

PERAN WARNA TERHADAP PSIKIS IBU HAMIL PADA RUANG KELAS PRENATAL YOGA

Tita Putri Pertiwi¹, Dina Fatimah²

Program Studi Desain Interior, Fakultas Desain , Universitas Komputer Indonesia, Bandung, Jawa Barat

Email: titaputripertiwi@gmail.com, dina.fatimah@email.unikom.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan peran warna berdasarkan sifat untuk memberikan suasana dalam sebuah ruang. Warna tidak hanya sebagai elemen untuk memperindah ruangan tetapi sebagai salah satu elemen pendukung yang dapat mempengaruhi emosi penggunanya untuk mendukung keselarasan dalam studio yoga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan memaparkan jenis warna yang dapat memberikan dampak pada perasaan penggunanya, agar dapat mendukung keselarasan antara ruang luar dan ruang dalam digunakan penerapan dan pemilihan warna yang sesuai dengan psikologi warna dan sifatnya. Penerapan warna dalam sebuah ruang dapat mempengaruhi suasana di dalamnya yang juga dapat berpengaruh pada perasaan penggunanya, dikarenakan oleh suasana yang dapat dirasakan pengguna pada saat berada didalam ruangan yang karena pemilihan warna dan itu sendiri. Penerapan warna dalam ruang studio yoga biasanya menggunakan perpaduan warna alam untuk memberikan suasana yang dapat merileksasi pikiran agar dapat mendukung aktivitas didalam sebuah studio yoga.

Kata Kunci : warna, kesan, merileksasi, yoga prenatal

ABSTRACT

Study aims to describe the role of color based on the nature to provide an atmosphere in a space. Color is not only an element to beautify the room but as one of the supporting elements that can affect the emotions of users to support harmony in the yoga studio. The method used in this study uses qualitative research methods by describing the types of colors that can have an impact on the feelings of users, in order to support the harmony between outer space and space in the use of color selection and selection in accordance with the psychology of color and nature. The application of color in a space can affect the atmosphere in it which can also affect the user's feelings, due to the atmosphere that can be felt by the user while in the room due to the choice of colors and itself. The application of color in a yoga studio room usually uses a blend of natural colors to provide an atmosphere that can relax the mind in order to support activities in a yoga style.

Keywords: *color, impression, relaxation, prenatal yoga*

Pendahuluan

Yoga prenatal adalah suatu program yoga khusus kehamilan dengan teknik dan juga intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil, dan juga janin yang di kandungnya. Dalam melakukan yoga prenatal dibutuhkan ruangan yang dapat mendukung untuk mencapai keselarasan antara jiwa, pikiran, dan tubuh. Sebuah studio yoga dapat sangat berperan untuk menunjang kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil untuk mencapai keselarasan jiwa. Mengingat kondisi fisik ibu hamil tidak sama dengan orang normal pada umumnya. Berikut adalah studi permasalahan fisik pada ibu hamil.

Trimester 1

- Kelelahan luar biasa
- Payudara sakit dan bengkak
- Emosi tidak stabil
- Sembelit
- Sering kencing
- Mual dengan atau tidak disertai muntah

Trimester 2

- Pusing dengan atau tidak disertai demam
- Nafsu makan meningkat
- Hidung tersumbat
- Perubahan kulit (noda hitam atau stretch marks)
- Sakit punggung
- Kram kaki

Trimester 3

- Sesak nafas

- Rasa cemas berlebihan
- Rasa tidak nyaman
- Kontraksi palsu
- Kram kaki
- Bengkak pada kaki

Untuk menunjang kondisi fisik pada ibu hamil tersebut di butuhkan ruangan yang mendukung, salahsatunya adalah warna yang tepat untuk diterapkan pada ruangan agar dapat menetralkan kondisi perasaan ibu hamil. Karena warna memiliki sifat – sifat yang dapat mempengaruhi perasaan seseorang jika di aplikasikan pada sebuah ruangan. Dari artikel ini dapat diketahui warna dan perpaduan warna yang sesuai dapat mendukung psikis berdasarkan sifat warna yang dapat memberikan suasana tertentu pada ruangan untuk mempengaruhi perasaan penggunanya ketika berada didalam ruangan tersebut.

Oleh karena itu, dalam ruang studio yoga dibutuhkan suasana ruang yang dapat menunjang kebutuhan psikis ibu hamil dengan memberikan suasana ruang yang dapat berselaras antara jiwa, pikiran, dan tubuh agar pengguna yang berada pada ruangan tersebut dapat merasa nyaman dan dapat berolahraga secara maksimal

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam tulisan ini adalah metode penelitian kualitatif. Kualitatif sendiri adalah sebuah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif (Bogdan dan Taylor, 1992).

Data deskriptif dapat meliputi informasi yang kompleks dan dapat menjadi indikator untuk menentukan penyebab dan tingkah laku manusia melalui norma dan kekuatan sosialnya (Bogdan dan Taylor, 1992:22). Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan teori – teori yang berhubungan antara warna berdasarkan sifat dan efek yang dapat mendukung keselarasan psikis ibu hamil didalam ruang studio yoga.

Keselarasan

Keselarasan menurut Erianto Anas (2017) adalah keserasian antar semua elemen yang terdapat pada sebuah karya seni rupa dan desain.

Keselarasan sangat berperan penting bagi olahraga yoga, karena keselarasan yang akan membuat kita mencapai titik fokus pada olahraga yoga, karena arti olahraga yoga sendiri ialah olahraga yang memusatkan seluruh pikiran dan tubuh kedalam panca indera.

Warna

Warna dapat berpengaruh terhadap suasana hati dan perasaan seseorang yang diakibatkan suasana ruang. (Sulasmi 2002)

Marian L. David dalam bukunya *Visual Design in Dress (1987:119)*, menggolongkan warna menjadi dua, yaitu warna eksternal dan warna internal. Warna eksternal ialah warna warna yang mempunyai sifat fisika dan faali, sedangkan warna internal ialah warna persepsi manusia, cara manusia melihat warna kemudian mengolahnya di otak, dan mengekspresikannya.

Warna telah dipelajari sebagai alat penyembuh atau mempunyai nilai terapi. Edwin D. Babbit menggunakan warna sebagai media penyembuhan. Doktrinnya tentang keselarasan antara warna fisik dan warna psikis seseorang. Efek psikologi warna kemudian diolah untuk digunakan pada interior. Para ahli yakin bahwa penggunaan warna yang tepat dapat berpengaruh terhadap psikis.



Pembahasan




Secara mutlak tidak adanya warna yang mempunyai nilai intristik, walaupun sifat kepribadian seseorang dapat di teliti. Asosiasi psikologis terhadap warna pada suatu budaya masyarakat tertentu tentu berbeda. Seperti misalnya warna putih. Warna putih dalam kebudayaan Barat melambangkan suci, lugu, murni. Dan seperti halnya warna putih yang sering dipakai oleh pengantin di Jawa Barat. Namun sebaliknya dengan kebudayaan Cina. Menurut kebudayaan cina warna



putih melambangkan warna duka cita. Sementara pengantin wanita pada negara Cina menggunakan warna merah seperti di India, karena warna merah melambangkan gairah.

Rupanya seluruh spektrum warna telah di siapkan untuk rangsangan sifat dan emosi manusia.

Berikut ini adalah warna yang mempunyai asosiasi dengan pribadi seseorang diambil dari buku *Visual Design in Dress* oleh Marian L. David (1987:135)

No	Warna	Psikologi
1	 <p>(Sumber : homeportfolio.com diakses 10 Januari 2019 http://www.portfolio-home.com/portfoliocollection.html)</p>	<p>Warna Biru :</p> <p>Damai, setia, konservatif, pasif terhormat, depresi, lembut, menahan diri, ikhlas</p>
2	 <p>(Sumber : homeportfolio.com diakses 10 Januari 2019 http://www.portfolio-home.com/portfoliocollection.html)</p>	<p>Warna putih :</p> <p>.Senang, harapan, murni, lugu, bersih, spiritual, pemaaf, cinta,terang</p>

<p>3</p>	 <p>(Sumber : homeportfolio.com diakses 10 Januari 2019 http://www.portfolio-home.com/portfoliocollection.html)</p>	<p>Warna Hitam :</p> <p>Kuat, duka cita, resmi, kematian, keahlian, tidak menentu</p>
<p>4</p>	 <p>(Sumber :pinterest.com diakses 6Mareti 2019 https://id.pinterest.com/pin/373869206557103590/)</p>	<p>Abu - abu :</p> <p>Tenang</p>
<p>5</p>	 <p>(Sumber : homeportfolio.com diakses 10 Januari 2019 http://www.portfolio-home.com/portfoliocollection.html)</p>	<p>Warna Kuning :</p> <p>Cerah, bijaksana, terang, bahagia, hangat, pengecut, pengkhianatan</p>

6	 <p>(Sumber : homeportfolio.com diakses 10 Januari 2019 http://www.portfolio-home.com/portfoliocollection.html)</p>	<p>Warna merah :</p> <p>Cinta, nafsu, kekuatan, berani, primitif, menarik, bahaya, dosa, pengorbanan, vitalitas.</p>
7	 <p>(Sumber : homeportfolio.com diakses 10 Januari 2019)</p>	<p>Warna Jingga/Oranye :</p> <p>Hangat, semangat muda, ekstrimis, menarik.</p>
8	 <p>(Sumber : homeportfolio.com diakses 10 Januari 2019)</p>	<p>Warna Hijau Biru :</p> <p>Tenang, santai, diam, lembut, setia, kepercayaan</p>
9		<p>Hijau Muda :</p> <p>Kurang pengalaman, tumbuh, cemburu, iri hati, kaya, segar, istirahat, tenang.</p>

	(Sumber :pinterest.com diakses 6Maret 2019 https://id.pinterest.com/pin/721420434035111571/)	
10	 <p>(Sumber :pinterest.com diakses 6Maret 2019 https://id.pinterest.com/pin/96053404532371186/)</p>	<p>Ungu :</p> <p>Misteri, kuat, supremasi, formal, melankolis, pendiam, agung (mulia)</p>
11	 <p>(Sumber :pinterest.com diakses 6Maret 2019)</p>	<p>Coklat :</p> <p>Hangat, tenang, alami, bersahabat, kebersamaan, sentosa, rendah hati.</p>

Kesimpulan

dari penulisan ini diketahui, penerapan warna yang tepat pada ruangan dapat membengaruhi psikologis penggunanya. Hal ini sangat berpotensi untuk diterapkan pada ruang kelas studio yoga prenatal, karena *mood* ibu hamil dapat berubah – ubah. Warna yang tepat juga dapat

membuat ibu hamil mudah untuk mendapatkan keselarasan jiwa, pikiran dan tubuh, karena tujuan yoga ialah mendapatkan keselarasan untuk mencapai keseimbangan. Akan tetapi perpaduan warna yang tepat juga akan sangat berpengaruh untuk penggunanya. Hanya menggunakan warna – warna yang tenang

akan membuat rasa bosan dan malas bisa berlebihan, perlu adanya warna yang memberikan efek semangat pula di dalamnya, seperti penggunaan warna – warna hangat yang dapat menimbulkan efek energik dan bersemangat.

DAFTAR PUSTAKA

Bagdan taylor.1992 “Pengertian Kualitatif”. Tugas Akhir

Erianto annas.2017. “keselarasan pada prinsip desain” [Online]

Tersedia :

<https://www.blogernas.com/2016/08/pengertian-keselarasan-prinsip-desain.html>

Darmaprawira , sulasmi. (2002). *Warna : Teori dan Kreativitas Penggunaanya.*

Bandung ITB

Marian L.David. (1987:119) *Design in Dress*

Marian L.David. (1987:135) *Design in Dress*