



**PENGARUH TERAPI WARNA DENGAN TEKNIK PERNAPASAN WARNA  
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA LANSIA YANG  
MENGALAMI SINDROM SARANG KOSONG DI RW 03  
KELURAHAN CANDIREJO KEC. UNGARAN BARAT  
KAB. SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep)

**Oleh**

**RARA DWI VEGA PUSTORO SUWANDI**

**NIM. 010116A066**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2020**

Universitas Ngudi Waluyo Ungaran  
Fakultas Keperawatan  
Skripsi, Februari 2020  
Rara Dwi Vega Pustoro Suwandi  
010116A066

**Pengaruh Terapi Warna Dengan Teknik Pernapasan Warna Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong Di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang**  
(xv + 82 halaman + 13 tabel + 2 gambar + 11 lampiran)

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Kecemasan pada lansia timbul karena merasa kesepian, takut dan khawatir saat anak mereka meninggalkan rumah untuk memulai hidup baru atau disebut sindrom sarang kosong. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah terapi warna dengan teknik pernapasan warna.

**Tujuan :** Mengetahui pengaruh terapi warna dengan teknik pernapasan warna terhadap penurunan kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan metode *quasi-eksperimet* dengan desain *non equivalent (pretest and posttest) control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 130 lansia. Teknik sampling yang digunakan *accidental sampling* dengan total sampel 38 orang yang terbagi dalam kelompok intervensi dan kontrol. Alat pengambilan data dengan menggunakan kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* sebagai instrumen penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji *mann withney*.

**Hasil :** Berdasarkan uji *mann withney*, didapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna terhadap kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang dengan ( $p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$ ).

**Saran :** Terapi warna dengan teknik pernapasan warna dapat digunakan sebagai alternatif intervensi untuk penatalaksanaan dalam menurunkan kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong.

**Kata Kunci :** *Terapi Warna, Kecemasan, Sindrom sarang kosong, Lansia*

**Kepustakaan :** 61 literatur (2002-2018)

Ngudi Waluyo University  
Faculty Of Nursing  
Final Assignment, February 2020  
Rara Dwi Vega Pustoro Suwandi  
010116A066

**The Influence of Color Therapy with Color Breathing Techniques to Decrease Anxiety in the Elderly People Experiencing the Empty Nest Syndrome in RW 03 Candirejo Village, Ungaran Barat District, Semarang Regency**  
(xv + 82 pages + 13 tables + 2 pictures + 11 attachments)

### ABSTRACT

**Background:** Anxiety in the elderly arises because they feel lonely, afraid and worried when their children leave the house to start a new life or so-called empty nest syndrome. One therapy that can be used to reduce anxiety is color therapy with color breathing techniques.

**Objective:** To determine the effect of color therapy using color breathing techniques to reduce anxiety in the elderly people having empty nest syndrome in RW 03 Candirejo Village, Ungaran Barat District, Semarang Regency.

**Method:** This study used a quasi-experimental method with a *non equivalent (pretest and posttest) control group design*. The population in this study was 130 elderly. The sampling technique used *accidental sampling* with total samples of 38 people divided into intervention and control groups. Data collection tool used the *Geriatric Anxiety Scale* questionnaire as a research instrument. Bivariate analysis used the *mann withney* test.

**Results:** Based on the *mann withney* test, it was found that there was a significant effect of color therapy used color breathing techniques on anxiety in the elderly having empty nest syndrome in RW 03 Candirejo Village, Ungaran Barat District, Semarang Regency with (*p-value*  $0,000 < \alpha 0,05$ ).

**Suggestion:** Color therapy used color breathing techniques can be used as an alternative intervention for management in reducing anxiety in the elderly people who have empty nest syndrome.

**Keywords :** Color Therapy, Anxiety, Empty Nest syndrome, Elderly People

**Literatures:** 61 literatures (2002-2018)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :

**PENGARUH TERAPI WARNA DENGAN TEKNIK PERNAPASAN WARNA TERHADAP  
PENURUNAN KECEMASAN PADA LANSIA YANG MENGALAMI SINDROM  
SARANG KOSONG DI RW 03 KELURAHAN CANDIREJO  
KEC. UNGARAN BARAT KAB. SEMARANG**

Oleh :

**RARA DWI VEGA PUSTORO SUWANDI**

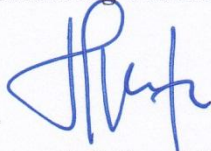
**NIM. 010116A066**

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah  
diperkenankan untuk diujikan

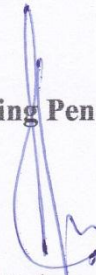
Ungaran, Februari 2020

**Pembimbing Utama**



Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0622088302

**Pembimbing Pendamping**



Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep  
NIDN.0612067804



**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul :

**PENGARUH TERAPI WARNA DENGAN TEKNIK PERNAPASAN WARNA TERHADAP  
PENURUNAN KECEMASAN PADA LANSIA YANG MENGALAMI SINDROM  
SARANG KOSONG DI RW 03 KELURAHAN CANDIREJO  
KEC. UNGARAN BARAT KAB. SEMARANG**

Oleh :

**RARA DWI VEGA PUSTORO SUWANDI**

**NIM. 010116A066**

Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 21 Februari 2020

Tim Penguji:

**Ketua/Pembimbing Utama**

Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0622088302

**Anggota/Penguji**

Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB  
NIDN. 0629037605

**Anggota/Pembimbing Pendamping**

Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep  
NIDN.0612067804

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Keperawatan**



Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB  
NIDN. 0629037605

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi:

Nama : Rara Dwi Vega Pustoro Suwandi  
Tempat, tanggal lahir : Kotawaringin Barat, 08 April 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Makarti Desa Sukajaya Kec. Kotawaringin Lama  
Kab. Kotawaringin Barat, Kalimantan Tengah

### Riwayat Pendidikan :

1. SDN 1 Sukajaya : Tahun 2004 - 2010
2. SMP Negeri 3 Sukajaya : Tahun 2010 - 2013
3. SMA Negeri 1 Kotawaringin Lama : Tahun 2013 – 2016
4. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2016 – sekarang

### Data Orang Tua

Nama Ayah : Suwandi  
Nama Ibu : Nurhasanah  
Pekerjaan : Swasta  
Alamat : Jl. Makarti Desa Sukajaya Kec. Kotawaringin Lama Kab.  
Kotawaringin Barat, Kalimantan Tengah



## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Rara Dwi Vega Pustoro Suwandi  
NIM : 010116A066  
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan  
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“Pengaruh Terapi Warna Dengan Teknik Pernapasan Warna Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Februari 2020

Yang membuat pernyataan,



Rara Dwi Vega Pustoro Suwandi

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rara Dwi Vega Pustoro Suwandi  
NIM : 010116A066  
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan  
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Terapi Warna Dengan Teknik Pernapasan Warna Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Februari 2020  
Yang membuat pernyataan

Rara Dwi Vega Pustoro Suwandi



## **KATA PENGANTAR**

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat, serta karunia-Nya, shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang selalu kita nantikan syafa'atnya sehingga Skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Warna Dengan Teknik Pernapasan Warna Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang” ini dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Trimawarti, S.Kep., M.Kep, selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu serta sabar membimbing, memberikan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak meluangkan waktu serta sabar membimbing, memberikan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dosen dan seluruh staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat kepada penulis.

6. Kepada kedua orang tua saya Bapak Suwandi dan Ibu Nurhasanah serta adik-adik saya terimakasih untuk segala kasih sayang, motivasi, doa serta dukungan secara moril dan materil.
7. Kepada rekan saya Ni Luh Monika Merthayani, Yoepiana, Septi Widya Wardani, terimakasih untuk motivasi, doa serta dukungannya.
8. Kepada seluruh teman – teman seperjuangan PSIK angkatan 2016 yang telah memberikan dukungan serta motivasi.
9. Dan kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

Ungaran, Februari 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	vii
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Lansia .....	10
B. Sindrom Sarang Kosong .....	13
C. Kecemasan .....	19
D. Terapi Warna .....	29
E. Teknik Colour Breathing.....	33
F. Hubungan Terapi Warna dengan Penurunan Tingkat Kecemasan	35
G. Kerangka Teori.....	39
H. Kerangka Konsep .....	40
I. Variabel Penelitian .....	40
J. Hipotesis Penelitian.....	40



BAB III METODE PENELITIAN .....	41
A. Desain Penelitian .....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
C. Definisi Operasional.....	42
D. Populasi dan Sampel .....	43
E. Prosedur Penelitian.....	46
F. Etika Penelitian .....	52
G. Pengolahan Data .....	53
H. Analisis Data .....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	58
A. Karakteristik Responden .....	58
B. Analisis Univariat.....	59
C. Analisis Bivariat .....	61
BAB V PEMBAHASAN .....	63
A. Analisis Univariat.....	63
B. Analisis Bivariat.....	70
C. Keterbatasan Penelitian .....	79
BAB VI PENUTUP .....	80
A. Kesimpulan .....	80
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	39
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	40

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Item <i>Empty Nest Scale</i> .....	18
Tabel 2.2	Pemberian Skor <i>Empty Nest Scale</i> .....	19
Tabel 2.3	Warna dan Kegunaannya .....	31
Tabel 3.1	Rancangan Penelitian .....	41
Tabel 3.2	Waktu Penelitian .....	42
Tabel 3.3	Definisi Operasional.....	42
Tabel 3.4	Uji Hipotesis.....	57
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden yang Mengalami Kecemasan Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur .....	58
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Lansia yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong Sebelum Diberikan Terapi Warna Dengan Teknik Pernapasan Warna Lansia Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Di RW 03 Kelurahan Candirejo Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang.....	59
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Lansia yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong Sesudah Diberikan Terapi Warna Dengan Teknik Pernapasan Warna Lansia Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Di RW 03 Kelurahan Candirejo Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang.....	60
Tabel 4.4	Perbedaan kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah4diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada kelompok intervensi di RW 03 Kelurahan Candirejo Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang .....	61
Tabel 4.5	Perbedaan kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada kelompok intervensi di RW 03 Kelurahan Candirejo Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang.....	61
Tabel 4.6	Pengaruh Terapi Warna Dengan Teknik Pernapasan Warna Terhadap Kecemasan Pada Lansia yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang .....	62



## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 8. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 9. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 10. Hasil Penelitian
- Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12. Lembar Konsultasi