

PENGARUH GREEN COLOR BREATHING THERAPY TERHADAP TINGKAT STRESS PADA LANSIA DI AREA KERJA PUSKESMAS BAGAN BESAR DUMAI

Awaliyah Ulfah Ayudytha Ezdha¹, Safria Ilham Harahap²

STIKes PMC

Email : ditarhmn@gmail.com¹, safriailham@gmail.com²

ABSTRAK

Salah satu perubahan psikologi pada lansia adalah stress. Stress adalah ketidak seimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan design post-test only control group. Tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa efektifitas teknik terapi green color breathing terhadap tingkat stress pada lansia di area kerja Puskesmas Bagan Besar Dumai. Pada penelitian ini, metode pengambilan dengan purposive sampling, dengan jumlah responden sebanyak 15 orang, 6 orang laki laki, 9 orang perempuan. Dari nilai pre test didapatkan bahwa sebanyak 15 orang responden sebelum mendapatkan Green Color Breathing Therapy nilai pre test tingkat stress responden yang tertinggi adalah 31 yaitu berat rata-rata nilai 29,00 sebanyak 15 orang (100%) responden. Sedangkan Hasil yang didapatkan setelah dilakukan terapi nilai post test yang didapatkan tertinggi adalah 18 dan terendah adalah 10, sebanyak 5 orang (33,3%) dengan tingkat stress normal dan sebanyak 10 orang (66,7%) mengalami stress ringan dengan rata-rata nilai 15,00.

Kata Kunci: Stres Pada Lansia, Teknik Terapi Green Color Breathing, Efektivitas Terapi.

ABSTRACT

One of the psychological changes in the elderly is stress. Stress is an imbalance between the demands faced and the ability to cope with these demands. This research is a quantitative research with a post-test only control group design. The aim is to find out how effective the green color breathing therapy technique is on stress levels in the elderly in the work area of the Bagan Besar Dumai Community Health Center. In this research, the collection method was purposive sampling, with a total of 15 respondents, 6 men, 9 women. From the pre-test scores, it was found that as many as 15 respondents before receiving Green Color Breathing Therapy, the highest pre-test stress level scores for respondents were 31, namely an average score of 29.00 for 15 (100%) respondents. Meanwhile, the results obtained after therapy were carried out, the highest post test score was 18 and the lowest was 10, as many as 5 people (33.3%) had normal stress levels and as many as 10 people (66.7%) experienced mild stress with an average value 15.00.

Keywords: *Stress In The Elderly, Green Color Breathing Therapy Technique, Effectiveness Of Therapy.*

PENDAHULUAN

Salah satu perubahan psikologi pada lansia adalah stress. Menurut Rahman (2016), Stress adalah ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut. Menurut data WHO tahun 2016 secara umum jumlah penduduk dunia usia 60 tahun ke atas yang memiliki gangguan mental adalah sebanyak 47.394.000 jiwa sedangkan menurut hasil Riskesdas (2018) prevalensi penduduk di Indonesia yang memiliki gangguan mental emosional mengalami peningkatan dari tahun 2013 yaitu sebanyak 9,8 % dari yang sebelumnya hanya 6% dari jumlah penduduk Indonesia, dari peningkatan tersebut membuktikan bahwa masih minim kesadaran penduduk di Indonesia tentang kesehatan mental. Lansia yang mengalami stress akan mengakibatkan penurunan kondisi tubuh dan sistem imun pada lansia sehingga lansia mudah terserang penyakit. Terapi warna merupakan terapi yang didasarkan pada pernyataan bahwa setiap warna tertentu mengandung energi-energi penyembuh. Terapi warna digolongkan sebagai electromagnetic

medicine atau pengobatan dengan gelombang electromagnetic (Gul & Nadeem, 2015). Terapi warna atau sering disebut sebagai chromatherapy merupakan terapi relaksasi yang menjadi salah satu alternatif untuk menangani masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental seperti stres.

Penelitian yang dilakukan adalah mengenai pengaruh green color breathing therapy terhadap tingkat stres pada lansia di area kerja puskesmas bagan besar Dumai. Penelitian ini di mulai pada bulan february 2023 sampai juni. Sasaran penelitian ini adalah lansia yang mempunyai stres pada tingkat rendah, sedang ataupun tinggi di puskesmas bagan besar.

Sampel pada penelitian ini adalah 15 responden. Metode dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan rancangan penelitian pra-experimental. Model yang digunakan dalam rancangan penelitian ini adalah pre-test and post-test. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi warna hijau terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di area kerja puskesmas bagan besar Dumai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Univariat

Hasil univariat adalah yang digunakan untuk mendapatkan data mengenai karakteristik responden meliputi jenis kelamin, umur, pendidikan, dan tingkat stres.

Berdasarkan penelitian yang berjudul pengaruh green color breathing therapy terhadap tingkat stres pada lansia di area kerja puskesmas bagan besar kota dumai di dapatkan hasil univariat sebagai berikut:

a. Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Responden Pengaruh Green Color Breathing Therapy pada Lansia di Area Kerja Puskesmas Bagan Besar Kota Dumai

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	6	40.0
	Perempuan	9	60.0
	Total	15	100.0
2	Umur		
	60-64	4	26.7
	65-69	5	33.3
	70-74	3	20.0
	75-79	3	20.0
Total	15	100.0	
3	Pendidikan		
	Tidak Tamat SD	4	26.7
	SD	10	66.7
	SMP	1	6.7
Total	15	100.0	

Sumber Analisis: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 3.1 dapat dilihat bahwa dari 15 responden yang diteliti, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 9 orang responden (60,0%). Dan responden laki-laki sebanyak 6 orang responden (40,0%). Hasil dari umur sebagian besar responden berada pada umur 65-69 tahun sebanyak 5 orang responden (33,3%). Hasil dari pendidikan sebagian berpendidikan SD sebanyak 10 orang responden (66,7%).

b. Tingkat stres responden sebelum dan sesudah diberikan Intervensi Green Color Breathing Therapy.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi tingkat stres pre test dan post test responden di area kerja Puskesmas bagan besar dumai.

Tingkat stres	Mean ± SD	Median (Min-Max)
Pre test	29.00(1.890)	29.00(26-31)
Post test	15.00(2.726)	16.00(10-18)

Hasil dari tabel 2 sebelum responden mendapatkan green color breathing therapy nilai pre test tingkat stres responden yang tertinggi adalah 31 yaitu berat rata-rata nilai 29,00 sebanyak 15 orang (100%) responden. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan terapi nilai post test yang didapatkan tertinggi adalah 18 dan terendah adalah 10 sebanyak 5 orang (33,3%) dengan tingkat stres normal dan sebanyak 10 orang (66,7%) mengalami stres ringan dengan rata-rata nilai 15,00.

2. Hasil Bivariat

a. Uji normalitas

Sebelum data dianalisis lebih lanjut setiap data sudah dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui sebaran data dan selanjutnya akan digunakan untuk memilih uji yang sesuai. Parameter yang digunakan untuk melihat sebaran data analitik dalam penelitian ini adalah parameter *Shapiro-Wilk* karena jumlah responden kurang 50 orang. Data nilai *PreTest* tidak terdistribusi normal dengan nilai $P=0,036$ ($P<0,05$), demikian juga dengan data nilai *Post Test* dengan nilai $P=0,0072$ ($P<0,05$). Karena semua data yang akan dianalisis tidak berdistribusi normal maka uji bivariat yang digunakan adalah dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 3
Data Komparatif *Pre Test* dan *Post Test* Penelitian Dengan Uji *Wilcoxon Rank Test Green Color Breathing Therapy* Terhadap Tingkat Stres

Tingkat stres	Mean ± SD	Median (Min-Max)	<i>P-Value</i>
Pre test	29.00(1.890)	29.00(26-31)	0,001
Post test	15.00(2.726)	16.00(10-18)	

Dari tabel 3 di ketahui bahwa nilai *Pre Test* mengalami peningkatan atau memiliki selisih positif antara nilai *Post Test*. Hal ini menunjukkan perubahan tingkat stres pada lansia menurun menjadi baik. Menurut hasil analisis data uji statistik *Wilcoxon Rank Test* didapatkan $P Value = 0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di sajikan pada BAB IV, maka pada BAB ini akan disajikan pembahasan dari analisa univariat dan bivariat. Analisa data univariat digunakan untuk memberikan gambaran karakteristik responden yaitu jenis kelamin, umur, dan pendidikan.

a. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan data yang diperoleh dari 15 responden yang melakukan green color breathing therapy terdiri dari perempuan dengan jumlah 9 responden (60,0%) dan laki-laki dengan jumlah 6 responden (40,0%). Jadi mayoritas jenis kelamin responden lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan.

b. Karakteristik berdasarkan umur.

Berdasarkan data yang diperoleh dari 15 responden karakteristik umur (60-64) sebanyak 4 orang (26.7%), (65-69) sebanyak 5 orang (33.33%), (70-74) sebanyak 3 orang (20.0%), (75-79) sebanyak 3 orang (20.0%). Menurut Nasution (2011), umur adalah salah

satu faktor penting yang menjadi penyebab stres, semakin bertambah umur seseorang, semakin mudah mengalami stres. Hal ini antara lain disebabkan oleh faktor fisiologis yang telah mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan seperti kemampuan visual, berpikir, mengingat dan mendengar.

c. Karakteristik berdasarkan pendidikan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari 15 responden karakteristik yang tidak tamat sd sebanyak 4 orang (26.7%), yang lulusan sd sebanyak 10 orang (66.7%), dan yang lulusan smp sebanyak 1 orang (6.7%).

A. Pengaruh sesudah dan sebelum dilakukan *Green Color Breathing Therapy*.

Dari nilai *pre test* didapatkan bahwa sebanyak 15 orang responden sebelum mendapatkan *Green Color Breathing Therapy* nilai *pre test* tingkat stres responden yang tertinggi adalah 31 yaitu berat rata-rata nilai 29,00 sebanyak 15 orang (100%) responden. Sedangkan Hasil yang didapatkan setelah dilakukan terapi nilai post test yang didapatkan tertinggi adalah 18 dan terendah adalah 10, sebanyak 5 orang (33,3%) dengan tingkat stres normal dan sebanyak 10 orang (66,7%) mengalami stres ringan dengan rata-rata nilai 15,00.

di ketahui bahwa nilai *Pre Test* mengalami peningkatan atau memiliki selisih positif antara nilai *Post Test*. Hal ini menunjukkan perubahan tingkat stres pada lansia menurun menjadi baik. Menurut hasil analisis data uji statistik *Wilcoxon Rank Test* didapatkan $P\text{ Value} = 0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (resvita 2014) didapatkan bahwa Dari hasil uji *Wilcoxon Test* pada hasil pretest dan posttest terapi warna hijau menunjukkan bahwa ada pengaruh terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi D IV fisioterapi angkatan 2010 dengan hasil nilai $p = 0,008$ yang berarti nilai $p < 0,05$. Dan untuk uji beda pengaruh antara selisih kelompok perlakuan dan selisih kelompok menggunakan uji *Mann Whithey test*, didapatkan hasil $p\text{-value} 0,000$ dimana $p < 0,005$, maka H_a diterima, hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi setelah diberikan terapi warna hijau pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil ini sesuai dengan teori, dimana warna hijau berefek pada sistem saraf secara keseluruhan, terutama bermanfaat bagi sistem saraf pusat. Warna ini memiliki efek penenang, mengurangi iritasi dan kelelahan, serta dapat menenangkan gangguan emosi dan sakit kepala (Vernolia, 1988 dalam Edge, 2003). Warna ini menimbulkan rasa nyaman, rileks, mengurangi stres, menyeimbangkan, dan menenangkan emosi (Kusuma, 2010).

B. Keterbatasan Penelitian.

C. Kemampuan Responden Mengisi Kuesiner

Diadapatkan beberapa kendala saat mengisi kuesioner yaitu ada beberapa responden yang kurang terbiasa dalam hal membaca dan menulis, karena tidak semua responden dapat membaca dengan baik, dan ada juga yang mengaku ada gangguan penglihatan. Hal ini menjadi hambatan dalam pengisian kuesioner yang memakan waktu yang banyak karena harus dibacakan satu-persatu secara perlahan dan menunggu responden memahami pertanyaan tersebut.

D. Hubungan Peneliti Dengan Responden

Hubungan peneliti sebagai educator yang belum terbangun menjadikan interaksi dalam memberikan edukasi kurang hidup.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan data yang diperoleh dari 15 responden yang melakukan *green color breathing therapy* terdiri dari perempuan dengan jumlah 9 responden (60,0%) dan laki-

- laki dengan jumlah 6 responden (40,0%). Jadi mayoritas jenis kelamin responden lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan.
2. Dari nilai pre test didapatkan bahwa sebanyak 15 orang responden sebelum mendapatkan Green Color Breathing Therapy nilai pre test tingkat stres responden yang tertinggi adalah 31 yaitu berat rata-rata nilai 29,00 sebanyak 15 orang (100%) responden. Sedangkan Hasil yang didapatkan setelah dilakukan terapi nilai post test yang didapatkan tertinggi adalah 18 dan terendah adalah 10, sebanyak 5 orang (33,3%) dengan tingkat stres normal dan sebanyak 10 orang (66,7%) mengalami stres ringan dengan rata-rata nilai 15,00.
 3. di ketahui bahwa nilai Pre Test mengalami peningkatan atau memiliki selisih positif antara nilai Post Test. Hal ini menunjukkan perubahan tingkat stres pada lansia menurun menjadi baik. Menurut hasil analisis data uji statistik Wilcoxon Rank Test didapatkan P Value =0,001<0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Saran

1. Bagi Institusi Kesehatan
Lebih mningkatkan sarana untuk lansia terutam dibidang psikologi
2. Bagi Institusi Pendidikan
Melakukan penelitian pengaruh green color breathing therapy terhadap aspek-aspek lain yang berhubungan dengan penurunan tingkat stres
3. Bagi Responden
Hasil penelitian ini dapat dijadikan contoh agar bisa melakukannya mandiri.
4. Bagi Peneliti Lain
Hasil peneltian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang cara menurunkan tingkat stres pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion
- Alifia Asparensa dkk(2022) Gambaran Tingkat Stres Lansia di era New Normal
- Andriyani, A., & Virahaju, M. V. (2019). Kombinasi Terapi Warna Hijau, Aromaterapi Lavender, Dan Musik Untuk menurunkan Nyeri Dan Kecemasan Persalinan.
- Cahyani, R. T. A. R. (2021). Stres Akademik dan Penanganannya.
- Devi dkk(2017) Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Stres Pada Lansia dipanti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar
- Devi, P. S., Sawitri, K. A., & Nurhesti, P. O. . (2012). Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019).
- Didik Prasetyo Suli (2019) Pengaruh Green Color Breathing Therapy terhadap Tingkat Stres pada Pasien Hemodialisa.
- Esti Widiani (2022) Gambaran Masalah Psikososial Lanjut Usia Saat Pandemi Covid-19
- Harini, Novita. (2013). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan
- Ihsan Kurniawan, S. (2019). Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota .
- Ina Latifu dkk (2022). Pengaruh Green Color Breathing Therapy Terhadap tingkat Stres pada Penderita Hipertensi.
- Jannah, Sartika. (2017). Analisis faktor penyebab kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas mangasa kecamatan tamalate makassar.
- Kemenkes. (2017). Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Kementerian Kesehatan RI,
- Kustiyani, N., Nisak, R., & Kurniasih, E. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan

- Pengobatan Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Widodaren Kecamatan Gerih Kabupaten Ngawi.
- Nike Aprilinda (2022) Pengaruh Green Color Breathing Therapy terhadap tingkat Stres pada Pasien CKD yang Menjalani HD di Ruang Hemodialisa.
- Resvita (2014) Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Penurunan Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi Mahasiswa Program Studi DIV Fisioterapi
- Resvita. (2014). Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Penurunan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi D Iv Fisioterapi Angkatan 2010
- Rofi syahrizal (2018) Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Stres Lansia
- Samiadi, Lika Aprilia. (2020). Mengatasi Stres Dengan terapi Warna.
- Vindy Dortje Kaunang (2019) Gambaran Tingkat Stres pada Lansia