



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI WARNA HIJAU TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
SARJANA KEPERAWATAN ANGKATAN
2013 DI STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2017**

TITIS SURYO WANITO

1302126

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

2018

**PENGARUH TERAPI WARNA HIJAU TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
SARJANA KEPERAWATAN ANGKATAN 2013
DI STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2017**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

TITIS SURYO WANITO

1302126

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

2018

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa proposal dengan judul “Pengaruh Terapi Warna Hijau terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2013 Di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2017” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi penelitian ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaannya.

Yogyakarta, Agustus 2018

(Titis Suryo Wanito)

(1302126)

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI WARNA HIJAU TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
SARJANA ILMU KEPERAWATAN ANGKATAN
2013 DI STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2017**

**Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah
dilaksanakan ujian skripsi.**

Yogyakarta, 17 Juli 2018

Pembimbing:

Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep



(.....)



Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang pada tanggal
17 Juli 2018

Penguji I : Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN (.....)

Penguji II : Isnanto, S.Kep., Ns., MAN (.....)

Penguji III : Ignasia Yunita Sari, S.Kep, Ns., M.Kep (.....)

Mengesahkan,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum

(Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN)

Mengetahui,

Plt. Ketua Prodi Sarjana

Keperawatan

(Oktalia Damar P, S.Kep., Ns., MAN)

MOTTO

*DI DOA IBUKU, NAMAKU DISEBUT
DI DOA IBUKU DENGAR, ADA NAMAKU DISEBUT
SERINGLAH INI KU KENANG DI MASA YANG BERAT
DI KALA HIDUP MENDESAK DAN NYARIS KU SESAT
MELINTAS GAMBAR IBUKU, SEWAKTU BERTELUT
KEMBALI SAYUP KUDENGAR, NAMAKU DISEBUT*

(DI DOA IBUKU NAMAKU DISEBUT-NIKITA)

**BERSUKACITALAH DALAM PENGHARAPAN,
SABARLAH DALAM KESESAKAN,
DAN BERTEKUNLAH DALAM DOA!**

(Roma 12:12)

**Dan jika sampai hari ini aku terberkati itu karena doa-doa ibu dan ayahku
telah menjulang tinggi menembus langit.**

(Titis Suryo Wanito)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus Kristus
2. Bapak Cornelius Soeryono dan Ibu Dartin Sulistyowati yang selalu memberikan doa, dukungan, nasehat, dan kasih sayang yang tak henti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Mami saya Leni Diana, Kakak kandung saya Yiyin Soeryo Putri, Adik kandung saya Kikit Soeryo Putrianti, Kakak ipar saya Rahendra, Sepupu saya Mas Wahyu & Mas Deri dan keponakan saya Jacinth yang selalu memberikan semangat dan doa dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Felix Jiophansiar dan sahabat-sahabat saya Renata, Vitara, Pipit, Santi, Aga, Kezia, Yonanda, Dedi, Uli, Arya, Mascot, Maya, Arum, Rahmania, Rima, Cut yang selalu memberi saya semangat dan telah membantu saya dalam menyusun skripsi.
5. Teman-teman angkatan 2013 Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan semangat dalam menyelesaikan perkuliahan dan dalam mengerjakan skripsi ini serta Bapak Ibu dosen yang telah mendidik dan membimbing saya selama kuliah di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

ABSTRAK

TITIS SURYO WANITO. “Pengaruh Terapi Warna Hijau terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2017.”

Latar Belakang : Kecemasan merupakan pengalaman emosi disertai gejala otonomik. Prevalensi di Indonesia menurut (Rikesdas) 2013, gangguan kecemasan ≥ 15 tahun sebanyak 6% atau sekitar 14 juta orang. Terapi warna hijau merupakan terapi yang dapat memberikan unsur relaksasi.

Tujuan : Mengetahui pengaruh terapi warna hijau terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2017.

Metode : Penelitian kuantitatif *quasi eksperimental* dengan *pre-test and post-test with control group design*. Populasi mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta berjumlah 45 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berjumlah 40 orang. Pengumpulan data dengan SOP terapi warna hijau dan kuesioner HRS-A. Analisis menggunakan uji *unpaired* dengan komputerisasi.

Hasil : Pada kelompok intervensi terjadi penurunan nilai mean dari 18,45 ke 12,15, tetapi pada kelompok kontrol terjadi peningkatan nilai mean dari 18,40 ke 19,35. Uji *unpaired* nilai signifikansi *pretest* yaitu $0,954 > 0,05$, sedangkan *posttest* yaitu $0,000 < 0,05$.

Kesimpulan : Ada pengaruh terapi warna hijau terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2017.

Saran : Bagi mahasiswa keperawatan terapi warna hijau dapat dijadikan alternatif dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Kata kunci : Kecemasan - Terapi warna hijau - HRSA

xvii+101 hal+4 skema+19 tabel+11 lampiran

Kepustakaan : 37, 2007-2016

ABSTRACT

TITIS SURYO WANITO. “ The Influence of Green Color Therapy toward Anxiety Level on Students of Bachelor of Nursing Study Program Class of 2013 in Bethesda Yakkum Institute of Health Sciences Yogyakarta in 2017.”

Background : Anxiety is the experience of emotion with otonomic symptom. Prevalence in Indonesia according to (Rikesdas) in 2013 showed that anxiety disorders at the age of ≥ 15 years were 6% or around 14 million people. Green therapy is a therapy that can provide relaxation.

Objective : To know the influence of green color therapy toward anxiety level on students of Bachelor of Nursing Study Program Class of 2013 in Bethesda Yakkum Institute of Health Sciences Yogyakarta in 2017.

Method : It was a quasi exsperimental with the pre-test and post-test with the control group design. The population of research was 45 the students of Bachelor of Nursing Study Program Class of 2013 in Bethesda Yakkum Institute of Health Sciences Yogyakarta. The technique of this research was purposive sampling with 40 students as the sample. Collecting the data used SOP green color therapy and quesioner HRS-A. The research was analysed with unpaired test with computerization.

Result : In intervention group there was a decrease in the mean value from 18,45 to 12,15, but in the control group there was an increase in the mean value from 18,40 to 19,35. The unpaired test of pretest significant value is $0,954 > 0,05$ while the posttest is $0,000 < 0,05$.

Conclusion : There is an influence of green color therapy on anxiety level on of students of Bachelor of Nursing Study Program Class of 2013 in Bethesda Yakkum Institute of Health Sciences Yogyakarta in 2017.

Suggestion : For the students of nursing that green color therapy can be used as an alternative in lowering the anxiety levels.

Keywords : Anxiety - Green color therapy - HRSA
xvii+101 pages+4 schemas+19 tables+11 appendices

Bibliography : 37, 2007- 2016

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan berkat-Nya. Segala hormat kemuliaan yang tak terhingga ditunjukkan kehadiran Bapa Surgawi yang telah memberikan berkat, anugerah dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul “Pengaruh Terapi Warna Hijau terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2013 Di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2017”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dan selaku dosen penguji skripsi penelitian.
2. Ibu Oktalia Damar Prasetyaningrum, S.Kep., Ns., MAN selaku Plt. Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing skripsi.

4. Bapak Isnanto, S.Kep., Ns., MAN selaku dosen penguji skripsi penelitian.
5. Seluruh petugas perpustakaan, staf, dan karyawan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu dalam penyediaan buku dan pembuatan surat perijinan dalam menyusun skripsi.
6. Kedua orangtua, kakak, dan adik saya yang selalu memberikan doa dan dukungan selama menyelesaikan skripsi.
7. Teman-teman satu angkatan tahun 2013 Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti meminta saran dan kritik yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, Agustus 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8

BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori	14
1. Kecemasan	14
a. Definisi kecemasan	14
b. Faktor yang mempengaruhi kecemasan	15
c. Etiologi kecemasan	17
d. Tingkat kecemasan	21
e. Gejala kecemasan	24
f. Jenis-jenis kecemasan	26
g. Penatalaksanaan kecemasan	27
h. Alat ukur kecemasan	29
2. Terapi Warna Hijau	44
a. Definisi terapi warna hijau	44
b. Sejarah terapi warna	45
c. Pengaruh warna	47
d. Macam-macam terapi warna	49
e. Aplikasi penurunan kecemasan melalui terapi warna hijau	52
f. Cara pemberian terapi warna hijau	54
3. STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta	55
a. Profil STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.....	55
B. Kerangka Teori	57
C. Kerangka Konsep	58
D. Hipotesis Penelitian	59
E. Variabel Penelitian	59
1. Definisi Konseptual	59
2. Definisi Operasional	59

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	62
B. Waktu dan Tempat Penelitian	63
C. Populasi dan Sampel	63
D. Alat Ukur Penelitian	64
E. Uji Validitas dan Reabilitas	67
F. Etika Penelitian	67
G. Prosedur Pengumpulan Data	69
H. Analisis Data	75
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN.....	81
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	97
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN	

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Rentang Kecemasan	23
Skema 2 Kerangka Teori	57
Skema 3 Kerangka Konsep	58
Skema 4 Desain Penelitian	62

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 2 Kuesioner <i>Hamilton Rating Scale For Anxiety</i>	30
Tabel 3 Kuesioner <i>Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)</i>	33
Tabel 4 Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>	36
Tabel 5 Skor Penilaian	38
Tabel 6 Kuesioner <i>Analog Anxiety Scale (AAS)</i>	41
Tabel 7 Kuesioner <i>Spence Children's Anxiety Scale (SCAS)</i>	42
Tabel 8 Definisi Operasional	62
Tabel 9 Kisi-kisi Umum	66
Tabel 10 Kisi-kisi Khusus	66
Tabel 11 Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2017....	82
Tabel 12 Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Warna Hijau pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2017.....	83

Tabel 13 Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Kecemasan Setelah Terapi Warna Hijau pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2017.....	83
Tabel 14 Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Warna Hijau pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2017.....	84
Tabel 15 Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Kecemasan Setelah Terapi Warna Hijau pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2017.....	84
Tabel 16 Tabel uji normalitas pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2017.....	86
Tabel 17 Hasil Uji Statistik Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kelompok Intervensi Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Angkatan 2013 Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Warna Hijau di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2017.....	87
Tabel 18 Hasil Uji Statistik Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kelompok Kontrol Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Angkatan 2013 Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Warna Hijau di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2017.....	87
Tabel 19 Hasil Uji Statistik Tingkat Kecemasan Mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Angkatan 2013 Antara <i>Posttest</i> Kelompok Intervensi dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2017.....	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Penelitian

Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 3 Surat Pernyataan Menjadi Responden

Lampiran 4 Surat Pernyataan Menjadi Asisten Penelitian

Lampiran 5 Lembar Kuesioner

Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur Terapi Warna Hijau

Lampiran 7 Tabel Olahan Data

Lampiran 8 Tabel Umum

Lampiran 9 Tabel Khusus

Lampiran 10 Tabel *Krejcic*

Lampiran 11 Lembar Konsultasi Skripsi