was 58.37 ng/mL, higher than after coloring therapy 36.01 ng/mL. Data analysis used paired T-Test parametric test showed there was a very significant relationship between stress levels and coloring therapy ($p=0.000$). The conclusion of this study was coloring therapy reduced salivary cortisol levels in stressful young adult women.

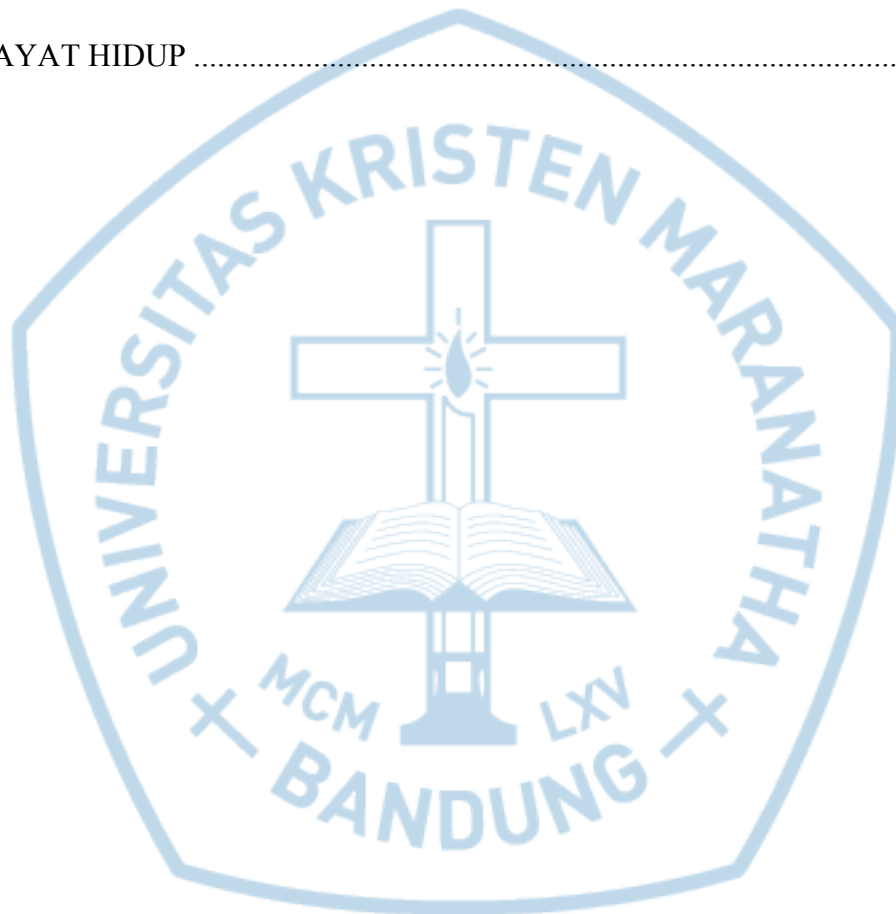
Key words: cortisol, coloring therapy, saliva, stress

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.4. Manfaat Karya Tulis Ilmiah	4
1.4.1. Manfaat Akademik	4
1.4.2. Manfaat Praktik	4
1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis	4
1.5.1. Kerangka Pemikiran	4
1.5.2. Hipotesis Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Anatomi dan Fisiologi Sistem Saraf Pusat	7
2.1.1. Sistem Limbik	10
2.1.2. Hipotalamus dan Hipofisis	11
2.2. Anatomi dan Fisiologi Mata	15
2.3. Hormon Kortisol	18
2.4. Stres	22

2.4.1. Definisi Stres	22
2.4.2 Jenis Stres	23
2.4.3 Respon Stres	25
2.4.4 Manajemen Stres.....	28
2.4.5 DASS-42	29
2.5 Coloring Therapy	30
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN	34
3.1 Alat dan Bahan.....	34
3.2 Subjek Penelitian	34
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
3.4 Besar Sampel	35
3.5 Rancangan Penelitian.....	36
3.5.1 Desain Penelitian	36
3.5.2 Variabel Penelitian	36
3.5.3 Definisi Operasional.....	37
3.6. Prosedur Penelitian	37
3.6.1 Persiapan Subjek Penelitian	38
3.6.2 Persiapan Bahan Uji	39
3.6.3 Prosedur Pemeriksaan Metode ELISA.....	39
3.7 Analisis Data	40
3.7.1 Hipotesis Statistik	41
3.8 Etik Penelitian.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1. Hasil Penelitian	42
4.2 Pembahasan.....	44
4.3. Pengujian Hipotesis Penelitian	46
4.3.1. Hipotesis Penelitian.....	46
4.3.2. Hal yang Mendukung.....	46
4.3.3. Hal yang Tidak Mendukung.....	46
4.3.4. Hipotesis	47

BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	48
5.1 Simpulan	48
5.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	51
DOKUMENTASI PENELITIAN.....	65
RIWAYAT HIDUP	68



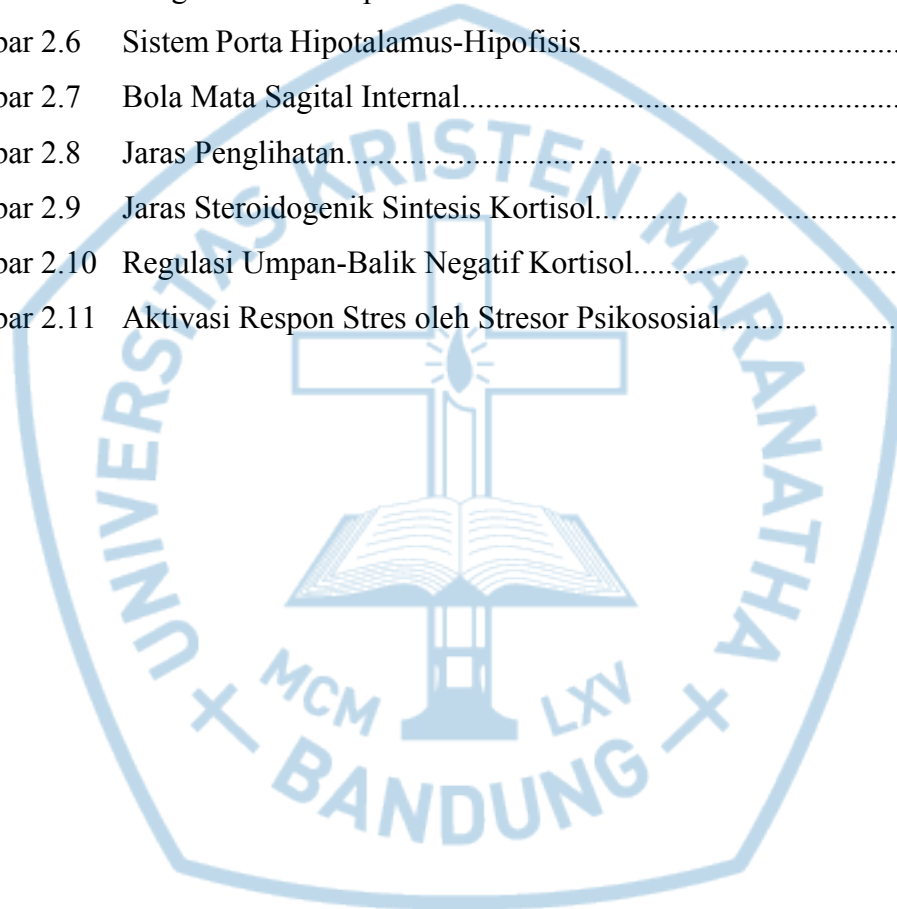
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Interpretasi Total Skor Kuesioner DASS-42.....	29
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian berdasarkan Tingkat Stres	42
Tabel 4.2 Hasil Kadar Kortisol Saliva Sebelum dan Sesudah Melakukan <i>Coloring Therapy</i>	43
Tabel 4.3 Hasil Uji T-Test Berpasangan Sebelum dan Sesudah Melakukan <i>Coloring Therapy</i>	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Otak Manusia	7
Gambar 2.2	Lobus Otak	8
Gambar 2.3	Sistem Limbik	11
Gambar 2.4	Anatomi Kelenjar Hipofisis.....	12
Gambar 2.5	Fungsi Hormon Hipofisis Anterior.....	13
Gambar 2.6	Sistem Porta Hipotalamus-Hipofisis.....	15
Gambar 2.7	Bola Mata Sagital Internal.....	16
Gambar 2.8	Jaras Penglihatan.....	18
Gambar 2.9	Jaras Steroidogenik Sintesis Kortisol.....	19
Gambar 2.10	Regulasi Umpan-Balik Negatif Kortisol.....	20
Gambar 2.11	Aktivasi Respon Stres oleh Stresor Psikososial.....	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keputusan Etik Penelitian	53
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Subjek Penelitian.....	54
Lampiran 3	Lembar Kuesioner DASS-42	55
Lampiran 4	Hasil Pengukuran Skor Stres berdasarkan Kuesioner DASS-42	57
Lampiran 5	Kadar Kortisol Saliva	58
Lampiran 6	Hasil Mewarnai Mandala	59
Lampiran 7	Hasil Analisis Statistik.....	64

