

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, sedangkan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experiment* atau eksperimen semu, dengan pendekatan *non equivalent (pretest dan posttest) control group design*. Desain ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan sebab akibat dengan melibatkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen keduanya diukur sebelum dan sesudah diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada lansia.

Bentuk rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian

Kelompok	<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post -test</i>
Intervensi	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan:

O₁ : Kecemasan lansia pada kelompok intervensi sebelum diberi terapi warna

X : Terapi warna dengan teknik pernapasan warna

O₂ : Kecemasan lansia pada kelompok intervensi setelah diberi terapi warna

O₃ : Kecemasan lansia pada kelompok kontrol sebelum diberi terapi warna

O₄ : Kecemasan lansia pada kelompok kontrol setelah diberi terapi warna

- : tidak diberikan terapi warna

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama satu minggu dari tanggal 29 Januari 2020 - 04 Februari 2020 di RW 03 Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Pemberian terapi warna dengan teknik pernapasan warna diberikan setiap hari selama tujuh hari berturut-turut. Adapun waktu penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.2 Waktu Penelitian

No	Hari	Tanggal
1	Rabu	29 Januari 2020
2	Kamis	30 Januari 2020
3	Jumat	31 Januari 2020
4	Sabtu	01 Februari 2020
5	Minggu	02 Februari 2020
6	Senin	03 Februari 2020
7	Selasa	04 Februari 2020

C. Definisi Operasional

Tabel 3.3 Definisi operasional

No	Variabel	Deinisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
1	Variabel independen Terapi warna dengan teknik pernapasan warna	Pemberian terapi pernafasan yang menggunakan warna-warna dalam pengaplikasian terapinya dimana terapi ini dilakukan selama 7 kali secara rutin selama 1 minggu dengan waktu kurang lebih 15 menit	-	Dilakukan dan tidak dilakukan	Nominal
2	Variabel Dependen Penurunan kecemasan Pada lansia yang mengalami sindrom sarang	Menurunnya ukuran tingkat kecemasan lansia yaitu tingkat kecemasan ringan, sedang, dan berat yang disebabkan	Kuesioner <i>Geriatric Anxiety Scale (GAS)</i> dengan 30 pertanyaan	Terjadi penurunan tingkat kecemasan dengan kategori: 1. Tidak	Ordinal

kosong	oleh lansia merasa cemas atau khawatir berlebihan karena anaknya telah meninggalkan rumah untuk menikah atau menuntut ilmu di kota lain. Tingkat kecemasan diukur dengan kuesioner GAS	untuk mengetahui tingkat kecemasan pada lansia, tetapi 5 pertanyaan terakhir tidak digunakan dalam menghitung jumlah total skor GAS	mengalami kecemasan (nilai 0-18) 2. Kecemasan ringan (nilai 19-37) 3. Kecemasan sedang (Nilai 19-37) 4. Kecemasan berat (nilai 56-75)
--------	--	---	--

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami kecemasan karena disebabkan oleh sindrom sarang kosong di RW 03 Kelurahan Candirejo kecamatan Ungaran Barat dengan jumlah lansia sebanyak 130 lansia.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subyek penelitian melalui teknik *accidental sampling*. Nursalam (2011) menyatakan bahwa jika populasi dalam penelitian < 1000 maka, dihitung menggunakan rumus :

$$n = \frac{N \cdot z^2 \cdot p \cdot q}{d \cdot (N - 1) + z \cdot p \cdot q}$$

Keterangan:

n : jumlah sampel

N : perkiraan jumlah populasi

z : nilai standar normal untuk $\alpha = 0,05$ (1,96)

P : perkiraan proporsi, jika tidak diketahui dianggap 50% (0,5)

Q : 1-p (100%-p)

d : tingkat kesalahan yang dipilih (d= 0,05)

$$n = \frac{130 \cdot 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05 \cdot (130 - 1) + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{124,852}{7,15 + 0,9604}$$

$$n = \frac{124,852}{7,4104}$$

$$n = 16,848$$

Jumlah sampel dibulatkan menjadi 17 responden

Untuk mengantisipasi adanya kemungkinan sampel yang drop out, maka dilakukan penambahan jumlah sampel sebanyak 10% pada kelompok. Jadi total sampel pada penelitian ini adalah $17 + (10\% \times 17) = 18,7$, dibulatkan menjadi 19 kelompok intervensi dan 19 responden kelompok kontrol. Jadi, jumlah seluruh sampel adalah 38 responden.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Accidental sampling merupakan pengambilan sampel secara accidental dengan mengambil responden yang kebetulan ada disuatu tempat yang sesuai dengan tempat penelitian (Priyono, 2016). Pengumpulan sampel pada penelitian ini dilakukan secara selektif dengan cara menetapkan kriteria inklusi sebelumnya. Jadi, subyek yang diteliti benar-benar pilihan dan sesuai oleh topik yang diteliti oleh peneliti

(Donsu, 2016). Peneliti membagi 38 responden yang memenuhi kriteria inklusi menjadi kelompok intervensi (sebanyak 19 orang) dan kelompok kontrol (sebanyak 19 orang) .

a. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Lansia berusia 55-74 tahun berdasarkan klasifikasi lansia menurut WHO
- 2) Lansia yang mengalami kecemasan tingkat ringan dan sedang dengan menggunakan pengukuran *Geriatric Anxiety Scale*.
- 3) Lansia yang tidak mengalami sakit saat penelitian, sehingga mengharuskan lansia dirawat dirumah sakit.
- 4) Lansia yang bersedia menjadi responden
- 5) Lansia yang dapat mengikuti terapi warna dari awal sampai dengan akhir
- 6) Lansia yang mengalami sindrom sarang kosong yang diukur dengan *Empty Nest Scale*.

b. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Lansia yang mengalami gangguan pendengaran sehingga tidak dapat mendengar total
- 2) Lansia yang mengalami buta warna
- 3) Lansia yang mengalami kebutaan
- 4) Lansia yang tidak dapat berkomunikasi
- 5) Lansia yang mengikuti terapi lain untuk mengatasi kecemasan
- 6) Lansia yang sudah tidak memiliki pasangan dan tinggal sendiri

- c. Cara menghindari kecemasan karena faktor yang bukan sindrom sarang kosong

Untuk menghindari penyebab kecemasan lansia karena faktor selain sindrom sarang kosong maka peneliti memberikan kuesioner *empty nest scale* setiap sebelum melakukan terapi warna untuk memastikan lansia benar-benar mengalami kecemasan karena sindrom sarang kosong dan bukan faktor yang lain.

E. Prosedur Penelitian

1. Tahapan Penelitian

a. Proses perijinan

- 1) Sebelum mencari data untuk penelitian, peneliti mengurus surat perizinan dari Universitas Ngudi Waluyo
- 2) Mengajukan surat permohonan izin dari institusi kepada kepala KESBANGPOL LINMAS Kabupaten Semarang dan meminta surat Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang. Setelah mendapat surat dari DINKES Kabupaten Semarang peneliti mengajukan izin kepada Kepala Puskesmas Ungaran untuk penelitian.
- 3) Setelah mendapatkan surat izin dari Kepala Puskesmas kemudian peneliti meminta izin kepada Kepala Kecamatan Kabupaten Semarang
- 4) Kemudian peneliti meminta izin kepada Kelurahan Candirejo Kabupaten Ungaran Barat untuk melakukan penelitian

b. Pemilihan Asisten Peneliti

1) Guna mengefektifkan waktu maka dalam penelitian ini digunakan asisten penelitian dengan kriteria:

- a) Mahasiswa/mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo
- b) Menguasai terapi warna dengan teknik pernapasan warna

2) Penelitian ini dibantu 4 orang asisten peneliti yang terdiri dari mahasiswa dari Program Studi Keperawatan

c. Prosedur pengumpulan data kelompok intervensi dan kelompok kontrol

1) Mengidentifikasi data yang diperoleh dari kelurahan Candirejo Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang

2) Peneliti mulai melakukan penelitian dibantu 4 asisten menyamakan persepsi tentang cara pengukuran kecemasan, pengukuran sindrom sarang kosong, dan prosedur pemberian terapi warna dengan teknik pernapasan warna

3) Pada tanggal 27 Januari peneliti dan asisten peneliti datang ke kelurahan untuk meminta izin untuk melakukan penelitian ke RW 03 Kelurahan Candirejo

4) Setelah datang ke kelurahan, peneliti mendatangi rumah Ketua RW 03 di Kelurahan Candirejo untuk meminta informasi mengenai tata letak rumah lansia di daerah tersebut sesuai data dari Kelurahan Candirejo

- 5) Setelah mendapatkan informasi, peneliti dan asisten peneliti mendatangi lansia di setiap rumah dan melakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* dan sindrom sarang kosong dengan *Empty Nest Scale*.
- 6) Setelah melakukan pengukuran, peneliti dan asisten peneliti mengumpulkan data lansia yang mengalami kecemasan dengan sindrom sarang kosong, lalu peneliti menentukan calon responden yang dijadikan subjek penelitian sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.
- 7) Setelah semua lansia yang mengalami kecemasan karena sindrom sarang kosong sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian kepada calon responden serta meminta kesediaan calon responden untuk dijadikan responden dengan mengisi lembar persetujuan atau *inform consent* serta kontrak waktu untuk memberikan terapi warna pada keesokan harinya.
- 8) Sebelum membagi responden menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol peneliti melakukan uji homogenitas dengan menggunakan *uji one way anova* untuk mengetahui seragam atau tidaknya sampel yang diambil. Setelah dilakukan uji homogenitas didapatkan hasil nilai signifikansi $0,891 > \alpha 0,05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varian distribusi data adalah homogen.

9) Setelah itu peneliti melakukan pemilihan kelompok responden. Pemilihan responden untuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan secara acak sesuai urutan nomor responden.

d. Responden pada kelompok intervensi

- 1) Menentukan jumlah sampel 19 orang lansia untuk kelompok intervensi yang mengalami kecemasan karena sindrom sarang kosong sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan
- 2) Pada tanggal 29 peneliti datang ke rumah lansia untuk melakukan penelitian pada hari pertama
- 3) Selanjutnya peneliti menjelaskan maksud, tujuan, dan manfaat penelitian, responden diminta menandatangani lembar persetujuan untuk menjadi responden
- 4) Membagikan kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* dan *Empty Nest Scale* sebelum dilakukan terapi untuk memastikan bahwa lansia menderita kecemasan karena sindrom sarang kosong
- 5) Melakukan *pre-test* pada responden pada saat pengisian kuesioner
- 6) Selanjutnya setelah melakukan *pre-test* peneliti memberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada lansia dengan menggunakan media warna hijau dasar pada lansia selama kurang lebih 15 menit. Setelah memberikan intervensi peneliti melakukan kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya
- 7) Pada hari kedua tanggal 30 Januari 2020 peneliti kembali melakukan intervensi kepada lansia dengan memberikan terapi warna biru dengan media gambar warna biru dasar selama 15

menit pada siang hari. Setelah terapi warna biru dilakukan peneliti melakukan kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya

- 8) Pada hari ketiga tanggal 31 Januari 2020 peneliti memberikan intervensi terapi warna kuning dengan media gambar warna kuning dasar selama 15 menit pada siang hari. Selanjutnya peneliti melakukan kontrak waktu pada pertemuan keesokan hari
- 9) Pada hari keempat tanggal 01 Februari 2020, peneliti memberikan intervensi terapi warna dengan memberikan gambar warna hijau dengan media gambar persawahan sebagai fokus terapi saat melakukan pernapasan warna selama 15 menit pada siang hari. Setelah melakukan intervensi peneliti melakukan kontrak waktu.
- 10) Pada hari kelima tanggal 02 Februari 2020, peneliti memberikan intervensi terapi warna biru dengan media gambar pemandangan langit biru sebagai fokus saat melakukan pernapasan warna selama 15 menit pada siang hari. Selanjutnya peneliti melakukan kontrak waktu untuk pertemuan keenam.
- 11) Pada hari keenam tanggal 03 Februari 2020 peneliti memberikan intervensi terapi warna kuning dengan media gambar matahari sebagai fokus saat melakukan pernapasan warna selama 15 menit pada siang hari.
- 12) Pada hari ketujuh tanggal 04 Februari 2020 peneliti mengulang intervensi terapi warna hijau, biru dan kuning dengan media gambar warna dasar hijau, biru dan kuning serta gambar persawahan, langit dan matahari selama 15 menit pada siang hari.

- 13) Setelah pemberian terapi warna pada responden kelompok intervensi pada tanggal 04 Februari 2020, peneliti melakukan *post test* untuk mengukur kembali tingkat kecemasan dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada lembar kuesioner *Geriatric Anxiety Scale*.
 - 14) Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data
- e. Responden pada kelompok kontrol
- 1) Menentukan jumlah sampel 19 orang lansia untuk kelompok kontrol yang mengalami kecemasan karena sindrom sarang kosong sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan
 - 2) Pada tanggal 29 Januari 2020 asisten peneliti datang ke rumah lansia untuk melakukan penelitian pada hari pertama
 - 3) Selanjutnya asisten peneliti menjelaskan kembali maksud, tujuan, dan manfaat penelitian, responden diminta menandatangani lembar persetujuan untuk menjadi responden
 - 4) Membagikan kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* dan *Empty Nest Scale* untuk memastikan bahwa lansia menderita kecemasan karena sindrom sarang kosong
 - 5) Melakukan *pre-test* pada responden pada saat pengisian kuesioner
 - 6) Selanjutnya pada tanggal 31 Januari 2020 asisten peneliti datang untuk mengukur tingkat kecemasan dan sindrom sarang kosong dengan alat ukur kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* dan *Empty*

Nest Scale serta melakukan kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya.

- 7) Selanjutnya pada tanggal 02 Februari asisten peneliti kembali datang ke rumah lansia untuk mengukur tingkat kecemasan dan sindrom sarang kosong pada lansia dengan kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* dan *Empty Nest Scale*
- 8) Pada kelompok kontrol selama tujuh hari penelitian tidak diberikan intervensi terapi warna dengan teknik pernapasan warna
- 9) Pada hari ketujuh tanggal 04 Februari 2020 peneliti melakukan *post test* kepada responden kelompok kontrol dengan memberikan kuesioner *geriatric anxiety scale*
- 10) Setelah data hasil terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data
- 11) Setelah melakukan *post test* peneliti memberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada kelompok kontrol selama 7 hari
- 12) Selanjutnya pada tanggal 05 februari sampai pada tanggal 11 februari 2020 pada kelompok kontrol asisten peneliti dan peneliti memberikan terapi warna hijau, biru, dan kuning dengan teknik pernapasan warna dengan media gambar warna dasar hijau, biru dan kuning serta media gambar persawahan, langit dan matahari setiap hari selama 15 menit sama dengan terapi warna saat diberikan pada kelompok intervensi.

2. Alat Pengumpulan Data

a. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer meliputi data yang diperoleh dari pengukuran kecemasan pada lansia menggunakan *Geriatric Anxiety Scale*. Data sekunder meliputi jumlah lansia yang tercatat di data penduduk kelurahan Candirejo kecamatan Ungaran Barat.

b. Instrumen Penelitian

1) Instrumen untuk mengukur kecemasan

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kecemasan pada lansia adalah kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* yang terdiri atas 30 pertanyaan, 5 diantaranya tidak dimasukkan kedalam penilaian skor akhir. Skor kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* berkisar antara 0-75. Untuk skor 0-18 menunjukkan tidak mengalami kecemasan, skor 19-37 menunjukkan bahwa lansia berada pada kecemasan ringan, skor 39-47 merupakan kecemasan sedang dan skor 56-75 adalah kecemasan berat.

2) Instrumen untuk mengukur sindrom sarang kosong

Untuk mengukur sindrom sarang kosong menggunakan kuesioner *Empty Nest Scale* yang terdiri dari 24 pertanyaan. Pertanyaan dalam kuesioner *Empty Nest Scale* terbagi menjadi dua item dengan kategori favorable dan unfavorable dengan masing-masing pertanyaan 16 pertanyaan. Untuk skala jawaban atas item-

item terdiri dari empat pilihan, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Skor pada pilihan jawaban yaitu 1-4.

F. Etika Penelitian

1. *Inform Consent*

Lembar persetujuan diberikan pada responden yang diteliti dan memenuhi kriteria inklusi, peneliti menjelaskan tujuan dari penelitian, judul penelitian dan manfaat penelitian. Jika responden bersedia, maka responden harus menandatangani surat persetujuan penelitian. Jika responden menolak untuk diteliti maka peneliti tidak dapat memaksa dan tetap menghormati hak responden.

2. *Anonymity*

Peneliti tidak mencantumkan namanya pada lembar pengumpulan data, cukup dengan memberikan inisial atau kode pada masing-masing lembar tersebut.

3. *Beneficiency*

Peneliti harus mempertimbangkan keuntungan dan kerugian yang dapat ditimbulkan bagi responden. Keuntungan bagi responden adalah responden dapat menerapkan terapi warna dengan teknik *colour breathing* untuk mengurangi kecemasannya.

4. *Justice*

Justice adalah keadilan, peneliti akan memperlakukan semua responden dengan baik dan adil, semua responden akan mendapatkan

perlakuan yang sama dari penelitian yang dilakukan peneliti. Untuk memberikan kesempatan yang adil pada kelompok kontrol peneliti memberikan kesempatan yang sama pada kelompok kontrol dengan memberikan dan mengajarkan terapi warna dengan teknik colour breathing setelah penelitian selesai.

5. *Non maleficency*

Peneliti melindungi responden dengan menggunakan alat yang aman untuk menjamin minimalnya bahaya yang akan diterima responden. Terapi warna dengan teknik colour breathing tidak membahayakan bagi responden. Untuk mencegah terjadinya hal yang tidak diinginkan maka peneliti mengikuti SOP yang menjadi panduan saat penelitian.

6. *Avoid Discomfort*

Dalam penelitian, peneliti mempertimbangkan kenyamanan responden. Saat pengambilan data peneliti berusaha menghindari pertanyaan yang memungkinkan timbulnya ketidaknyamanan dengan cara tidak memaksa responden jika responden menolak mengisi kuesioner atau tidak ingin menjadi responden penelitian.

G. Pengolahan Data

Beberapa kegiatan yang dilakukan oleh peneliti dalam pengolahan data sebelum data dianalisis antara lain:

1. *Editing*

Dalam hal ini dilakukan pemeriksaan data seperti kelengkapan pengisian, kesalahan dan konsistensi dari setiap jawaban. Editing

dilakukan ditempat pengumpulan data sehingga jika terdapat kekurangan data segera dilengkapi, yaitu apabila ada jawaban yang belum di isi maka diberikan kepada responden lagi untuk di isi kembali.

2. *Scoring*

Penentuan nilai untuk variabel dependen diperoleh dari skor setiap jawaban dari kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* yang terdiri dari 25 pertanyaan dengan ketentuan: jawaban pernah: 0, pernah: 1, kadang-kadang atau jarang : 2, sering: 3. Dalam penilaian keseluruhan kuesioner ini didapatkan skor maksimal 75 dan skor minimal 0, dengan kategori skor 0-18: tidak mengalami kecemasan, skor 19-37: kecemasan ringan, skor 38-54: level kecemasan sedang dan 55-75: kecemasan berat.

3. *Coding*

Coding atau pemberian kode ini sangat berguna dalam memasukan data (*data entry*), setelah pemilihan kuesioner diedit selanjutnya dilakukan peng "kodean" atau "*coding*" yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

Adapun "*coding*" yang dilakukan oleh peneliti:

a. *Coding* untuk tingkat kecemasan

Teknik pemberian kode dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan tanda berupa angka. Pemberian kode pada tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu:

Tidak mengalami kecemasan	: kode 1
Kecemasan ringan	: kode 2
Kecemasan sedang	: kode 3
Kecemasan berat	: kode 4

b. Coding untuk terapi warna

Pemberian kode untuk kelompok responden yaitu: kelompok kontrol dengan kode 1 dan kelompok intervensi dengan kode 2

4. *Tabulating*

Peneliti melakukan tabulating untuk penyusunan data setelah menyelesaikan pemberian nilai dan pemberian kode dari masing-masing jawaban responden atas pertanyaan yang diajukan agar dengan mudah dijumlahkan, disusun dan ditata untuk dianalisis.

5. *Entering*

Peneliti melakukan proses pemasukan data ke dalam computer setelah tabel tabulasi selesai untuk selanjutnya dilakukan analisis data dengan menggunakan *microsoft excel*.

6. *Transferring*

Peneliti melakukan pemindahan kode-kode yang telah ditabulasi ke dalam komputer suatu program atau sistem tertentu, dalam hal ini peneliti menggunakan aplikasi pengolah data untuk mempercepat proses analisis data.

7. *Cleaning*

Setelah data yang dimasukkan ke dalam program SPSS selesai, peneliti memastikan bahwa seluruh data yang dimasukkan ke dalam pengolahan data sesuai dengan sebenarnya untuk mencari ada kesalahan atau tidak pada data yang sudah dimasukkan.

H. Analisa Data

1. Analisis Univariat

Bentuk analisis univariat adalah data numerik digunakan distribusi frekuensi. Analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel. Variabel dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk frekuensi dan persentase yaitu:

- a. Gambaran tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- b. Gambaran tingkat kecemasan lansia sesudah diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

2. Uji Homogenitas

Penelitian ini perlu dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui seragam atau tidaknya variansi sampel- sampel yang diambil dari populasi yang sama. Uji homogenitas dilakukan dengan menguji kecemasan pada lansia sebelum diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Uji homogenitas dikatakan setara apabila nilai $p > 0,05$.

3. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat menghasilkan hasil uji hipotesis perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang

mengalami sindrom sarang kosong. Peneliti menggunakan uji Wilcoxon dan mann- whitney pada data karena data berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan hasil ini diketahui hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak dengan ketentuan nilai keyakinan yang dipakai adalah 95% dengan $\alpha = 0,05$. Didapatkan nilai $p\ value < \alpha$, maka ada perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong.

Tabel 3.4 Uji Hipotesis

No	Uji Hipotesis	Uji Hipotesis
1	Ada perbedaan kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada kelompok intervensi	<i>Uji Wilcoxon</i>
2	Ada perbedaan kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi warna dengan teknik pernapasan warna pada kelompok kontrol	<i>Uji Wilcoxon</i>
3	Ada pengaruh terapi warna dengan teknik pernapasan warna terhadap penurunan kecemasan pada lansia	<i>Uji Mann-Withney</i>

Berdasarkan hasil ini diketahui apakah hipotesa yang diajukan diterima atau ditolak dengan ketentuan nilai keyakinan yang dipakai adalah 95% dengan $\alpha = 0,05$. Didapatkan nilai $p\ value < \alpha$, maka H_0 diterima, artinya ada pengaruh terapi warna dengan teknik pernapasan warna terhadap penurunan kecemasan pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong di RW 03 Kelurahan Candireji Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang.