

## PENGARUH TERAPI NATURAL RESTORATIVE ENVIRONMENT (NRE) TERHADAP KECEMASAN : STUDI LITERATUR

Reza Fahma Islami<sup>1</sup>, Tri Hartiti<sup>2</sup>, Sri Rejeki<sup>3</sup>  
<sup>1-3</sup>Universitas Muhammadiyah Semarang  
Email: rezafahmi@unimus.ac.id

### ABSTRAK

Kecemasan adalah gangguan kesehatan mental umum yang mempengaruhi banyak orang di seluruh dunia. Meskipun ada berbagai perawatan yang tersedia untuk kecemasan, lingkungan restoratif alami telah mendapat perhatian sebagai pendekatan alternatif atau pelengkap. Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk mengeksplorasi keefektifan lingkungan restoratif alami dalam pengobatan kecemasan. Pencarian database elektronik dilakukan secara komprehensif melalui PubMed, PsycINFO, dan Cochrane Library untuk studi relevan yang dipublikasikan antara 2010 sampai dengan 2021. Studi masuk dalam inklusi jika jenis uji coba terkontrol secara acak, studi observasional, atau tinjauan sistematis yang menilai keefektifan lingkungan restoratif alami dalam mengurangi gejala kecemasan. Sebanyak 17 studi memenuhi kriteria inklusi, terdiri dari 6 uji coba terkontrol secara acak, 9 studi observasional, dan 2 tinjauan sistematis. Lingkungan restoratif alami yang dievaluasi dalam studi ini termasuk ruang hijau, ruang biru, dan pengaturan alam lainnya seperti hutan, pegunungan, dan taman. Lingkungan restoratif alami seperti ruang hijau, ruang biru, dan pengaturan alam lainnya telah menjanjikan dalam mengurangi gejala kecemasan. Menghabiskan waktu di alam dapat memiliki efek restoratif pada pikiran dan tubuh, meningkatkan relaksasi dan mengurangi gejala kecemasan. Pemilihan suasana yang menunjang perawatan bisa diaplikasikan di dalam lahan praktek seperti di rumah sakit, klinik, ataupun dalam perawatan home care. Penggunaan warna, pengaturan suasana ruang nyaman akan mempercepat healing terutama dalam kondisi cemas karena proses perawatan.

**Kata Kunci:** *Natural Restorative Environment*, kecemasan, terapi komplementer

### ABSTRACT

*Anxiety is a common mental health disorder that affects many people around the world. Although there are a variety of treatments available for anxiety, natural restorative environments have received attention as an alternative or complementary approach. This systematic review aims to explore the effectiveness of natural restorative environments in the treatment of anxiety. A comprehensive electronic database search was performed through PubMed, PsycINFO, and the Cochrane Library for relevant studies published between 2010 and 2021. Studies were included if the type of randomized controlled trial, observational study, or systematic review assessing the effectiveness of natural restorative environments in reduce anxiety symptoms. A total of 17 studies met the inclusion criteria, consisting of 6 randomized controlled trials, 9 observational studies, and 2 systematic reviews. The natural restorative environments evaluated in this study included green spaces, blue spaces, and other natural settings such as forests, mountains, and parks. Natural restorative environments such as green rooms, blue rooms, and other natural settings have shown promise in reducing anxiety symptoms. Spending time in nature can have a restorative effect on the mind and body, promoting relaxation and reducing symptoms of anxiety. The selection of an atmosphere that*

*supports treatment can be applied in practice areas such as in hospitals, clinics, or in home care. The use of color, setting a comfortable room atmosphere will accelerate healing, especially in anxious conditions due to the treatment process.*

**Keywords:** *Natural Restorative Environment, Anxiety , Complementary therapy*

## **LATAR BELAKANG**

Kecemasan adalah gangguan kesehatan mental umum yang mempengaruhi banyak orang di seluruh dunia. Meskipun ada berbagai perawatan yang tersedia untuk kecemasan, lingkungan restoratif alami telah mendapat perhatian sebagai pendekatan alternatif atau pelengkap. Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk mengeksplorasi keefektifan lingkungan restoratif alami dalam pengobatan kecemasan.

## **METODE PENELITIAN**

Pencarian *database elektronik* dilakukan secara komprehensif melalui PubMed, PsycINFO, dan Cochrane Library untuk studi relevan yang dipublikasikan antara 2010 sampai dengan 2021. Studi masuk dalam inklusi jika jenis uji coba terkontrol secara acak, studi observasional, atau tinjauan sistematis yang menilai keefektifan lingkungan restoratif alami dalam mengurangi gejala kecemasan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebanyak 17 studi memenuhi kriteria inklusi, terdiri dari 6 uji coba terkontrol secara acak, 9 studi observasional, dan 2 tinjauan sistematis. Lingkungan restoratif alami yang dievaluasi dalam studi ini termasuk ruang hijau, ruang biru, dan pengaturan alam lainnya seperti hutan, pegunungan, dan taman. Ruang hijau, seperti taman dan kebun, terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan. Beberapa penelitian melaporkan peningkatan yang signifikan dalam skor kecemasan di antara peserta yang menghabiskan waktu di ruang hijau dibandingkan dengan mereka yang tidak. Ruang hijau ditemukan memiliki efek menenangkan pada pikiran dan tubuh dan dapat mengurangi gejala kecemasan. Ruang biru, seperti danau, sungai, dan samudra, juga terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan. Paparan ruang biru ditemukan memiliki efek positif pada suasana hati, dengan beberapa penelitian melaporkan peningkatan gejala kecemasan di antara peserta yang menghabiskan waktu di dekat air. Pengaturan alam lainnya, seperti hutan dan pegunungan, juga ditemukan berpotensi mengurangi gejala kecemasan. Paparan terhadap lingkungan alami ini ternyata memiliki efek restoratif pada pikiran dan tubuh, mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan relaksasi.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Lingkungan restoratif alami seperti ruang hijau, ruang biru, dan pengaturan alam lainnya telah menjanjikan dalam mengurangi gejala kecemasan. Menghabiskan waktu di alam dapat memiliki efek restoratif pada pikiran dan tubuh, meningkatkan relaksasi dan mengurangi gejala kecemasan. Pendekatan alami ini dapat digunakan sendiri atau dikombinasikan dengan perawatan tradisional, tetapi penting untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan sebelum memulai perawatan baru. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan durasi optimal dan frekuensi paparan lingkungan restoratif alami untuk manfaat terapeutik maksimal.

### **Saran**

Pemilihan suasana yang menunjang perawatan bisa diaplikasikan di dalam lahan praktek seperti di rumah sakit, klinik, ataupun dalam perawatan home care. Penggunaan warna, pengaturan suasana ruang nyaman akan mempercepat *healing* terutama dalam kondisi cemas karena proses perawatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(28), 8567-8572.
- Gascon, M., Triguero-Mas, M., Martínez, D., Dadvand, P., Forn, J., Plasència, A., & Nieuwenhuijsen, M. J. (2015). Mental health benefits of long-term exposure to residential green and blue spaces: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(4), 4354-4379.
- Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 851.
- Hartig, T., & Kahn Jr, P. H. (2016). Living in cities, naturally. *Science*, 352(6288), 938-940.
- Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in Psychology*, 6, 1093.
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 9-17.
- van den Berg, M., Wendel-Vos, W., van Poppel, M., Kemper, H., van Mechelen, W., & Maas, J. (2015). Health benefits of green spaces in the living environment: A systematic review of epidemiological studies. *Urban Forestry & Urban Greening*, 14(4), 806-816.
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., ... & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), 1-11.
- Wu, C. D., McNeely, E., Cedeño-Laurent, J. G., Pan, W. C., Adamkiewicz, G., Dominici, F., ... & Spengler, J. D. (2014). Linking student performance in Massachusetts elementary schools with the "greenness" of school surroundings using remote sensing. *PloS One*, 9(10), e108548.
- Zelenski, J. M., Dopko, R. L., & Capaldi, C. A. (2015). Cooperation is in our nature: Nature exposure may promote cooperation. *Journal of Environmental Psychology*, 42, 24-31.