

**EFEKTIVITAS *GREEN COLOUR BREATHING THERAPY* PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD  
PUSKESMAS CONGGEANG**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**SHERIKA DEWANTARA PUTRI**

**312023070**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG**

**2023**

**EFEKTIVITAS *GREEN COLOUR BREATHING THERAPY* PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD  
PUSKESMAS CONGGEANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



**Oleh :**

**SHERIKA DEWANTARA PUTRI**

**312023070**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SHERIKA DEWANTARA PUTRI**

**NIM. 312023070**

**EFEKTIVITAS *GREEN COLOUR BREATHING THERAPY* PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS  
CONGGEANG**

Skripsi Ini Telah Disetujui dan Dipertanggungjawabkan dihadapan Sidang  
Penguji program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung

Oleh:

Pembimbing Utama,



**Nina Gartika, S.Kp., M. Kep**

**NPP. 2014290478050**

Pembimbing Pendamping,



**Ns. Eli Lusiani, S.Kep., M.Kep**

**NPP. 2017160289063**

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**EFEKTIVITAS *GREEN COLOUR BREATHING THERAPY* PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS  
CONGGEANG**

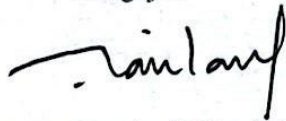
Disusun Oleh :

**SHERIKA DEWANTARA PUTRI  
NIM : 312023070**

Telah disetujui dihadapan tim penguji sidang laporan tugas akhir program studi sarjana keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Bandung, Juli 2024

Penguji I



Ns. Nandang Jamiat Nugraha, M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NIP. 197309142005011003

Penguji II



Iven Dede Supriatna, B.Sc.(hon)  
NPP. 2014280369051

Pembimbing Utama



Nina Kartika, S.Kp., M. Kep  
NPP. 2014290478050

Pembimbing Pendamping



Ns. FH Lusiani, S.Kep., M.Kep  
NPP. 2017160289063

## HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Sherika Dewantara Putri

Nim 312023070

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjeplekan/pengambilan karangan, pendapat, atau karya orang lain dalam skripsi penelitian yang berjudul :

**“ Efektivitas *Green Colour Breathing Therapy* Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Conggeang”**

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya akan bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi.

Dengan surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, Agustus 2024  
Yang membuat pernyataan



Sherika Dewantara P

## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sherika Dewantara Putri

NIM 312023070

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

### **" Efektivitas *Green Colour Breathing Therapy* Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Conggeang "**

Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan



Sherika Dewantara Putri

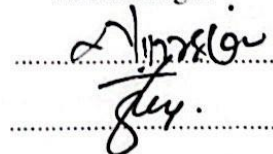
Mengetahui Tim Pembimbing

Nama

1. Nina Gartika, S.Kp., M. Kep

2. Ns. Eli Lusiani, S,Kep., M.Kep

Tanda Tangan



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto :**

Hidup ini bukan tentang seberapa banyak waktu yang kita miliki, tapi tentang bagaimana kita memanfaatkannya untuk membuat perubahan positif.

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...” -  
Q.S Al Baqarah: 286

"Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung." -Q.S Ali Imran: 173

### **Persembahan :**

Saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tua tercinta yang telah mendukung, mendo'akan, memberikan motivasi serta memberikan kasih sayang yang sangat tulus
2. Sahabat dan rekan-rekan saya yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu.
3. Almamater Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung.

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji serta syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas karunia, kekuatan, kesehatan, kelancaran, dan segala bentuk kemudahan-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas *Green Colour Breathing Therapy* Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Conggeang” yang merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program studi sarjana keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini penulis banyak menjumpai kesulitan dan hambatan namun Do’a dan dukungan, penulis dapat menyelesaikan dengan baik. Meskipun telah berusaha menyelesaikan dengan sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran masih sangat diperlukan demi kesempurnaan skripsi ini. Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Tia Setiawati, S.Kep.,M.Kep.,Ners.Sp.Kep.An Selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung
2. Dr. Sitti Syabariyyah, S.Kep.MS.Biomed Selaku Wakil Rektor 1 Universitas ‘Aisyiyah Bandung
3. Nandang Jamiat, S.Kep.,M.Kep.,Ners.Sp.Kep.Kom Selaku Wakil Rektor II Universitas ‘Aisyiyah Bandung

4. Popy Siti Aisyah, S.Kep., Ners, M.Kep Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung
5. Anggriyana Tri Widianti M.Kep selaku Wakil Dekan I Universitas 'Aisyiyah Bandung
6. Hendra Gunawan, S.Pd.,M.K.M selaku Wakil Dekan II Universitas 'Aisyiyah Bandung dan selaku Pembimbing Akademik saya
7. Nina Gartika, S.Kep., Ners., M.Kep Selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung sekaligus pembimbing utama yang telah membimbing saya selama penulisan skripsi ini.
8. Ns. Bhekti Imansari, M.Kep, Selaku Koordinator Mata Kuliah Skripsi Prodi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung
9. Ns. Eli Lusiani, M.Kep Selaku Pembimbing II yang telah membimbing selama penulisan skripsi ini
10. Kedua Orang Tua saya yang selalu mendukung dan mendo'akan saya selama penulisan skripsi ini
11. Dika Fajar Mulyadi yang telah mendukung dan mendo'akan saya selama penulisan skripsi ini
12. Serta berbagai pihak yang membantu terkait dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari Universitas 'Aisyiyah Bandung dan semua pihak dalam penyempurnaan

skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih dan berharap ini dapat bermanfaat.

Bandung, 30 Juli 2024

Penulis

Sherika Dewantara Putri

312023070

## ABSTRAK

### Efektivitas *Green Colour Breathing Therapy* Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Conggeang

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan suplai oksigen dan nutrisi. Penyakit ini menjadi salah satu masalah utama dalam dunia kesehatan masyarakat di Indonesia maupun dunia. Hipertensi biasa disebut dengan the silent killer atau pembunuh dalam sunyi karena gejala darah tinggi tersebut selalu tidak ada keluhan yang muncul serta dapat berlaku bagi siapa saja baik laki-laki maupun wanita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Green Colour Breathing Therapy* dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Conggeang. Metode yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental, dengan desain penelitian one group pretest-posttest. Besar sampel 54 responden. Teknik pengambilan sampel teknik non probability sampling dengan purposive sampling, yang dibagi menjadi 27 orang dalam kelompok intervensi dan 27 orang dalam kelompok kontrol. Intervensi dilakukan selama tujuh hari, di mana kelompok intervensi diajarkan teknik pernapasan dengan membayangkan warna hijau untuk meningkatkan relaksasi dan menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian sebelum dan sesudah pemberian *green colour breathing therapy* kelompok intervensi pre sebanyak 15 (55,6%) kategori sedang, post sebanyak 18 (66,7%) kategori ringan. Kelompok control pre sebanyak 18 (66,7%) kategori sedang, post sebanyak 19 (70,4%) kategori ringan. Hasil uji wilcoxon data tersebut diperoleh nilai p value 0,000 pada tekanan darah sistolik dan 0,000 pada tekanan darah diastolic. Kesimpulan terapi *green colour breathing* pada pasien hipertensi efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi praktik keperawatan dan terapi alternatif dalam pengelolaan hipertensi.

Kata kunci: *green colour breathing*, hipertensi

## ABSTRACT

### *Effectiveness Of Green Color Breathing Therapy In Hypertension Patients in the Conggeang Community Health Center UPTD working area*

Hypertension, or high blood pressure, is a disorder of the blood vessels that results in a decrease in the supply of oxygen and nutrients. This disease is one of the main problems in the world of public health in Indonesia and the world. Hypertension is usually called the silent killer because the symptoms of high blood pressure are always without complaints and can apply to anyone, both men and women. This study aims to determine the effectiveness of *Green Color Breathing Therapy* in reducing blood pressure in hypertensive patients UPTD Conggeang Community

Health Center working area. The method used is descriptive quantitative with a pre-experimental approach, with a one group pretest-posttest research design. The sample size was 54 respondents. The sampling technique was a non-probability sampling technique using purposive sampling, divided into 27 people in the intervention group and 27 people in the control group. The intervention was carried out for seven days, where the intervention group was taught breathing techniques by imagining the color green to increase relaxation and lower blood pressure. The results of the research before and after administering green color breathing therapy in the pre intervention group were 15 (55.6%) in the moderate category, post as many as 18 (66.7%) in the mild category. The pre control group was 18 (66.7%) in the moderate category, the post was 19 (70.4%) in the mild category. Wilcolxoln test results obtained a p value of 0.000 for systolic blood pressure and 0.000 for diastolic blood pressure. Conclusion: Green color breathing therapy in hypertensive patients is effective in reducing systolic and diastolic blood pressure. It is hoped that the results of this research can become a reference for nursing practice and alternative therapies in managing hypertension.

*Key words: green breathing, hypertension*

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>5</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.5 Sistematika Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
2.1 Konsep Hipertensi .....	10
2.1.1 Definisi Hipertensi.....	10
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi .....	11
2.1.3 Penatalaksanaan Hipertensi.....	12
2.2 Konsep <i>Green Colour Breathing Therapy</i> .....	14
2.2.1 Definisi <i>Green Colour Breathing Therapy</i> .....	14
2.2.2 Tinjauan Singkat tentang Warna.....	16
2.2.3 Metode <i>Green Colour Breathing Therapy</i> .....	20
2.2.4 Pengaruh <i>Green Color Breathing</i> terhadap Tekanan Darah .....	21
2.2.5 Cara Melakukan <i>Green Color Breathing Therapy</i> .....	22
2.3 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	24
2.4 Kerangka Pemikir .....	27
2.5 Hipotesis Penelitian .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>29</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	29
3.2 Variabel yang diukur.....	29
3.3 Definisi Konseptual .....	30

3.4 Definisi Operasional .....	30
3.5 Populasi Penelitian.....	32
3.6 Sampel Penelitian .....	32
3.7 Instrumen Penelitian .....	34
3.8 Analisa Data.....	35
3.9 Prosedur Penelitian .....	36
3.10 Pengelolaan Data .....	37
3.11 Penyajian Data .....	38
3.12 Tempat Dan Waktu Penelitian .....	38
3.13 Etika Penelitian .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
<b>4.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian .....</b>	<b>42</b>
<b>4.2 Hasil Penelitian .....</b>	<b>42</b>
<b>4.3 Pembahasan.....</b>	<b>47</b>
<b>BAB V KESIMPULAN.....</b>	<b>55</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Table 1 Klasifikasi Hipertensi .....	11
Table 2 Klasifikasi Hipertensi .....	11
Table 3 Hasil penelitian yang relevan .....	24
Table 4 Definisi Operasional .....	30

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 .....	59
Lampiran 2 .....	60
Lampiran 3 .....	61
Lampiran 4 .....	62
Lampiran 5 .....	63
Lampiran 6 .....	64
Lampiran 7 .....	65
Lampiran 8 .....	66

## DAFTAR PUSTAKA

- Aribowo, A. (2020). Pengaruh Loyalitas Dan Integritas Terhadap Kebijakan Pimpinan Di Pt. Quantum Training Centre Medan
- Adiati, H. (2020). Efektifitas Terapi Warna terhadap Penurunan Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Terkonfirmasi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Lppm Ump, November*, 430–434.
- Devi, P. S., Sawitri, K. A., & Nurhesti, P. O. . (2016). *Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar*. 3(2), 54–67.
- Dinkes Sumedang. (2021). *Profil Kesehatan Sumedang*.
- Damayanti, H. (2023). *Pengaruh Green Colour Breathing Therapy Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Tindakan Hemodialisa Di Rumah Sakit Pertama Medika* (Pp. 1–122).
- Harini, N. (2016). Terapi warna untuk mengurangi kecemasan. *Jurnal Teknologi*, 1(1), 69–73.  
[https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/MT\\_Globalization\\_Report\\_2018.pdf](https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/MT_Globalization_Report_2018.pdf)  
[http://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India\\_globalisation%2C\\_society\\_and\\_inequalities%28sero%29.pdf](http://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India_globalisation%2C_society_and_inequalities%28sero%29.pdf)  
<https://www.quora.com/What-is-the>
- Imron, I. (2019). Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada Cv. Meubele Berkah Tangerang. *Indonesian Journal On Software Engineering (Ijse)*, 5(1), 19–28.
- Jatnika, G., Rudyana, H., & Simarmata, F. U. B. (2019). Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rw 3 Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 6(1), 1–6.  
<https://doi.org/10.32539/Jkk.V6i1.7232>
- Kafiyatul Aysha, L. (2016). *Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah*. 04(02), 212–227.
- Kusuma, W., Tiranda, Y., & Sukron. (2021). Terapi Komplementer Yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Daeah Pasien Hipertensi Di Indonesia. *Terapi Komplementer Yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Daeah Pasien Hipertensi Di Indonesia*, 47(6), 76–91.
- M.Askari Zakariah , Vivi Afriani, K. M. Z. (2020). Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Tindakan Penelitian, Penelitian Dan Pengembangan (R N D). 118 Hal.
- Naja, I. L., Wahyuni, S., Distinarista dan, H., & Rahayu, T. (2021). Pengaruh Kombinasi Terapi Spiritual dan Warna Hijau terhadap Tekanan pada Kehamilan. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)* 5, 37–42.
- Nurliah, N., & Karim, M. A. (2022). Effect of green color therapy on blood pressure reduction in elderly with hypertension at Dungaliyo health center. *Journal of Community Health Provision*, 2(1), 42–48.
- Pebrisiana, P., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Karakteristik

- dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah: The Relationship of Characteristics with the Event of Hypertension in Outpatient Patients in RSUD Dr. Doris Sylvanus Central Kalimantan Province. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 176-186.
- Putri, R. S. M., & Mazarina, H. (2022). Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Hipertensi. *Japi (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 73–78.
- Ratur, A. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu Tahun 2022*.
- Karim, M. A., Syamsuddin, F., & Pakaya, A. W. (2024). The Effect of Green Color Therapy on Lowering Blood Pressure in the Elderly with Hypertension. *Omni Health Journal*, 1(1), 14-20.
- Kusuma, W., Tiranda, Y., & Sukron. (2021). Terapi Komplementer Yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Daeah Pasien Hipertensi Di Indonesia. *Terapi Komplementer Yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Daeah Pasien Hipertensi Di Indonesia*, 47(6), 76–91.
- Lisnari. (2020). *Literature Review: Pengaruh Green Color Breathing Therapy Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Skripsi*. 1–59.
- Soares, J., Soares, D., Seran, A. I. L., & Lepa, M. E. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Terkait Penyakit Hipertensi. *Jurnal Keperawatan GSH*, 10(1), 27-32.
- Susanto, R. (2021). Pengaruh Warna Pada Penurunana Level Stress Penderita Hipertensi. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 17, 142–150.
- Siregar, M. (2019). Hubungan Antara Pemenuhan Kebutuhan Psikologis. *Jurnal Diversita*, 5(1), 33–36. <https://doi.org/10.31289/Diversita.V5i1.2471>
- Suaib, M., Cheristina, N., & Dewiyanti, N. (2019). (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 02(01), 269–276. <https://stikeskjp-palopo.e-journal.id/jfk/article/view/92>
- Susanto, R. (2021). Pengaruh Warna Pada Penurunana Level Stress Penderita Hipertensi. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 17, 142–150.