

PENGARUH *GREEN COLOUR BREATHING THERAPY*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT *STRESS*
PADA PASIEN HEMODIALISA

Friska Aprilianti¹, Hj. Tri Hapsari RA²

Koresponding Author : agustiyowati60@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *End Stage Renal Disease (ESRD)* merupakan tahap akhir dari PGK, dimana hanya 15% atau kurang dari itu ginjal berfungsi dalam filtrasi dan pada tahap ini diperlukan terapi pengganti ginjal seperti hemodialisa. Pada sebagian besar orang yang menjalani hemodialisa akan mudah mengalami *stress* akibat dari perubahan gaya hidup, untuk mengatasi hal tersebut maka dilakukan terapi nonfarmakologi *Green Colour Breathing Therapy* yang merupakan perpaduan dari terapi warna dan teknik tarik nafas dalam dimana pada saat terapi tersebut diberikan akan memberikan rasa tenang serta menyebabkan hormon *stress* menurun. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh *Green Colour Breathing Therapy* terhadap penurunan tingkat *stress*. **Metode:** Kuantitatif dengan desain *quasy eksperimental* menggunakan *two group pre-test post-test with control group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria pasien mengalami *stress* dengan tingkat dari ringan sampai berat, pasien tidak buta warna, serta pasien tidak dengan gangguan sistem pernafasan. Dengan sampel 60 orang dan dibagi menjadi 2 kelompok. Analisa data yang digunakan *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Kuisisioner yang digunakan DASS 42 (*Depression, Anxiety, Stress Scale*), tetapi hanya skala *stress* yang berjumlah 14 pertanyaan. **Hasil:** Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan pada kelompok intervensi nilai *pre-test* 20,60 dan nilai *post-test* 15,93 dengan *p-value* 0,000 (<0,05), sedangkan pada kelompok kontrol nilai *pre-test* 20,63 dan nilai *post-test* 20,67 dengan *p-value* 0,951 (>0,05). Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai *post-test* pada kelompok intervensi 15,53 dan nilai *post-test* pada kelompok kontrol 20,67 dengan *p-value* 0,002 (<0,05). Artinya terdapat perbedaan nilai yang signifikan antara kelompok intervensi kontrol maka H_a diterima dan H_0 ditolak. **Kesimpulan:** Ada pengaruh antara variabel *Green Colour Breathing Therapy* terhadap penurunan tingkat *stress* pada pasien hemodialisa. **Saran:** Diperlukan alat bantu lain untuk menjaga fokus agar tidak mudah untuk terdistraksi.

Kata Kunci : *Green Colour Breathing Therapy*, Hemodialisa, *Stress*