

**PENGARUH *GREEN BREATHING THERAPY* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI POSBINDU LANSIA
SINGOPADU**

Rena Maylinda Vega Sari¹⁾, Noor Fitriyani²⁾

¹⁾*Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta*

²⁾*Dosen Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Kusuma
Husada Surakarta*
rmaylindavegasari@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan ditandai dengan kondisi fisiologi tubuh seseorang yang terasa seperti tercekik sehingga menimbulkan detak jantung yang berlebihan. Penatalaksanaan yang diberikan pada orang yang menderita kecemasan berfokus pada pengendalian kecemasan tersebut. Penatalaksanaan non-farmakologi sangat efektif dalam mengurangi kecemasan yang dialami penderita hipertensi. Salah satu penatalaksanaan yang bisa mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi ialah *green breathing therapy*. Tujuan penelitian, yaitu mengetahui pengaruh *green breathing therapy* terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Posbindu Lansia Singopadu. Metode penelitian kuantitatif, menggunakan *Quasi Eksperimental dengan Pre and post test whitout control*. Populasi penelitian terdiri dari 50 responden dengan kriteria inklusi memiliki riwayat hipertensi dan nilai / skor HRS-A ≥ 14 , teknik pengambilan *sampling* penelitian ini *purposive sampling*. Kuesioner HRS-A dan SOP digunakan untuk pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan analisis *Uji Wilcoxon*. Hasil penelitian menyatakan *p-value* $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan bisa disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh *green breathing therapy* terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Posbindu Lansia Singopadu.

Kata kunci : Hipertensi, *Green Breathing Therapy*, Tingkat Kecemasan
Daftar Pustaka : 18 (2016-2023)

**THE EFFECT OF GREEN BREATHING THERAPY ON ANXIETY LEVELS IN
HYPERTENSIVE PATIENTS AT THE POSBINDU LANSIA SINGOPADU**

Rena Maylinda Vega Sari¹⁾, Noor Fitriyani²⁾

¹⁾ Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma
Husada Surakarta

²⁾ Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma
Husada Surakarta

rmaylindavegasari@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety involves a state where an individual's physiology tightens, causing a rapid heart rate. Management anxiety in patients mainly focuses on controlling the sense of unease. Non-pharmacological interventions are highly effective in reducing anxiety in hypertensive patients. An intervention to alleviate anxiety in hypertensive patients is green breathing therapy. The study aimed to determine the effect of green breathing therapy on anxiety levels in hypertensive patients at the Posbindu Lansia Singopadu. The quantitative research adopted a Quasi-Experimental method with pre and post-tests without a control group design. The population consisted of 50 respondents with the inclusion criteria of hypertension history and an HRS-A score ≥ 14 . The sampling technique employed purposive sampling. Data collection utilized the HRS-A and SOP questionnaires, and data analysis operated the Wilcoxon test. The study obtained a p-value of $0.000 < 0.05$. It indicated the rejection of the null hypothesis (H_0). Therefore, it concluded that green breathing therapy had a significant effect on anxiety levels in hypertensive patients at the Posbindu Lansia Singopadu.

Keywords : Hypertension, Green Breathing Therapy, Anxiety Levels

References : 31 (2013-2022)

PENDAHULUAN

Hipertensi ialah suatu kondisi terjadinya tekanan darah meningkat hingga kronis bisa menimbulkan rasa sakit bahkan sampai kematian (Ainnurariq, 2019). Hipertensi ditandai tekanan darah yang melebihi batas normal, ialah tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg (Dinkes, 2020). Hipertensi memiliki arti sebagai kelainan pembuluh darah bisa menimbulkan terhambatnya suplai nutrisi dan oksigen dari darah ke jaringan tubuh yang memerlukannya. Hipertensi sering dikenal sebagai pembunuh gelap dikarenakan merupakan penyakit fatal yang tidak menimbulkan gejala sebelumnya (Fitri Tambunan et al., 2021). Hipertensi bisa disertai juga dengan meningkatnya tekanan darah dan reaksi berupa pusing, jantung berdebar-debar, dan sakit kepala (Risikesdas, 2018).

Berdasarkan *Data World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 menyatakan di seluruh penjuru dunia terdapat sekitar 1,13 miliar orang mengidap hipertensi. Hipertensi Setiap tahunnya terus meningkat, diperkirakan di tahun 2025, 1,5 miliar orang akan terkena penyakit hipertensi dan penyebab kematian akan mencapai 10,44 juta orang meninggal dikarenakan hipertensi dan komplikasi (Kemenkes, 2019). Berdasarkan hasil pengukuran prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun keatas berkisar 34,1%, tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan 44,1% dan terendah di Papua 22,2% (Risikesdas, 2018). Data hipertensi penduduk usia 15 tahun keatas di Kabupaten Sragen berkisar 47,0% (Dinas Kesehatan, 2019).

Pasien yang mengidap hipertensi memiliki dua faktor risiko yang memicu timbulnya hipertensi, yakni faktor risiko yang tak bisa dimodifikasi (genetik, jenis kelamin, dan umur) dan faktor risiko yang bisa dimodifikasi (kurang

aktivitas fisik, stress, merokok, obesitas, mengkonsumsi garam, rasa cemas, dan mengkonsumsi alkohol). (Weo et al., 2022). Gangguan psikologis seperti kecemasan merupakan penyebab paling umum dari hipertensi. Penderita hipertensi akan merasakan kecemasan dan ketakutan akan kematian sehingga memerlukan pengendalian gaya hidup. (Susanti & Rasima, 2020).

Kecemasan merangsang tubuh guna merespon dengan mengaktifkan sistem saraf simpatis. Respon tubuh terhadap rasa cemas ialah otak menerima rangsangan diteruskan melewati saraf simpatis ke kelenjar adrenal guna mengeluarkan hormon nonadrenalin sehingga merangsang jantung dan pembuluh darah menimbulkan terjadinya peningkatan denyut nadi dan tekanan darah pada sistolik maupun diastolik juga semakin meningkat (Rismawati & Novitayanti, 2020).

Cara mengatasi kecemasan bisa dilaksanakan dengan memakai metode farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis, pasien diberikan obat anti cemas. Selain itu, terdapat pula pengobatan non farmakologis yang meliputi, terapi musik, teknik relaksasi, aromaterapi, terapi tawa, dan terapi mural (Keliat, 2018). Salah satu terapi relaksasi yang bisa diberikan guna mengurangi stress yang dirasakan individu, yakni *Green Breathing Therapy*. *Green Breathing Therapy* bisa menginduksi relaksasi yang pada akhirnya mengurangi kecemasan (Suwandi et al., 2018).

Teknik yang dipakai dalam *green breathing therapy* ialah terapi didasarkan pada kenyataan bahwasanya tiap warna tertentu mengandung sebuah energi penyembuhan dan dijadikan alternatif solusi guna mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan, kesehatan mental, dan stress (Harini, 2013). Terapi pernafasan ialah bentuk latihan dengan tujuan

memperbaiki sistem pernafasan dengan cara memperkuat otot pernafasan sehingga teknik tersebut bisa mengurangi stress yang kaitannya dengan kondisi cemas.

Terapi yang dipakai guna mengurangi stress atau memberikan efek sedatif dengan warna hijau. Warna hijau bisa menciptakan perasaan nyaman, rileks, damai, kekhawatiran, kecemasan, keseimbangan, dan menenangkan emosional. Warna hijau bisa memberikan dampak pada keseluruhan sistem saraf, terkhusus bermanfaat bagi keseimbangan tubuh (Muharyani et al., 2015). Teknik *green breathing therapy* ini ialah kombinasi relaksasi pernafasan dalam, imajinasi terbimbing, dan warna hijau (Suli et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilaksanakan peneliti di Posbindu Lansia Singopadu Kabupaten Sragen pada Bulan Desember didapat hasil wawancara 10 orang dengan rata-rata tekanan darah $\geq 150/90$ mmHg – $190/100$ mmHg. Pengidap hipertensi mengutarakan hipertensi membuat mereka merasakan kecemasan dengan tanda gejala 2 orang merasa gelisah, 4 orang merasa akan terjadi sesuatu seperti kematian, 3 orang sukar tidur, 1 orang mengalami kram otot. Hasil wawancara dengan bidan desa didapat bahwa untuk menurunkan tekanan darah diberikan senam hipertensi dan penggunaan obat anti hipertensi. Untuk meredakan kecemasan, bidan desa menerangkan belum mengetahui terapi farmakologis maupun terapi non farmakologis.

Tujuan penelitian ini, yakni untuk mengetahui pengaruh *green breathing therapy* terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai penelitian kuantitatif, dengan jenis rancangan *quasi eksperimental* dengan desain *pre and post test without control*. Penelitian dilaksanakan di Posbindu Lansia

Singopadu, Sidoharjo, Sragen pada bulan Mei-Agustus 2023. Populasi diketahui jumlahnya 100 orang. Pengambilan sampel memakai teknik *purposive sampling*. Pemilihan sampel memakai kriteria inklusi, yakni responden mampu berkomunikasi dengan baik, nilai / skor HRS-A ≥ 14 , dan responden memiliki riwayat hipertensi. Sedangkan, kriteria eksklusinya, yakni responden tidak bersedia atau tidak mengikuti rangkaian kegiatan penelitian sampai selesai, responden mengalami gangguan penglihatan, responden tidak mengikuti prosedur yang benar, dan mengalami gangguan pernafasan.

Penelitian ini dilaksanakan 2 kali selama seminggu. Teknik pengumpulan data melewati Kuesioner HRS-A. Penilaian Kuesioner HRS-A dengan tidak ada kecemasan (<14), cemas ringan (14-20), cemas sedang (21-27), cemas berat (28-41), dan cemas panik (41-56). Alat bahan yang dipakai sebagai berikut kain warna hijau dan handphone (kamera atau stopwatch). Pada penelitian ini uji yang di pakai yakni uji *Non Parametric* dengan uji *wilcoxon* guna menganalisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah mendapatkan *green breathing therapy*. Penelitian ini layak mendapat persetujuan etik dengan nomor 1539/UKH.L.02/EC/VIII/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%	Mean
Usia (45-54 tahun)	3	6,0	
Usia pertengahan (55-65 tahun)	26	52,0	
Lansia (66-74 tahun)	19	38,0	2,40
Lansia muda (75-90 tahun)	2	4,0	
Lansia Tua			
Total	50	100,0	
Jenis kelamin			
Laki-laki	4	8,0	

Perempuan	46	92,0
Total	50	100,0
Pendidikan		
SD	28	56,0
SMP	3	6,0
SMA	1	2,0
Tidak Sekolah	18	36,0
Total	50	100,0
Pekerjaan		
Petani	33	66,0
IRT	13	26,0
Pedagang	4	8,0
Total	50	100,0

Tabel 4.1 menyajikan hasil karakteristik responden berdasarkan usia responden menunjukkan mayoritas 26 orang (52,0%) pada kelompok usia (55-65 tahun) dan rata-rata 2,40. Mayoritas berjenis kelamin perempuan terhitung sejumlah 46 orang (92,0%). Berdasarkan pendidikan membuktikan jumlah responden mayoritas ialah SD dengan 28 orang (56,0%). Berdasarkan pekerjaan menyatakan mayoritas responden ialah petani dengan jumlah 33 orang (66,0%).

Hasil penelitian menyajikan mayoritas responden kelompok usia (55-65 tahun) sejumlah 26 orang (52,0%) dan rata-rata 2,40 di kode nomor 2. Hal ini sesuai penelitian (Avelina Yuldensia & Natalia, 2020) mayoritas responden berusia diatas 60 tahun terhitung 35% dari total jumlah responden dalam penelitian ini. Usia, yakni salah satu faktor yang tidak bisa diubah pada hipertensi. (Putri & Nurhidayati, 2022) mengemukakan kejadian hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Akan terjadi perubahan struktural termasuk penurunan fungsi tubuh, jika tidak menjaga pola makan hidup sehat akan membuat lebih rentan terkena hipertensi (Tobing & Amelia, 2022).

Berdasarkan praktik dan teori serta penelitian terdahulu yang dipaparkan diatas, maka peneliti berpendapat bahwa hipertensi sangat berkaitan erat dengan usia. Usia semakin tua, risiko terkena hipertensi semakin besar pula.

Pada hasil penelitian ini, mayoritas responden ialah perempuan sejumlah 46

orang (92,0%). Hal ini sesuai dengan penelitian (Femmy et al., 2018) yang memperlihatkan responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, yakni sejumlah 59 orang (88,06%). Hal tersebut dikarenakan perempuan mengalami perubahan hormon dan fisiologis dalam tubuhnya yang bisa mempengaruhi tekanan darah. Sebelum memasuki masa menopause, wanita terlindungi dari penyakit kardiovaskuler melewati hormon esterogen yang membantu mencegah terjadinya hilangnya pembuluh darah akibat kerusakan (Isworu et al., 2019).

Lebih banyak perempuan memasuki masa menopause dibanding laki-laki karena faktor hormonal. Peran hormon esterogen ialah melindungi pembuluh darah. Jika kadar esterogen menurun, maka terjadi penurunan HDL dan peningkatan LDL (Femmy et al., 2018). Perempuan dengan sejumlah faktor psikologis bisa mempengaruhi kecemasan sebagai berikut, kekhawatiran berlebihan terkait hipertensi, cenderung memerlukan pengobatan jangka panjang dikarenakan semakin tua usianya, semakin sulit untuk pulih, dan memiliki ketakutan yang sama terhadap kematian (Pratama et al., 2022).

Berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu telah diuraikan, peneliti berhipotesis karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menyatakan perempuan lebih mengalami rasa kecemasan dibanding dengan laki-laki. Karena beberapa faktor fisiologis dan faktor psikologis, lansia menopause mengalami khawatir, kecemasan, tidak berfikir panjang, takut akan kematian. Oleh karena itu, perempuan memiliki risiko lebih tinggi terhadap hipertensi daripada laki-laki.

Hasil penelitian menyajikan mayoritas tingkat pendidikan responden mayoritas SD dengan 28 orang (56,0%). Hal ini sesuai penelitian (Sulkarnaen et al., 2022) dimana responden dengan

tingkat pendidikan SD sejumlah 46 orang (43,0%). Pendidikan bisa mempengaruhi proses pembelajaran. Semakin berpendidikan seseorang, maka semakin pula ia menyerap informasi, baik dari orang lain ataupun media massa sehingga pendidikan juga mempengaruhi tingkat tingkah laku individu. Tingkat pendidikan memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkah laku individu dalam kehidupan mencari penyebab dan solusi. Masyarakat dengan tingkat pendidikan tinggi umumnya bertingkah laku lebih rasional dan memudahkan penerimaan informasi sehingga bisa meningkatkan kualitas hidup dan menambah keluasan pengetahuan (Tanaya & Yuniartika, 2023).

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas, peneliti mengambil kesimpulan tingkat pendidikan semakin rendah maka kemampuan memecahkan masalah yang timbul dalam hidup juga semakin rendah. Sehingga diperlukan lebih banyak pengetahuan untuk mengatasi kecemasan pada penderita hipertensi.

Hasil penelitian membuktikan mayoritas responden petani sejumlah 33 orang (66,0%). Hal ini sesuai penelitian (Desy et al., 2023) yang memperoleh hasil sejumlah 16 orang (48,5%) responden yang bekerja sebagai petani. Berdasarkan hasil penelitian, responden mengungkapkan adanya kebutuhan ekonomi keluarga yang menyebabkan kecemasan dan stress. Pada hal tersebut, akan terjadi rangsangan simpatis sehingga bisa meningkatkan detak jantung dan tekanan darah. Pekerjaan yakni upaya mengatasi masalah, saat individu memiliki pekerjaan maka jawabannya dengan lebih rasional. Berkurangnya produktivitas kerja akan menimbulkan hilangnya motivasi dan minat, yang akhirnya akan menimbulkan individu kedalam kondisi cemas (Ndapaole et al., 2020).

Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan Sebelum Perlakuan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	0	0
Ringan	10	20,0
Sedang	29	58,0
Berat	11	22,0
Total	50	100,0

Berdasarkan hasil dari tabel 4.2 memperlihatkan mayoritas kecemasan responden sebelum diberikan *green breathing therapy*, kecemasan sedang dengan jumlah 29 orang (58,0%).

Karakteristik responden sebelum mendapat intervensi berdasarkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi membuktikan responden tampak gelisah, setelah mendapat kuesioner kecemasan mayoritas responden yang ditanya merasakan kecemasan sedang berjumlah 29 responden. Sesuai penelitian (Setiyani et al., 2016) menjabarkan beberapa responden mengalami kecemasan sedang 21 responden. Sebaiknya menghindari hal tersebut, dikarenakan kecemasan merupakan suatu faktor yang bisa mempengaruhi hipertensi.

Kecemasan ialah rasa takut yang tidak didukung oleh suatu kondisi, orang yang merasakan kecemasan akan ketakutan dan tidak nyaman. Meskipun tidak mengetahui penyebab kondisi tersebut, dikarenakan kecemasan tidak ada penyebabnya. Kecemasan bisa saja muncul akibat kondisi kesehatan yang mengkhawatirkan psikologis yang dianggap ancaman bagi kesehatan. Sehingga akan timbul reaksi misalnya cemas berlebihan yang bisa memperburuk kesehatan. Kecemasan memiliki sifat subjektif dan ditandai rasa stress, takut, khawatir, dan berubahnya fisiologis misalnya perubahan laju pernapasan, detak jantung, dan tekanan darah (Sari et al., 2023).

Berdasarkan penelitian terdahulu dan teori yang sudah ada, faktor yang mempengaruhi kecemasan pada lansia

sebagai berikut kondisi psikologis dan fisiologis lansia, ketakutan akan kematian, masalah kesehatan, kurangnya perhatian keluarga, dan perasaan meredam pada saat terjadi suatu masalah. Lansia yang cemas cenderung mengalami peningkatan detak jantung kemudian juga akan meningkatkan tekanan darah.

Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan Setelah Perlakuan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase
Tidak ada kecemasan	10	20,0
Ringan	30	60,0
Sedang	10	20,0
Berat	0	0
Total	50	100,0

Berdasarkan hasil dari tabel 4.3 terlihat kecemasan terbesar yang dialami responden setelah diberikan *green breathing therapy* yakni kecemasan ringan terhitung 30 orang (60,0%).

Karakteristik responden setelah mendapat intervensi berdasarkan tingkat kecemasan pasien hipertensi memperlihatkan responden tampak nyaman, setelah mendapat kuesioner kecemasan 30 responden mengalami penurunan kecemasan dari kecemasan sedang ke ringan. Hal ini sesuai penelitian (Berlianasari, 2023) bahwa dari 15 responden dengan tingkat kecemasan ringan 11 orang (73,3%), kecemasan sedang 1 orang (6,7%), dan tidak ada kecemasan 3 orang (20%).

Intervensi yang diberikan ialah *green breathing therapy*. Teknik yang dipakai dalam *green breathing therapy* yakni pernafasan warna hijau. Terapi warna artinya terapi didasarkan kepada kenyataan bahwasanya tiap warna tertentu tersebut mengandung sebuah energi penyembuhan dan alternatif solusi mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan kecemasan, mental, dan stress (Harini, 2013). Terapi pernafasan ialah suatu bentuk latihan dengan tujuan memperbaiki sistem pernafasan dengan cara memperkuat

otot pernafasan sehingga bisa mengurangi stress yang berkaitan dengan kondisi cemas. Terapi yang dipakai untuk mengurangi stress atau memberi dampak penenang ialah warna hijau. Warna hijau menciptakan perasaan nyaman, khawatir, damai, mengurangi stres, rileks, cemas, menyeimbangi, dan menenangkan emosi. Warna hijau bisa memberikan dampak pada keseluruhan sistem saraf, khususnya bermanfaat bagi sistem pusat, dan keseimbangan pada tubuh (Muharyani et al., 2015).

Teknik *green breathing therapy* ini yakni kombinasi relaksasi nafas dalam, *guided imagery*, dan warna hijau. Teknik ini mengutamakan pikiran membayangkan warna hijau dengan tujuan membantu menenangkan, rileks, dan menyeimbangkan tubuh (Suli et al., 2020). Penelitian (Muharyani & Sijabat, 2015) mengungkapkan melaksanakan terapi warna hijau bisa menurunkan kecemasan dikarenakan warna hijau memberikan dampak pada sistem saraf, terutama terhadap sistem saraf khususnya sistem saraf pusat yang mampu menghadirkan perasaan rileks, nyaman, gembira, dan tenang.

Tabel 4.4 Uji Wilcoxon

Variabel	Mean	N	Asymp.Sig P-value
Pre test	3,02	50	0,000
Post test	2,00	50	

Berdasarkan Tabel 4.4 memperlihatkan Uji Wilcoxon membuktikan nilai *p value* 0,000 (*p value* < 0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, disimpulkan bahwasanya ada pengaruh yang signifikan *green breathing therapy* terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Posbindu Lansia Singopadu.

Pada penelitian ini, dampak yang dialami responden setelah mendapatkan *green breathing therapy* terbukti mengurangi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Responden melaporkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

Ditunjukkan hasil uji *wilcoxon* menghasilkan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dari itu, *green breathing therapy* berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Posbindu Lansia Singopadu.

Menurut peneliti, setelah menjalani *green breathing therapy* responden melaporkan bahwa nyeri otot dan kecemasan berkurang, dan pada saat malam hari responden melaporkan tidur nyenyak. Memang peneliti memberikan *green breathing therapy* dengan SOP serta kepatuhan responden terhadap terapi mandiri di rumah yang peneliti praktikan. Selain itu, responden patuh dalam penerapan *green breathing therapy* pada saat kecemasan timbul sehingga mayoritas responden merasakan penurunan signifikan pada kecemasan. Responden mengaku mulai membiasakan diri ketika kecemasan timbul, akan menerapkan latihan *green breathing therapy* sambil istirahat dan melaksanakannya rutin 2 kali seminggu selama 15 menit. Maka, disimpulkan bahwasanya *green breathing therapy* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien hipertensi.

Penelitian ini sesuai penelitian (Muharyani & Sijabat, 2015) mengemukakan terdapat pengaruh terapi warna hijau terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III dengan *p-value* $0,001 < 0,05$. Memang *green breathing therapy* mampu meningkatkan hormon oksitosin dan serotonin berperan penting guna mengendalikan transmisi sensorik, suasana hati, dan beberapa tingkah laku pada manusia sehingga responden merasa lebih rileks, lebih mudah tertidur, dan tenang (Novita, 2018).

Terapi warna hijau melepaskan serotonin yang mengaktifkan reseptor serotonin pre-sinaps dan postsinaps. Peningkatan pada konsentrasi serotonin didalam tubuh akan menambahkan suasana hati individu menimbulkan rasa

bahagia dan mengurangi kecemasan (Ari & Virahaju, 2019). Oksitosin ialah hormon yang dirangsang hipotalamus. Pemberian terapi warna hijau mampu meningkatkan kadar oksitosin didalam darah, menghasilkan dampak ansiolitik bisa dapat mengurangi tingkat kecemasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas merupakan lansia 26 orang (52,0%), jenis kelamin mayoritas responden perempuan 46 orang (92,0%), tingkat pendidikan mayoritas ialah SD 28 orang (56,0%), dan jenis pekerjaan mayoritas petani 33 orang (66,0%). Hasil penelitian membuktikan sebelum diberikan intervensi memiliki rata-rata tingkat kecemasan sejumlah 3,02 dan setelah diberikan intervensi rata-rata tingkat kecemasan menurun di angka 2,00. Hasil penelitian memperlihatkan nilai *p-value* 0,000 memiliki arti nilai $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima artinya yaitu ada pengaruh *green breathing therapy* terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Hasil penelitian ini bisa dijadikan pedoman bagi peneliti berikutnya supaya bisa mengembangkan dan melanjutkan penelitian ini menjadi lebih baik lagi, sebaiknya dengan menggunakan metode non farmakologis lain yang bisa mengurangi tingkat kecemasan pada penyakit yang lain juga.

DAFTAR PUSTAKA

- Berlianasari, R. (2023). Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(3), 131–134.
- Desy, J., Lukman, N., & Edi, P. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten

- Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 01(02), 240–251.
- Dinkes, J. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019*.
- Femmy, L., Maria, T., & Freyjer, B. (2018). Hubungan Derajat Penyakit Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahakitang Kecamatan Tatoareng. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XIII(2), 59–68.
- Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Gaster*, 17(2), 154–166.
- Ndapaole, A. H., Tahu, S. K., & Rosiana, G. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Booklet Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Oepol Wilayah Kerja Kota Kupang. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(1), 162–170.
- Pratama, E. R., Suri, S. I., & Damaiyanti, S. (2022). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) terhadap Penurunan Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 1983–1994.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Rismawati, & Novitayanti, E. (2020). *Hubungan Kecemasan dengan Tekanan Darah pada Lansia*. 1(1), 49–57.
- Sari, R., Masriadi, & Patimah, S. (2023). Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur Dan Tingkat Kecemasan Dengan Derajat Hipertensi Di wilayah Kerja Puskesmas Tamalate. *Window of Public Health Journal*, 4(2), 208–216.
- Setiyani, N. F., Maunaturrohmah, A., & Anita Rahmawati. (2016). *Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi*. 1(2), 1–23.
- Suli, D. P., Aini, N., & Prasetyo, Y. B. (2020). The Effect of Green Color Breathing Therapy Towards Reduction of Stress Levels In Hemodialized Patients. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 86–96. <https://doi.org/10.22219/jk.v10i2.7787>
- Sulkarnaen, Sampurno, E., & Rofiyanti, W. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan Ii Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(3), 317–324.
- Susanti, & Rasima. (2020). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Cot Seumeureung Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat Tahun 2019*. 8(3), 387–396.
- Suwandi, R. D. V. P., Trimawati, & Yudanari, Y. G. (2018). *Pengaruh Terapi Warna Dengan Teknik Pernapasan Warna Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong Di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang*. 1–8.
- Tanaya, V. Y., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Sebagai Terapi Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1–23.
- Tobing, D. L., & Amelia, T. (2022). Gambaran kecemasan pada lansia dengan hipertensi di kelurahan cilendek barat bogor. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9(2), 80–87.

Weo, Y. N. F., Dikson, M., & Ringgi, M. susana ine nona. (2022). Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kopeta Kecamatan Alok Kabupaten Sikka. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 7–14.