

PENGARUH GREEN COLOR BREATHING THERAPY TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN CKD YANG MENJALANI HD DI RUANG HEMODIALISA

(Studi di RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan)

Nike Aprilinda, M. Lutfi, S.Kep., Ns., M.Tr.Kep

Email : nikeaprilinda4717@gmail.com

ABSTRAK

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Stres juga tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya obyek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang, tujuan dari penelitian ini menganalisa perbedaan yang diberikan *green color breathing therapy* dan yang tidak diberikan *green color breathing therapy* di RSUD Syarifah Ambani Rato Ebu Bangkalan.

Penelitian ini menggunakan *Quasi – Experimental* desain dengan pendekatan *two group pretest-postert*. Variabel Independennya adalah *green color breathing therapy* sedangkan variabel dependennya adalah tingkat stres. Jumlah populasi 63 pasien yang menjalani Hemodialisa dengan sampel 16 pasien dengan kelompok perlakuan dan 16 pasien dengan kelompok kontrol yang diambil secara teknik *purposive sampling*, dan analisa data dengan uji *independent t-test* dengan *p value* < 0,05

Hasil penelitian menggunakan uji *Independent t-Test* didapatkan hasil sebesar 0,017 atau *p value* < 0,05 sehingga H_0 diterima maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau ada perbedaan tingkat stres antara yang diberikan *green color breathing therapy* dan yang tidak diberikan *green color breathing therapy* pada pasien hemodialisa di RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan dengan No. Reg 0012/KEPK/VII/2022.

Diharapkan pasien yang menjalani Hemodialisa di ruang HD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan dengan *green color breathing therapy* dapat menurunkan tingkat stres.

Kata Kunci: Stres, Green Color Breathing Therapy, Hemodialisa

1. Judul Skripsi
2. Mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKES Ngudia Husada Madura
3. Dosen STIKES Ngudia Husada Madura

PENDAHULUAN

Stresor sosial muncul dari interaksi sosial dan tekanan eksternal yang disebabkan oleh lingkungan, seperti sekolah, pekerjaan, dan masyarakat. Banyak stresor sosial merupakan trauma yang tidak dapat dihindari. Berkabung, kehilangan pekerjaan, perceraian, masalah keuangan, pindah rumah, perubahan pekerjaan,

Stresor mental terjadi ketika nilai dan keyakinan spiritual inti terganggu oleh hambatan pertumbuhan spiritual. Mengabaikan kebutuhan mental dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi dan penurunan mental

Dampak dari sejumlah kecil stres dapat meningkatkan kemauan untuk menerima tantangan. Sementara stres tingkat tinggi dapat menyebabkan depresi, stres psikologis, yang disebabkan oleh tekanan waktu dan harapan pribadi yang tidak realistis, dapat menyebabkan ketakutan, frustrasi, kecemasan, dan depresi, kecemasan, rasa bersalah, khawatir, dan kemarahan yang berlebihan. , kebencian, kecemburuan, mengasihani diri sendiri, rendah diri, evaluasi. Stres keluarga bermula dari masalah keluarga seperti hubungan orang tua yang tidak teratur, masalah dengan pasangan, masalah keuangan, dan masalah dengan anak seperti kurangnya perhatian keluarga.

Stresor spiritual terjadi ketika nilai dan keyakinan spiritual inti terganggu oleh hambatan dari pertumbuhan spiritual. Mengabaikan kebutuhan spiritual dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi dan penurunan mental

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di ruang HD RSUD

Syarifah Ambami Rato Ebhu Bangkalana pada tanggal 23 februari 2022. Pada tahun 2020 didapatkan data sebanyak 102 dan 72 pada tahun 2021. Didapatkan data 3 bulan terakhir Oktober-Desember 2021 yaitu 63 pasien gagal ginjal kronik. Dari 10 responden dengan pengisian kusioner di dapatkan stres normal 0 responden, stres ringan 2 responden, stres sedang 3 responden, stres parah 2 responden, stres sangat parah 3 responden.

Manajemen stres yang memadai dan benar diperlukan untuk menghindari efek stres. Manajemen stres dapat dicapai dengan sejumlah obat, termasuk penggunaan obat anti-kecemasan, anti depresan (antidepresan), dan terapi non-farmakologis *Green color breathing therapy*. (Hamidah, 2020).

Green color breathing therapy memanfaatkan energi cahaya untuk meningkatkan kekuatan penyembuhan, membantu menyembuhkan serta mencegah penyakit (Taravaragi & Sushma, 2016).

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah 63 dengan sampel 32 pasien yang menjalani hemodialisa di RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan pada periode bulan juni 2022. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *Quasi-Experimental disgn* yaitu dengan pendekatan *two group pretest-posttest*. Instrument lembar kusioner dan diuji statistik normalitas data dengan *shapiro wilk* dan uji *Independent t-test*.

HASIL

Data Umum

1.1 Distribusi Berdasarkan Lama HD

Lama HD	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	F	Persentase (%)	F	Persentase (%)
1-3 Tahun	16	100	9	56.2
4-6 Tahun	0		5	31.2
7-9 Tahun	0		2	12.5
Total	16	100	16	100

Berdasarkan hasil Distribusi Frekuensi Lama HD pada bulan Juni 2022 pada kelompok perlakuan yang menjalani hemodialisa selama 1-3 tahun sebanyak 16 responden dengan persentase 100%. Sedangkan pada kelompok kontrol yang menjalani hemodialisa selama 1-3 tahun sebanyak 9 dengan persentase responden 56.2%.

1.2 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	F	Persentase (%)	F	Persentase (%)
Perempuan	6	37,5	7	43,7
Laki-laki	10	62,5	9	56,2
Total	16	100	16	100

Berdasarkan hasil Jenis Kelamin Bangkalan pada bulan Juni 2022 pada kelompok perlakuan berjenis kelamin Laki-laki sejumlah 10 responden dengan persentase (62,5%). Sedangkan pada kelompok kontrol berjenis kelamin laki-laki sejumlah 9 responden dengan persentase (56,2%).

Data Khusus

1.3 Perbedaan Tingkat Stress Pasien Hemodialisa Sebelum dan Sesudah Diberikan *Green Color Breathing Therapy*.

No	Pre-test	Kategori	Pos-test	Kategori
1	34	Stres sangat parah	28	Stress parah
2	38	Stres sangat parah	24	Stress sedang
3	34	Stres sangat parah	27	Stress parah
4	43	Stres sangat parah	24	Stress sedang
5	37	Stres sangat parah	21	Stress sedang
6	31	Stres parah	18	Stress ringan
7	37	Stres sangat parah	20	Stress sedang
8	37	Stres sangat parah	19	Stress sedang
9	39	Stres sangat parah	30	Stress parah
10	44	Stres sangat parah	31	Stress parah
11	43	Stres sangat parah	29	Stress sedang
12	32	Stres parah	25	Stress sedang
13	29	Stres parah	25	Stress sedang
14	35	Stres sangat parah	24	Stress sedang
15	31	Stres parah	22	Stress sedang
16	39	Stres sangat parah	28	Stress parah
Mean	36.7		24.6	
Minimum	29		18	
Maximum	44		31	
Paired t-test	Asymp sig. (2-tailed): 0.000			

Berdasarkan tabel 1.3 didapatkan bahwa dari 16 responden sebelum diberikan *green color breathing therapy* mengalami stress dengan

mean 36.7 sedangkan sesudah diberikan *green color breathing therapy* sebagian besar stres menurun dengan mean 24.6.

Tabel 1.4 Perbedaan Tingkat Stres Pasien Hemodialisa Sebelum dan Sesudah yang tidak diberikan *Green Color Breathing Therapy*

No	Pretest	Kategori	Posttest	Keterangan
1	30	Stres parah	33	Stress parah
2	29	Stres parah	24	Stress sedang
3	28	Stres parah	22	Stress sedang
4	27	Stres parah	23	Stress sedang
5	31	Stres parah	32	Stress parah
6	31	Stres parah	30	Stress parah
7	28	Stres parah	28	Stress parah
8	27	Stres parah	26	Stress parah
9	32	Stres parah	32	Stress parah
10	29	Stres parah	29	Stress parah
11	30	Stres parah	30	Stress parah
12	24	Stres sedang	24	Stress sedang
13	24	Stres sedang	24	Stress sedang
14	26	Stres sedang	25	Stress sedang
15	25	Stres sedang	25	Stress sedang
16	26	Stres parah	26	Stress parah
Mean	27.9		27.0	
Minimum	32		22	
Maximum	24		33	

Paired t-test Asymp sig. (2-tailed): 0.145

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan bahwa dari 16 responden *pretest* kelompok kontrol didapatkan nilai *mean* sebesar 27,9 sedangkan pada kelompok *posttest* kelompok kontrol didapatkan nilai *mean* sebesar 27.0.

4.5 Perbedaan *Green color breathing therapy* terhadap tingkat stres pada pasien CKD yang menjalani HD.

No	Posttest perlakuan	Posttest kontrol
1	28	33
2	24	24
3	27	22
4	24	23
5	21	32
6	18	30
7	20	28
8	19	26
9	30	32
10	31	29
11	29	30
12	25	24
13	25	24
14	24	25
15	22	25
16	28	26
Mean	24.6	27.0
Minimum	18	22
Maximum	31	24
Independent t-test	Asymp sig. (2-tailed): 0,017	

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan bahwa dari 16 responden pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang didapatkan bahwa nilai *mean* sebagian besar *post test* 24.6

pada kelompok perlakuan dan *post test* 27.0 pada kelompok kontrol.

Setelah dilakukan uji *Independent t-Test* didapatkan hasil sebesar $0,017 < 0,05$ sehingga H_0 diterima maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau ada perbedaan tingkat stres yang diberikan *green color breathing therapy* dan yang tidak diberikan *green color breathing therapy* pada pasien hemodialisa di RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan.

PEMBAHASAN

Menganalisa Perbedaan Tingkat Stres Pasien Hemodialisa Sebelum dan Sesudah diberikan *Green Color Breathing Therapy*

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan *green color breathing therapy* di dapatkan hasil pretest rata-rata sebesar 36.7 dan sesudah diberikan *green color beathig therapy* didapatkan hasil posttest rata-rata sebesar 24.6. Hasil uji statistik ada perbedaan sesudah diberikan *green color breathing therapy*. Terjadinya penurunan tingkat stres setelah diberikan *green color breathing therapy* selama 2x seminggu. Sehingga membuat pasien menjadi lebih tenang dan rileks.

green color breathing therapy
Metode ini hanya menggunakan teknik pernapasan dengan membayangkan saat Anda menarik dan menghembuskan napas. Terapi Nafas dapat meningkatkan hormon serotonin dan oksitosin. Hormon-hormon ini memainkan peran penting dalam kontrol terjaga, tidur, perilaku makan, transmisi sensorik, suasana hati, dan

berbagai perilaku manusia. Tertidur (Gul & Nadeem, 2015).

Menurut analisis peneliti salah satu metode *therapy* yang dapat digunakan untuk membuat tingkat stres menurun yaitu *green color breathing therapy*. *Therapy* ini hanya menggunakan teknik seperti relaksasi nafas dalam sambil membayangkan sewaktu menghirup dan menghembuskan nafas dengan warna hijau. *Green color breathing therapy* mengontrol pasien agar bisa merasakan tenang, rileks, dan lebih mudah tertidur

Berdasarkan survei yang dilakukan di unit hemodialisis, jenis kelamin kelompok perlakuan adalah laki-laki, dengan jumlah responden sebanyak 10 orang (62,5%), dan menurut analisis survei, pasien laki-laki lebih banyak mengalami stres. Sebagai kepala rumah tangga, laki-laki harus menghidupi dan membiayai seluruh keluarga karena laki-laki memiliki tanggung jawab yang lebih besar daripada perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Purwaningrum (2013) laki-laki lebih terbebani daripada perempuan. Sebab, sebagai kepala rumah tangga, laki-laki bertanggung jawab menafkahi seluruh keluarga.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di unit hemodialisa RS Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan, durasi HD (1-3 tahun) pada kelompok perlakuan ditunjukkan pada 16 responden dan persentase (100%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sandra et al. (2012) mencatat bahwa periode terapi hemodialisis mingguan reguler yang diterima pasien PGK mengganggu peran pasien dalam kehidupan sehari-hari. Menurut analisis peneliti, durasi

pengobatan mengganggu pasien, terutama dengan mengurangi peran mereka dalam kehidupan sehari-hari dan mengisolasi mereka dari keluarga dan lingkungan mereka.

Menganalisa Perbedaan Tingkat Stres Pasien Hemodialisa Sebelum dan Sesudah yang tidak diberikan Green Color Breathing Therapy

Berdasarkan hasil penelitian tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah yang tidak diberikan *green color breathing therapy*.

Dalam penelitian lain dari Puspitasari, (2014) menggunakan lamanya terapi hemodialisa yg dialami pasien CKD & dilakukan setiap rutin setiap minggunya, menyebabkan kiprah pasien pada kehidupan sehari-harinya terganggu sebagai akibatnya, perkara pada kiprah yg dialaminya sebagai menumpuk, menumpuknya perkara tadi mengakibatkan pasien mengalami stres. Stres merupakan perasaan murung yg dialami sang seluruh orang & bisa menghipnotis aktivitas, pola makan, tidur, konsentrasi, & bahkan memiliki gagasan buat bunuh diri.

Menurut analisa peneliti pasien yg nir dibeikan *green color breathing therapy* taraf stres dalam pasien masih tinggi dikarenakan menggunakan lamanya terapi hemodialisa yg dilakukan rutin setiap minggunya, mengakibatkan pasien pada kehidupan sehari-harinya merasa terganggu, masih ada perkara dalam kiprahnya sehingga mengakibatkan kiprahnya terganggu/ menumpuk, sebagai

akibatnya perkara tadi menyebabkan pasien sebagai stres.

Menganalisa Perbedaan Green color breathing therapy terhadap tingkat stres pada pasien CKD yang menjalani HD

Pada *post* perlakuan dan *post* kontrol didapatkan hasil bahwa hipotesis diterima atau ada pengaruh tingkat stres antara yang diberikan *green color breathing therapy* dan yang tidak diberikan *green color breathing therapy* pada pasien hemodialisa di RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan.

Salah satu cara untuk mengatasi stres adalah dengan terapi pernapasan hijau. Metode ini hanya menggunakan teknik pernapasan dengan membayangkan hijau saat Anda menarik dan menghembuskan napas. Terapi Nafas Hijau dapat meningkatkan hormon serotonin dan oksitosin. Hormon-hormon ini memainkan peran penting dalam kontrol terjaga, tidur, perilaku makan, transmisi sensorik, suasana hati, dan berbagai perilaku manusia. Membantu Anda tidur lebih nyenyak (Gul & Nadeem, 2015).

Penelitian lain oleh Didik Prasetyo Suli (2019) menemukan bahwa uji Mann Whitney menunjukkan bahwa sebagian besar kelompok perlakuan, 5 (41,7%), memiliki tingkat stres sedang selama pretest dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rombongan berjumlah 8 orang (61,5%) dari hasil uji statistik yang diperoleh dengan $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terapi pernapasan hijau efektif dalam menurunkan tingkat stres.

Analisis peneliti menunjukkan bahwa penggunaan *green color breathing therapy* menurunkan stres pasien yang menjalani hemodialisis di RS Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan. Metode ini hanya menggunakan teknik *green color breathing therapy*. Hal ini karena dapat meningkatkan hormon serotonin dan oksitosin. Hormon-hormon ini memainkan peran penting dalam kontrol tidur, perilaku makan, transmisi sensorik, suasana hati, dan berbagai perilaku manusia, memungkinkan responden untuk rileks. Membantu menenangkan Anda dan membantu Anda tertidur.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat menjelaskan perbedaan *green color breathing therapy* terhadap tingkat stres pada pasien CKD yang menjalani hemodialisa di Ruang RSUD Syarifah Ambami Rato Ebhu Bangkalan sehingga diharapkan dapat bermanfaat untuk mengembangkan intervensi ilmu penyakit menular dan praktik keperawatan komplementer.

DAFTAR PUSTAKA

- Donsu.(2017). *Keperawatan Medical Bedah*. Yogyakarta.
- Didik Prasetyo Suli. (2019). *Pengaruh green colour breathing Therapy terhadap penurunan tingkat stres pada pasien Hemodialisa*.
- Gaurav, S., Ravinder, K., Preeti, S., & Kapil, K. (2010). *Role Of Colors In Therapeutics*. *International Journal of Applied Biology and Pharmaceutical Technology*, 1(3), 801– 806.
- Gerogianni, G. K., & Babatsikou, F. P. (2013). *Identification of stress in chronic haemodialysis*. *Health Science Journal*, 7(2), 169–176.
- Gul, S., & Nadeem, R. K. (2015). *Chromo therapy- An Effective Treatment Option or Just a Myth?? Critical Analysis on the Effectiveness of Chromo therapy* 111. *American Research Journal*, 1(2).
- Harini, N. (2013). *Terapi Warna*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 291–303.
- Hartono. (2007). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hamidah.(2020). *Observasi latihan relaksasi nafas dalam pada pasien CKO dengan Fatigue*. *Jurnal perawat Indonesia*. Vol 4 no 1.
- Kusumawati.(2019). *Hubungan Tingkat Stres*
- Leli.(2018). *Hubungan adekuasi hemodialisa dan status gizi dengan kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik yang menjalani Hemodialisa*. Vol 7. No. 4
- Margareth Sutijato.(2015). *Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa*
- Mufadhal Sutijato.(2017). *Konsep stress Akademik siswa*. *Jurnal konseling dan pendidikan S (3)*

- Nur Aini.(2019). *Pengaruh green color breathing therapy terhadap penurunan tingkat stres pada pasien Hemodialisa 10.2*
- Nursalam.(2013). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan : pendekatan praktis. Edisi 3. Jakarta. Selemba medika*
- Notoatmodjo.(2016). *Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta : PT Rineka Cipta.*
- Nursalam.(2011). *Manajemen keperawatan Aplikasi dalam praktik keperawatan profesional. Jakarta . Selemba Medika.*
- Nursalam (2016). *Metode penelitian ilmu keperawatan salemba medika.*
- Rinirahayu. (2018). *Identifikasi waktu pencapaian penyelesaian masalah gangguan pertukaran gas pada pasien gagal ginjal kronik dengan adema paru yang dilakukan tindakan Hemodialisa.*
- Rendy.(2012). *Asuhan keperawatan Medikal Bedah dan Penyakit dalam.*
- Saniya Ilma Arifa. (2017). *Anatomi Ginjal. Jakarta: Selemba Medika*
- Sudoyo.(2010). *Buku ajar Ilmu Penyakit dalam. Jilid I edisi VI*
- Sandra, Dewi, W. N., & Dewi, Y. I. (2012). *Gambaran Stres Pada Pasien Gagal Ginjal Terminal Yang Menjalani Terapi Hemodialisa Di Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Achmad Pekanbaru. Jurnal Ners Indonesia, 2(2), 99–108.*
- Smeltzer, & Bare. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddart (8th ed.). Jakarta: EGC*
- Unal, Y. (2015). *The Effect of Colour on Human Body and Psychology. International Journal of Life Sciences Research, 3(4), 126–128.*