

SKRIPSI

**PERBEDAAN PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA
MAHASISWA SAAT MENYUSUN SKRIPSI DENGAN
INTERVENSI TERAPI WARNA HIJAU DIBANDINGKAN
TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM**



**MEYDIA WINDY UTAMI
P07120219032**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**PERBEDAAN PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA
MAHASISWA SAAT MENYUSUN SKRIPSI DENGAN
INTERVENSI TERAPI WARNA HIJAU DIBANDINGKAN
TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Keperawatan



**MEYDIA WINDY UTAMI
P07120219032**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

“PERBEDAAN PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA SAAT MENYUSUN SKRIPSI DENGAN INTERVENSI TERAPI WARNA HIJAU DIBANDINGKAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM”

Disusun Oleh :

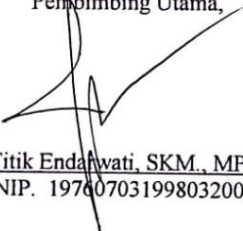
MEYDIA WINDY UTAMI
P07120219032

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :


08 Mei 2023

Menyetujui,

Pembimbing Utama,


Titik Endangwati, SKM., MPH
NIP. 197807031998032003

Pembimbing Pendamping,


Ns. Furaida Khasanah S.Kep., M.Kep
NIP. 198702202018012001

Yogyakarta, 20 Juni 2023
Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestru, SKM, M.Kep, Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“PERBEDAAN PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA SAAT MENYUSUN SKRIPSI DENGAN INTERVENSI TERAPI WARNA HIJAU DIBANDINGKAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM”

Disusun Oleh :

MEYDIA WINDY UTAMI
P07120219032

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal: 09 Mei 2023

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

(.....)

Anggota,
Titik Endarwati, SKM, MPH
NIP. 197607031998032003

(.....)

Anggota,
Ns. Furaida Khasanah S.Kep., M.Kep
NIP. 198702202018012001

(.....)

Yogyakarta, 29 Juni 2023
Ketua Jurusan Keperawatan

Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom
NIP. 197207161994031005


iii

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Meydia Windy Utami

NIM : P07120219032

Tanda Tangan : 

Tanggal : 20 Juni 2023

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Meydia Windy Utami
NIM : P07120219032
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas skripsi saya yang berjudul:

**PERBEDAAN PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA
MAHASISWA SAAT MENYUSUN SKRIPSI DENGAN
INTERVENSI TERAPI WARNA HIJAU DIBANDINGKAN
TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada Tanggal : 20 Juni 2023

Yang Menyatakan



(Meydia Windy Utami)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bapak Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sekaligus selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik serta sarannya untuk penyempurnaan penyusunan skripsi ini
3. Bapak Maryana, S.SiT, S.Psi, S.Kep, M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Ibu Titik Endarwati, SKM., MPH selaku pembimbing utama yang telah membimbing, mengarahkan saya selama proses penyusunan skripsi ini
5. Ibu Ns. Furaida Khasanah S.Kep., M.Kep selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing, mengarahkan saya selama proses penyusunan skripsi ini
6. Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan sebagai subjek penelitian
7. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan material, dukungan serta doa
8. Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini
9. Semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 2 februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|-----------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS..... | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| ABSTRACT..... | xiii |
| ABSTRAK..... | xiv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 7 |
| C. Tujuan Penelitian | 7 |
| D. Ruang Lingkup..... | 8 |
| E. Manfaat Penelitian | 8 |
| F. Keaslian Penelitian..... | 9 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 13 |
| A. Telaah Pustaka | 13 |
| B. Kerangka Teori..... | 32 |
| C. Kerangka Konsep | 33 |
| D. Hipotesis..... | 33 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | 34 |
| A. Jenis dan Desain Penelitian | 34 |
| B. Rancangan Percobaan..... | 34 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 35 |
| D. Waktu dan Tempat..... | 38 |
| E. Variabel Penelitian | 38 |
| F. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 39 |
| G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data..... | 41 |
| H. Instrumen dan Bahan Penelitian | 41 |
| I. Uji Validitas dan Reliabilitas..... | 44 |
| J. Prosedur Penelitian | 45 |
| K. Manajemen Data..... | 50 |

| | |
|--|-----------|
| L. Etika Penelitian..... | 54 |
| M. Kelemahan dan Kesulitan Penelitian..... | 57 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 58 |
| A. Hasil..... | 58 |
| B. Pembahasan | 65 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 79 |
| A. Kesimpulan..... | 79 |
| B. Saran | 80 |
| DAFTAR PUSTAKA | 81 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 3.1 Populasi penelitian | 36 |
| Tabel 3.2 Sampel penelitian | 38 |
| Tabel 3.3 Definisi operasional | 40 |
| Tabel 3.4 Kisi kisi kuesioner skala kecemasan | 43 |
| Tabel 3.5 Skor kuesioner skala kecemasan | 43 |
| Tabel 3.6 Kategori tingkat kecemasan | 44 |
| Tabel 4.1 Distribusi karakteristik responden penelitian..... | 60 |
| Tabel 4.2 Distribusi skor kecemasan kelompok intervensi dan kelompok pembanding | 62 |
| Tabel 4.3 Uji normalitas..... | 63 |
| Tabel 4.4 Uji homogenitas | 64 |
| Tabel 4.5 Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan terapi warna hijau pada kelompok intervensi..... | 64 |
| Tabel 4.6 Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan terapi relaksasi napas dalam pada kelompok pembanding | 65 |
| Tabel 4.7 Perbedaan selisih perubahan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok pembanding sebelum dan sesudah diberikan perlakuan..... | 66 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan | 15 |
| Gambar 2.2 Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Kecemasan | 30 |
| Gambar 2.3 Kerangka Teori..... | 33 |
| Gambar 2.4 Kerangka Konsep | 34 |
| Gambar 3.1 Rancangan Percobaan | 35 |
| Gambar 3.2 Denah Ruangan Terapi Warna | 44 |
| Gambar 3.2 Rumus Analisis Univariat | 53 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Penelitian | 89 |
| Lampiran 2. Permohonan Menjadi Responden | 91 |
| Lampiran 3. Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden Penelitian..... | 92 |
| Lampiran 4. Kuesioner Skala Kecemasan | 93 |
| Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur Terapi Warna dengan Metode Pernapasan Warna | 97 |
| Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur Terapi Warna dengan Metode Meditasi Warna | 99 |
| Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Napas Dalam | 102 |
| Lampiran 8. Skor Kecemasan Kelompok Intervensi dan Pembanding..... | 104 |
| Lampiran 8. Media video pemandangan pepohonan hijau | 105 |
| Lampiran 9. Anggaran Penelitian | 106 |
| Lampiran 10. Jadwal Penelitian | 107 |
| Lampiran 11. Lembar Studi Pendahuluan..... | 108 |
| Lampiran 12. Lembar Etical Clereance | 109 |
| Lampiran 13. Lembar Ijin Penelitian | 110 |
| Lampiran 14. Lembar Uji Statistik | 111 |
| Lampiran 15. Lembar Konsultasi Skripsi | 116 |