ISSN 2301-

Artikel Penelitian

PENGARUH TERAPI WARNA HIJAU TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS DUNGALIYO

[1]Masni A. Karim, [2]Fadly Syamsuddin, [3]Abdul Wahab Pakaya

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail: iinkariim97@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit berbahaya karena menjadi salah satu faktor resiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler. Hipertensi dapat diatasi dengan pemberian tindakan non-farmakologi yaitu terapi warna hijau yang dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi warna hijau terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Desain penelitian menggunakan *Quasy eksperimental*, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 24 responden. Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata tekanan darah kelompok intervensi sebelum terapi warna hijau yaitu sistolik 160,83 mmHg dan diastolik 95,00 mmHg. Setelah diberikan terapi warna hijau didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik 146,67 mmHg dan diastolik 89,17 mmHg. Hasil uji menggunakan uji *paired T-test* terhadap kelompok kontrol didapatkan nilai *p value* 0,674 (α>0,05) sedangkan pada kelompok intervensi didapatkan nilai *p value* 0,001 (α<0,05), hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan terapi warna hijau terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Sehingga perlu diberikan terapi warna hijau pada lansia yang mengalami hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Terapi Warna Hijau.

ABSTRACT

Hypertension is a dangerous disease because it is one of the main risk factors that lead to cardiovascular disease. Hypertension can be overcome by giving non-pharmacological measures, namely green color therapy which can reduce blood pressure. This research aims to determine the effect of green color therapy on reducing blood pressure in the elderly. The research design used quasyexperimental, sampling used purposive sampling with a total of 24 respondents. The results showed that the average blood pressure in the intervention group before green color therapy was 160.83 mmHg systolic and 95.00 mmHg diastolic. After being given green color therapy, the average value of systolic blood pressure was 146.67 mmHg and diastolic 89.17 mmHg. The results of the test using the paired T-test against the control group obtained a p value of 0.674 (α> 0.05) while in the intervention group a p value of 0.001 (α <0.05), this means that there is a significant effect of green color therapy on reducing blood pressure in the elderly with hypertension. So it is necessary to give green color therapy to the elderly who have hypertension to lower blood pressure.

Keywords : Hypertension, Elderly, Green Color Therapy

Published By: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di dunia, karena hipertensi merupakan faktor resiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal (Siswanto et al., 2020). Hipertensi merupakan salah satu pnyakit yang sering muncul di kehidupan masyarakat.

Menurut data *World Health Organization* (WHO), menyebutkan bahwa jumlah penderita hipertensi pada negara berkembang mencapai 40%, sedangkan di negara maju hanya 35%. Penderita hipertensi usia dewasa di kawasan Asia Tenggara terdiri dari 36%. Menurut perwakilan WHO untuk Indonesia mengungkapkan bahwa terjadi peningkatan jumlah penderita hipertensi sebesar 13%, baik pada pria maupun wanita. (Sjaaf & Paf, 2019)

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok usia muda yaitu kelompok usia 18-24 tahun sebesar 8,7%,usia 25-34 tahun 14,7% dan pada kelompok usia 35-60 tahun sebesar 24,8%. Dan hasil riset terbaru pada tahun 2018 angka ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan menjadi 13,2% pada usia 18-24 tahun, 20,1% di usia 25-34 tahun dan 31,6% pada kelompok usia 35-60 tahun. Penyebab pasti terjadinya hipertensi masih belum diketahui. (Tirtasari & Kodim, 2019)

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), pada tahun 2018 menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan jumlah penderita peningkatan jumlah penderita hipertensi usia >18 tahun sejak 2013 dari 25.8% menjadi 34.1.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo tahun 2021 jumlah total penderita hipertensi dari 21 Puskesmas sebanyak 4058 jiwa. Prevalensi hipertensi dari data Puskesmas Dungaliyo, ditemukan penderita hipertensi pada tahun 2018 berjumlah 507 jiwa, tahun 2019 berjumlah 531 jiwa, tahun 2020 berjumlah 1523 jiwa, dan data penderita hipertensi 1 bulan terakhir yaitu pada bulan maret 2021 berjumlah 120 jiwa.

Salah satu pencegahan hipertensi yaitu melakukan terapi non-farmakologis yaitu terapi hijau. Terapi warna hijau adalah terapi warna yang menggunakan metode relaksasi pernafasan dalam dengan memfokuskan diri untuk membayangkan udara di sekitar sewaktu menghirup dan menghembuskan nafas dengan warna hijau. (Prasetyo et al., 2019)

Terapi warna hijau mengacu pada konsep cakra dalam ilmu penyembuhan india kuno, warna hijau mampu mengurangi ketegangan, menurunkan tekanan darah, menekan aktifitas sistem saraf simpatis, dan melebarkan pembuluh darah kapiler. Mekanisme penggunaan terapi warna dalam menurunkan tekanan darah diketahui melalui perangsangan saraf parasimpatis yang lebih dominan sehingga enzim rennin yang dihasilkan ginjal tidak akan diproduksi sehingga terjadinya vasokontriksi pembuluh darah akan dapat di hindari yang mana apabila terjadinya vasokontriksi pembuluh darah dapat dicegah maka tekanan darah dapat menurun. (Jatnika et al., 2019)

Dalam penelitian sebelumnya oleh (Jatnika et al., 2019) didapatkan rata-rata tekanan darah

Published By: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

kelompok kontrol sebelum diberikan terapi warna hijau dengan nilai tekanan darah sistolik 176,91 mmHg dan diastolik 108,00 mmHg sedangkan tekanan darah sesudahnya didapatkan tekanan darah sistolik 170,45 mmHg dan diastolik 95,45 mmHg. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dinyatakan terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi warna hijau.

Peneilitian yang dilakukan oleh (Panti et al., 2017) pada kelompok eksperimental ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara TDS sebelum dan setelah terapi warna hijau, yang terbukti dari mean TDS rata-rata sebelum terapi warna hijau adalah 145,49 mmHg dan mean TDS rata-rata setelah terapi warna hijau adalah 138,94 mmHg. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan TDS rata-rata setelah diberikan terapi warna hijau.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 11 mei 2021 yang dilakukan dengan 10 orang penderita hipertensi di Puskesmas Dungaliyo, 8 orang mengatakan sudah bosan mengkonsumsi obat-obatan antihipertensi, dan belum ada sama sekali yang mengetahui tentang terapi warna hijau.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meliti "Apakah ada pengaruh terapi warna hijau terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo"

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperimental* dengan *uji paired T-test*. Melibatkan kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia penderita hipertensi yang ada di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo. Penetapan sampel dalam penelitian ini apabila subjeknya kurang dari 100 orang maka di ambil semuanya, namun apabila subjeknya lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% sehingga didapatkan sampel sebanyak 24 orang.

HASIL

Analisis Univariat

1. Analisis tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi warna hijau pada kelompok intervensi

Variable	Sebelum		Sesudah		Jumlah	
	N	%	N	%	N	%
Pre Hipertensi	0	0	1	8,3	1	4
Hipertensi Derajat 1	3	25	9	75	12	50
Hipertensi Derajat 2	9	75	2	15,7	11	46
Total	**12**	**100**	**12**	**100**	**24**	**100**

Berdasarkan tabel di atas didapatkan tekanan darah terbanyak sebelum diberikan terapi warna hijau pada kelompok intervensi yaitu kategori hipertensi derajat 2 sebanyak 9 responden (75%), sedangkan tekanan darah setelah diberikan terapi warna hijau pada kelompok intervensi terbanyak yaitu kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 9 responden (75%).

2. Analisis tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol

Variable	Sebelum		Sesudah		Jumlah	
	N	%	N	%	N	%
Pre Hipertensi	0	0	0	0	0	0
Hipertensi Derajat 1	6	50	7	58,3	13	54
Hipertensi Derajat 2	6	50	5	41,7	11	46
Total	**12**	**100**	**12**	**100**	**24**	**100**

Berdasarkan tabel di atas didapatkan tekanan darah sebelum perlakuan pada kelompok

Published By: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

kontrol paling banyak berada pada kategori hipertensi derajat 1 yaitu 6 responden (50%). Sedangkan tekanan darah setelah perlakuan pada kelompok kontrol terbanyak yaitu kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 7 responden (58,3%).

Analisis Bivariat

1. **Analisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi warna hijau pada kelompok intervensi**

Variable	Sebelum		Sesudah		*P Value*
	N	%	N	%	
Pre Hipertensi	0	0	1	8,3	0,001
Hipertensi Derajat 1	3	25	9	75	
Hipertensi Derajat 2	9	75	2	15,7	
Total	**12**	**100**	**12**	**100**	

Berdasarkan hasil uji menggunakan uji *paired T-test* yang didapatkan adalah *p value* 0,001 (α<0,05) artinya terdapat pengaruh terapi warna hijau terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Dungaliyo.

2. **Analisis perbedaan tekanan darah di awal dan akhir pertemuan pada kelompok kontrol**

Variable	Sebelum		Sesudah		*P Value*
	N	%	N	%	
Pre Hipertensi	0	0	0	0	0,674
Hipertensi Derajat 1	6	50	7	58,3	
Hipertensi Derajat 2	6	50	5	41,7	
Total	**12**	**100**	**12**	**100**	

Berdasarkan hasil uji menggunakan uji *paired T-test* pada kelompok kontrol didapatkan yaitu *p value* 0,674 (>0,05) artinya tidak terdapat penurunan yang signifikan terhadap tekanan darah lansia pada kelompok kontrol.

3. **Analisis perbedaan tekanan darah sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol**

Variable	Intervensi		Kontrol		*P Value*
	N	%	N	%	
Pre Hipertensi	1	8,3	0	0	0,166
Hipertensi Derajat 1	9	75	7	58,3	
Hipertensi Derajat 2	2	15,7	5	41,7	
Total	**12**	**100**	**12**	**100**	

Hasil uji statistik menggunakan *paired T-test* terhadap kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan yaitu *p value* 0,166 (α>0,05) artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai tekanan darah setelah perlakuan diantara kedua kelompok dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. **Analisis tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi warna hijau pada kelompok intervensi**

Berdasarkan tabel analisis univariat dapat diketahui tekanan darah sebelum diberikan terapi warna hijau pada kelompok intervensi yaitu kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 3 responden (25%) dan hipertensi derajat 2 sebanyak 9 responden (75%). Sedangkan tekanan darah sesudah diberikan terapi warna hijau yaitu kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 9 responden (75%) dan hipertensi derajat 2 sebanyak 2 responden (25%).

Menurut Arthini et al., (2012), terapi warna hijau mengacu pada konsep cakra dalam ilmu penyembuhan India Kuno, warna hijau mampu mengurangi ketegangan, menurunkan tekanan darah, menekan aktivitas sistem simpatis, dan melebarkan pembuluh darah kapiler.

Sehingga hal ini dapat mencegah resiko terjadi atau meningkatnya tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Panti et al., (2017) yang berjudul "Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tekanan Darah dengan Hipertensi Seraya Denpasar" didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi warna hijau.

2. Analisis tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol

Berdasarkan tabel analisis univariat dapat diketahui tekanan darah sebelum diberikan perlakuan pada kelompok kontrol yaitu kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 6 responden (50%) dan hipertensi derajat 2 sebanyak 6 responden (50%). Sedangkan tekanan darah sesudah diberikan perlakuan yaitu kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 7 responden (58,3%) dan hipertensi derajat 2 sebanyak 5 responden (41,7%). Kelompok kontrol dalam penelitian ini diberikan perlakuan berupa konsumsi obat anti hipertensi amlodipin setiap hari.

Menurut Ardita (2020), bahwa obat anti hipertensi merupakan salah satu terapi farmakologis dari penyakit hipertensi dimana harus dikonsumsi setiap hari untuk menurunkan tekanan darah tinggi penderita hipertensi harus patuh akan hal tersebut. Tingkat kepatuhan minum obat merupakan penentu keberhasilan terapi. Kepatuhan serta pemahaman yang baik dalam menjalankan terapi dapat mempengaruhi tekanan darah dan dapat mencegah terjadinya komplikasi.

Analisis Bivariat

1. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi warna hijau pada kelompok intervensi

Berdasarkan tabel analisa bivariat pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi warna hijau pada responden didapatkan hasil penelitian bahwa paling banyak tekanan darah sebelum diberikan perlakuan yaitu kategori hipertensi derajat 2 dengan jumlah 9 responden (75%) sedangkan tekanan darah setelah diberikan terapi warna hijau paling banyak berada pada kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 9 responden (75%). Hasil analisis uji statistik tentang pengaruh pemberian terapi warna hijau terhadap penurunan tekanan darah menggunakan uji *Paired T test* didapatkan hasil nilai *p value* yaitu 0,001 ($\alpha<0,05$) artinya terjadi penurunan tekanan darah pada lansia setelah diberikan terapi warna hijau.

Dari 12 responden dalam kelompok intervensi yang mengalami penurunan tekanan darah terdapat 3 responden yang sebelum diberikan terapi warna hijau memiliki tekanan darah yang sangat tinggi yaitu ≥170/100 mmHg. Peneliti berasumsi hal ini dikarenakan gaya hidup dan pola makan dari responden yang kurang baik. Dimana 2 dari 3 responden memiliki riwayat pecandu alkohol dan perokok sehingga hal ini mempengaruhi tekanan darah dari responden tersebut menjadi tinggi. Sedangkan 1 responden lainnya berdasarkan hasil wawancara mengatakan bahwa responden sering mengonsumsi makanan dengan kandungan garam yang tinggi.

Published By: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Menurut Fahlove et al., (2019) bahwa gaya hidup dan pola makan menjadi faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi. Gaya hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi, sedangkan pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi garam berlebih dapat memicu penyempitan pembuluh darah sehingga menyebabkan otot jantung harus lebih keras memompa darah yang berujung meningkatnya tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa 1 dari 12 responden setelah diberikan terapi warna hijau selama 7 hari berturut-turut tidak mengalami penurunan tekanan darah dimana sebelum diberikan terapi warna hijau didapatkan tekanan darah 150/90 mmHg kemudian setelah pemberian terapi warna hijau didapatkan tekanan darah 150/80 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa nilai systole pada responden tersebut tidak mengalami penurunan dan terjadi perubahan nilai pada diastole. Peneliti berasumsi ini dikarenakan responden memiliki kategori lanjut usia tua (*Old*) yaitu 74 tahun. Sebagaimana yang dijelaskan Nuraeni (2019), mengemukakan bahwa semakin usia bertambah akan terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh menjadi lebih besar dan kaku yang mengakibatkan kapasistas dan rekoil darah yang diakomodasikan melalui pembuluh darah menjadi berkurang.

Terapi warna hijau diberikan pada 12 responden dalam kelompok intervensi dalam waktu 5 menit, dilakukan setiap hari selama 7 hari. Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar observasi dan kertas berwarna hijau (*Forest Green*) yang kemudian responden diminta untuk melihat kertas berwarna hijau selama 5 menit. Pemberian terapi warna hijau ini diberikan setelah responden mengonsumsi obat anti-hipertensi di pagi hari. Berdasarkan hasil wawancara obat anti hipertensi yang dikonsumsi responden yaitu amlodipine.

Menurut Lisnasari (2020), bahwa terapi warna merupakan teknik mengobati penyakit melalui penerapan warna, agar tubuh tetap sehat dan memperbaiki keseimbangan di dalam tubuh sebelum hal itu menimbulkan masalah fisik dan mental. Salah satu warna yang sering digunakan untuk keperluan terapi terhadap kesehatan yaitu warna hijau. Warna hijau merupakan warna spektrum keempat yang membawa kesan yang menyegarkan karena diasosiasikan dengan alam dan tumbuhan. Warna hijau dapat memberikan rasa aman, juga keseimbangan dan harmoni.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jatnika et al., (2019), dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh terapi warna hijau terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di RW 3 wilayah kerja Puskesmas Cimahi Tengah" yang menunjukkan bahwa efektifitas terapi warna hijau terhadap perubahan tekanan darah pada responden setelah diberikan terapi warna hijau selama 7 hari menunjukkan perubahan yang signifikan ditunjukkan dengan hasil uji statistik p *value* 0,001 ($\alpha<0,05$) artinya terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi warna hijau. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Panti et al., (2017) dengan judul penelitiannya "Pengaruh terapi warna hijau

terhadap tekanan darah dengan hipertensi di Seraya Denpasar" yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi warna hijau terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil di atas maka peneliti berasumsi bahwa penurunan tekanan darah tersebut dipengaruhi oleh terapi warna hijau yang dilakukan selama 7 hari dan diikuti dengan responden yang mengonsumsi obat anti hipertensi di pagi hari. Jika terapi warna hijau dilakukan dengan benar, maka terapi warna hijau dapat membantu dalam menurunkan dan mencegah tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi.

2. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok control

Berdasarkan tabel analisa bivariat pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan pada responden kelompok kontrol didapatkan hasil penelitian bahwa paling banyak tekanan darah sebelum diberikan perlakuan yaitu kategori hipertensi derajat 2 dengan jumlah 6 responden (50%) sedangkan tekanan darah setelah perlakuan paling banyak berada pada kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 7 responden (58,3%). Hasil analisis statistik menggunakan uji *Paired T test* didapatkan hasil nilai *p value* yaitu 0,674 (α>0,05) artinya tidak terjadi penurunan tekanan darah pada lansia setelah perlakuan dalam kelompok kontrol. Kelompok kontrol dalam penelitian ini hanya diberikan perlakuan berupa konsumsi obat anti-hipertensi amlodipin setiap hari tanpa pemberian terapi warna hijau.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat 2 dari 12 responden memiliki nilai tekanan darah tinggi yaitu ≥180/80 mmHg sebelum diberikan perlakuan mengonsumsi obat anti hipertensi. Dua responden ini berjenis kelamin laki-laki dan memiliki pekerjaan sebagai tani. Peneliti berasumsi hal ini dikarenakan oleh jenis pekerjaan yang dimiliki oleh responden tersebut. Pekerjaan yang berat akan meningkatkan kerja jantung dalam memompa darah, sedangkan dengan usia responden yaitu 61-62 tahun telah terjadi penurunan kerja jantung. Akibatnya, hal ini hanya akan meningkatkan nilai tekanan darah pada responden.

Selanjutnya, hasil penelitian dari 12 responden diketahui 5 responden mengalami penurunan tekanan darah, 4 responden tidak mengalami perubahan tekanan darah, dan 3 responden lainnya terjadi peningkatan tekanan darah. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan responden diketahui bahwa 4 responden yang tidak mengalami penurunan tekanan darah serta 3 responden terjadi peningkatan tekanan darah diakibatkan karena tidak mengonsumsi obat anti hipertensi secara teratur dimana dalam setiap harinya responden memiliki waktu yang berbeda ketika mengonsumsi obat anti hipertensi. Hal inilah yang mengakibatkan tidak adanya penurunan nilai tekanan darah, karena kurangnya efektifitas dari obat anti hipertensi apabila dikonsumsi secara tidak teratur.

Menurut Susanto, dkk (2018) bahwa kepatuhan serta pemahaman yang baik dalam menjalankan terapi dapat mempengaruhi tekanan

darah dan secara bertahap dapat mencegah terjadinya komplikasi. Obat-obat hipertensi yang dikenal saat ini telah terbukti dapat mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi dan juga sangat berperan dalam menurunkan risiko berkembangnya komplikasi kardiovaskuler. Namun, penggunaan anti hipertensi saja tidak cukup untuk menghasilkan efek pengontrolan tekanan darah jangka panjang apabila tidak didukung dengan kepatuhan dalam menggunakan obat anti hipertensi tersebut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jatnika et al., (2019), dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh terapi warna hijau terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di RW 3 wilayah kerja Puskesmas Cimahi Tengah" yang menunjukkan bahwa nilai hasil uji statistik dalam kelompok kontrol didapatkan *p value* 0,426 (α<0,05) artinya tidak terdapat penurunan yang bermakna pada kelompok kontrol.

Menurut asumsi peneliti, tidak terjadi penurunan dalam kelompok kontrol ini dikarenakan responden hanya diminta untuk mengonsumsi obat anti hipertensi tanpa diberikan terapi lain yang dapat menurunkan tekanan darah pada responden. Dan juga responden penelitian dalam kelompok kontrol masih ditemukan beberapa responden yang tidak patuh dan teratur dalam mengonsumsi obat anti hipertensi.

3. Perbedaan tekanan darah sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi warna hijau yaitu tekanan darah sistolik 160,83 mmHg dan diastolik 95,00 mmHg. Setelah diberikan terapi warna hijau didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik 146,67 mmHg dan diastolik 89,17 mmHg. Sedangkan nilai rata-rata tekanan darah sebelum pada kelompok kontrol didapatkan nilai sistolik 158,33 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 95,00 mmHg. Selanjutnya nilai rata-rata tekanan darah setelah perlakuan pada kelompok kontrol yaitu nilai sistolik 156,67 mmHg dan diastolik 97,50 mmHg. Dari hasil analisis uji statistik menggunakan uji *Paired T test* didapatkan nilai *p value* 0,166 (α>0,05) artinya tidak terdapat perbedaan yang bermakna terhadap nilai tekanan darah setelah perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Menurut Arthini, et al (2012), bahwa terapi warna hijau mengacu pada konsep cakra dalam ilmu penyembuhan India Kuno, warna hijau mampu mengurangi ketegangan, menurunkan tekanan darah, menekan aktivitas sistem simpatis, dan melebarkan pembuluh darah kapiler. Mekanisme penggunaan terapi warna dalam menurunkan tekanan darah telah diketahui melalui perangsangan saraf parasimpatis yang lebih dominan sehingga enzim renin yang dihasilkan ginjal tidak akan diproduksi sehingga terjadinya vasokontriksi pembuluh darah akan dapat dihindari yang mana apabila terjadinya vasokontriksi pembuluh darah ini dapat dicegah maka tekanan darah dapat menurun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Jatnika et al., (2019) yang berjudul "Pengaruh Terapi Warna Hijau

Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di RW 3 Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah" bahwa hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* (≥0,05) sehingga tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan pada lansia dengan hipertensi.

Menurut asumsi peneliti, hal ini dikarenakan pada kelompok kontrol responden tidak diberikan perlakuan terapi warna hijau dan hanya meminum obat anti hipertensi yang kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah pada awal dan akhir pertemuan. Sehingga tidak terlihat hasil penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok kontrol. Sedangkan penurunan tekanan darah pada lansia dalam kelompok intervensi dipengaruhi oleh konsumsi obat anti hipertensi (Amlodipin) dan pemberian terapi warna hijau.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa terapi warna hijau dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Untuk itu, perlunya para lansia dengan hipertensi diberikan pengetahuan yang lebih banyak terkait manfaat terapi warna hijau terhadap penurunan tekanan darah dan juga dorongan dalam melakukan terapi warna hijau, patuh konsumsi obat anti hipertensi serta menjaga pola makan yang sehat dengan menghindari makanan berlemak serta memiliki kandungan garam berlebih. Apabila hal ini dilakukan secara teratur maka dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah secara signifikan.

KESIMPULAN

1. Sebelum perlakuan terapi warna hijau didapatkan 9 responden (75%) dengan kategori hipertensi derajat 2, dan 3 responden (25%) kategori hipertensi derajat 1.
2. Setelah diberikan terapi warna hijau terjadi penurunan tekanan darah dengan hasil 1 responden (8,3%) kategori pre hipertensi, 9 responden (75%) kategori hipertensi derajat 1 dan 2 responden (16,7%) kategori hipertensi derajat 2.
3. Ada pengaruh terapi warna hijau terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Dungaliyo dengan hasil *p value* = 0,001 (α<0,05).

SARAN

1. Bagi masyarakat

   Dapat memberikan infromasi kepada masyarakat tentang pengaruh terapi warna hijau terhadap penurunan tekanan darah.
2. Bagi institusi pendidikan

   Digunakan sebagai pedoman dan perbandingan informasi yang digunakan sebagai sumbangan pemikiran dan acuan yang lebih mendalam tentang pengaruh terapi warna hijau terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
3. Bagi peneliti selanjutnya

   Perlunya peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan tentang kuatnya efektivitas penggunaan terapi warna hijau terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan penggunaan lama waktu pemberian terapi yang lebih sedikit dari penelitian ini.

4. Bagi puskesmas

   Petugas kesehatan melakukan peningkatan pengetahuan lansia melalui kegiatan posyandu lansia terkait penanganan tekanan darah tinggi dengan cara melakukan terapi warna hijau sehingga hal ini akan mampu meningkatkan pengetahuan lansia terkait kesehatannya.

5. Bagi profesi keperawatan

   Penambahan pengetahuan kepada perawat mengenai penyuluhan kesehatan terkait pengobatan tradisional ataupun non farmakalogis seperti terapi warna hijau.

DAFTAR PUSTAKA

Arthini, S. N. (2012). *Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tekanan Darah Sistolik pada Lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar*. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

Hariawan, H. (2020). *Jurnal pengamas kesehatan sasambo*. *1*(2), 75–79.

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*. *6*(1), 1–6.

Lisnasari. (2020). *Literature Review: Pengaruh Green Color Breathing Therapy Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. *Program Studi Sarjana Keperawatan. Fakultas Keperawatan. Universitas Bhakti Kencana*.

Nuraeni, Eni. (2019). *Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Beresiko dengan Kejadian Hipertensi di Klinik X Kota Tangerang*. Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang. Vol 4 No 1 Tahun 2019

Panti, D. I., Tresna, S., Wana, W., & Denpasar, S. (2017). *PENGARUH TERAPI WARNA HIJAU TERHADAP TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA WANA SERAYA DENPASAR*.

Prasetyo, D., Nur, S., Yoyok, A., & Prasetyo, B. (2019). *Pengaruh Green Color Breathing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Hemodialisa The Effect of Green Color Breathing Therapy Towards Reduction of Stress Levels in Hemodialyzed Patients*. *10*(2), 86–96. https://doi.org/10.22219/jk.v10i2.7787.

Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., & Salfana, B. D. (2020). *Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang*. *1*(186), 11–17.

Sjaaf, F., & Paf, P. (2019). *Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun*. *November*, 68–77.

Susanto, D. H., Fransiska, S., Felicia, AB. W., Feronika, E., Dewi, WWP. (2018). *Faktor Risiko Ketidakpatuhan Minum Obat Antihipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Juli 2016*. J. Kedokt Meditek Volume 24, No. 68, Okt-Des 2018

Takemura, Y., Kido, K., Kawana, H., Yamamoto, T., & Sanuki, T. (2021). *Effects of Green Color Exposure on Stress , Anxiety , and Pain during Peripheral Intravenous Cannulation in Dental Patients Requiring Sedation*.

Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). *Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia*. *1*(2), 395–402.