

**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)