
Pengaruh Kombinasi Terapi Spiritual dan Warna Hijau terhadap Tekanan pada Kehamilan Di Wilayah Puskesmas Bandarharjo Semarang

¹Ina Lailatun Naja, ²Sri Wahyuni, ³Hernandia Distinarista dan ⁴Tutik Rahayu

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Keperawatan. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

*Corresponding Author:
inalailatunn@gmail.com

Abstrak

Kehamilan adalah sebuah proses alamiah yang dialami oleh setiap wanita usia subur. Pada saat proses kehamilan terjadi perubahan pada ibu hamil seperti rasa tidak nyaman pada payudara, mual, muntah, vulva melunak, perut membesar, serta berhentinya menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi spiritual dan warna hijau terhadap tekanan darah pada kehamilan di wilayah puskesmas bandarharjo semarang. Jenis penelitian ini Pra Eksperimental dengan rancangan penelitian One Group Pretest Posttest Design. Jumlah sampel terdapat 32 responden menggunakan teknik Purposive Sampling. Data yang diperoleh diolah secara statistic menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan p value tekanan darah systole: 0.000 dan p value tekanan darah diastole: 0.018. Sehingga terdapat pengaruh kombinasi terapi spiritual dan warna hijau terhadap tekanan darah pada ibu hamil.

Kata kunci: Kombinasi Terapi Siritual dan Warna Hijau, Tekanan Darah, Ibu Hamil

Abstract

Pregnancy is a natural process experienced by every woman of childbearing age. During the pregnancy process, there are changes in pregnant women such as breast discomfort, nausea, vomiting, softening of the vulva, enlarged abdomen, and cessation of menstruation. This study aims to determine the effect of a combination of spiritual healing and green color on blood pressure in pregnancy in the area of Puskesmas Bandarharjo, Semarang. This type of research is pre-experimental with a one group pretest posttest design research design. The number of samples was 32 respondents using purposive sampling technique. The data obtained were processed statistically using the Wilcoxon Test. The results showed the p value of systolic blood pressure: 0.000 and p value of diastolic blood pressure: 0.018. So that there is the effect of a combination of spiritual healing and the green color on blood pressure in pregnant women.

Keywords: Combination of Spiritual Therapy and Green Color, Blood Pressure, Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan prosedur alamiah yang dialami di usia subur yang akan dilalui oleh seorang perempuan. Akan muncul perubahan fisiologis dan psikologis ketika berlangsungnya masa kehamilan. Perubahan fisiologis memiliki tanda-tanda diantaranya yaitu berhentinya menstruasi, mual, muntah, payudara terasa tidak nyaman, perut membesar, serta melunakna vulva (Yulistiana & Evayanti, 2015). Sehingga perubahan tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Ibu hamil juga akan merasa bahwa kehamilannya nyata atau tidak, ibu akan terus berpikir bagaimana keadaan dan keselamatan bayi yang dikandungnya, dan terkadang ibu menginginkan sesuatu yang aneh-aneh, serta ibu akan lebih berhati-hati pada kesehatan dan keselamatan diri dan bayinya (Irfa, 2016).

Dalam suatu negara Angka Kematian Ibu dijadikan sebagai indikator penilaian derajat kesehatan. AKI di Indonesia tahun 2015 mengalami penurunan jika dibandingkan tahun 2012 yang awalnya 359 kasus menjadi 305 kasus per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun mengalami penurunan, Angka Kematian Ibu masih sangat jauh dari target *SDG's (Sustainable Development Goals)* di tahun 2030 yaitu 30 kasus per 100.000 kelahiran hidup. Tidak hanya di Indonesia, tiga penyebab kematian ibu yang dominan di dunia salah satunya yaitu preeklamsia (Edger et al., 2015).

Berdasarkan data Riskesdas mengenai angka kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil, di Indonesia ditemukan sejumlah 1,51% (8.341 kasus) ibu hamil dari seluruh sampel wanita usia 15-54 tahun. Didapatkan prevalensi hipertensi pada kehamilan sebanyak 12,7% (1.062 kasus) dan ditemukan 11,8% (125 kasus) dari 1062 kasus dengan riwayat hipertensi (Sirait, 2013). Di Jawa Tengah, prevalensi preeklamsia mengalami kenaikan pertahunnya, dimulai tahun 2009 sebanyak 2,02%, kemudian tahun 2010 sebanyak 3,30% serta tahun 2011 sebesar 3,41% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2012). Pada Tahun 2015 Provinsi Jateng salah satu dari beberapa provinsi di Indonesia yang menyumbangkan angka kematian ibu (AKI) paling besar yaitu 111,16/100.000 kelahiran hidup dengan 619 kasus. Berdasarkan profil kesehatan kota semarang 34% eklamsia, 28% perdarahan, 26% penyakit dan 12% lain-lain merupakan penyebab angka kematian ibu (Dinas Kesehatan Kota Semarang, 2016).

Hasil penelitian Thomas, (2017) didapatkan bahwa terdapat pengaruh dari dzikir Asmaul Husna terhadap penurunan hipertensi pada lansia. Selain terapi spiritual, Terapi Asmaul Husna merupakan salah satu terapi relaksasi. Stress dan ketegangan jiwa seseorang akan terhambat jika diberikan terapi relaksasi sehingga tekanan darah tidak menurun atau meninggi. Dalam mekanisme autoregulasi, relaksasi dapat merangsang hormon endorphin melalui penurunan denyut jantung dapat menurunkan tekanan darah (Rofacky, 2015). Pada penelitian Susanto, (2012) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh terapi warna hijau terhadap TD sistolik pada lansia. Terapi warna hijau mengacu pada konsep cakra dalam ilmu penyembuhan India Kuno, yang termuat dalam kitab Ayurveda. Warna hijau mampu menekan aktivitas sistem saraf simpatis, melebarkan pembuluh kapiler, mengurangi ketegangan, serta menurunkan tekanan darah (Muharyani & Sijabat, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Oktober 2020 di Wilayah Puskesmas Bandarharjo Semarang bahwa pada bulan Agustus terdapat 117, bulan September sebanyak 125 dan bulan Oktober sebanyak 105 ibu hamil. Rata-rata ibu

hamil setiap bulan berkunjung sebanyak 115 orang. Ibu hamil tersebut mendapatkan rutin melakukan pemeriksaan kehamilannya di puskesmas, namun belum ada kelas prenatal yang memberikan intervensi khusus untuk ibu hamil sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Kombinasi Terapi Spiritual dan Warna Hijau Terhadap Tekanan Darah Pada Kehamilan di Wilayah Puskesmas Bandarharjo Semarang”.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode pre eksperiment dengan rancangan one group pretest posttest design. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil di wilayah puskesmas bandarharjo semarang sebanyak 115 klien. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah teknik *Purposive Sampling*. Jumlah sampel yang didapatkan ini sebanyak 32 responden. Instrument pengumpulan data yang digunakan yaitu lembar observasi, *sphygmomanometer*, *stetoscope* dan audiovisual. Uji statistic yang digunakan untuk menganalisa pengaruh kombinasi terapi spiritual dan warna hijau terhadap tekanan darah pada ibu hamil yaitu *Uji Wilcoxon*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1. Dstribusi Frekuensi Usia Responden, Usia Keshamilan dan Tekanan Darah Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Bandarharjo Semarang Tahun 2020 (n=32)

		Frekuensi	Prosentase (%)
Usia	<20	2	6.3
	20-35	22	68.8
	>35	8	25.0
Total		32	100.0
Usia Kehamilan	Trimester 1	3	9.4
	Trimester 2	25	75.0
	Trimester 3	5	15.6
Total		32	100.0
Tekanan Darah Pre Sistole	Hipotensi	20	62.5
	Normal	11	34.4
	Hipertensi	1	3.1
Total		32	100.0
Tekanan Darah Pre Diastole	Hipotensi	9	28.1
	Normal	23	71.9
	Hipertensi	-	-
Total		32	100.0
Tekanan Darah Post Sistole	Hipotensi	1	3.1
	Normal	30	93.8
	Hipertensi	1	3.1
Total		32	100.0
Tekanan Darah Post Diastole	Hipotensi	20	62.5
	Normal	11	34.4
	Hipertensi	1	3.1
Total		32	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 20-35 tahun yang berjumlah 22 responden (68,8%), usia kehamilan sebagian besar berada pada trimester 2 berjumlah 25 responden (75%), pada tekanan darah sistole sebelum

diberikan kombinasi terapi sebagian besar ibu hamil mengalami tekanan darah hipotensi berjumlah 20 responden (62,5%) dan pada tekanan darah diastole ibu hamil mengalami tekanan darah normal berjumlah 23 responden (71,9%), Serta tekanan darah sistole sesudah diberikan kombinasi terapi sebagian besar ibu hamil mengalami tekanan darah normal berjumlah 30 responden (93,8%) dan pada tekanan darah diastole ibu hamil mengalami hipotensi berjumlah 20 responden (62,5%).

Tabel 4.3 Hasil Perbedaan Tekanan Darah Sistole dan Diastole Sebelum Dan Sesudah diberikan Kombinasi Terapi

	Z	N	Sig.
Tekanan Darah Sistole Sebelum – Sesudah	-4.359 ^a	32	.000
Tekanan Darah Diastole Sebelum – Sesudah	-2.357 ^b	32	.018

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon*, tekanan darah sistole memperoleh nilai *asym.sig* sebesar 0,000. dan tekanan darah dia stole didapatkan nilai *asym.sig* sebesar 0,018. Nilai $p < 0,05$ artinya terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi spiritual dan warna hijau. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi berpengaruh terhadap tekanan darah ibu hamil.

Usia Responden

Pada penelitian ini didapatkan ibu hamil di wilayah puskesmas bandarharjo yaitu usia 20-35 tahun (68,8%), dimana usia tersebut dikategorikan sebagai usia paling ideal dalam kehamilan (Kaimudin et al., 2018). Usia sungguh mempengaruhi derajat kesehatan. seorang ibu hamil usia < 20 dan > 35 tahun dikategorikan berisiko tinggi. Usia < 20 tahun di khawatirkan memiliki resiko komplikasi berhubungan dengan kesehatan reproduksi wanita, sedangkan usia > 35 tahun memiliki resiko tinggi karena terdapat kemunduran pada fungsi reproduksi tersebut (Marmi, 2011).

Hasil penelitian tersebut sesuai penelitian Prawirohardjo, (2012) menyebutkan bahwa kehamilan di usia muda (dibawah 20 tahun) dapat menimbulkan rasa cemas pada saat kehamilan dan persalinan, kondisi tersebut dikarenakan usia kurang dari 20 tahun seorang ibu belum siap memiliki anak dan organ reproduksi ibu belum siap untuk hamil. Begitu pun pada kehamilan di usia > 35 tahun (kehamilan tua) dapat memunculkan rasa cemas juga pada kehamilan hingga melahirkan serta alat reproduksi ibu terlalu tua untuk hamil

Usia Kehamilan

Pada penelitian ini didapatkan usia kehamilan pada ibu hamil di wilayah puskesmas bandarharjo yaitu sebanyak 25 responden (75%) dengan kehamilan trimester 2. Trimester kedua, ibu hamil lebih baik kondisinya, mual muntah mulai hilang, mempunyai tenaga kembali, gerakan janin mulai terasa. Berdasarkan kepercayaan budaya bahwa gerakan janin akan berpengaruh terhadap jenis kelamin bayi dalam kandungannya, sehingga dapat menimbulkan rasa cemas ketika bayi yang dilahirkan jenis kelaminnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh ibu hamil. Di trimester ini juga ibu takut jika bayi yang dikandungnya lahir cacat (Manuaba, 2010). Ketika seseorang sedang merasa khawatir atau cemas maka orang tersebut tidak rileks sehingga mengakibatkan tekanan darah naik ataupun menurun karena saraf sistem saraf simpatis dan parasimpatis mengalami ketegangan saat bekerja (Arthini, 2015).

Pengaruh Kombinasi Terapi Spiritual dan Warna Hijau terhadap Sebelum dan Sesudah Tekanan Darah

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon*, tekanan darah sistole memperoleh nilai *asym.sig* sebesar 0,000. dan tekanan darah diastole didapatkan nilai *asym.sig* sebesar 0,018. Nilai $p < 0,05$ artinya terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi spiritual dan warna hijau. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi berpengaruh terhadap tekanan darah ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thomas, (2017) didapatkan bahwa terdapat pengaruh dari dzikir Asmaul Husna terhadap penurunan hipertensi. Terapi spiritual dan terapi relaksasi terbukti dapat menurunkan hormone-hormone stress, hormone endorphin menjadi aktif, rasa rileks meningkat, serta rasa cemas, takut, hingga tegang dapat dialihkan. Sistem kimia tubuh juga dapat diperbaiki dengan terapi spiritual sehingga tekanan darah menurun serta memperlambat detak jantung, pernafasan, denyut nadi serta aktivitas otak. Mengendalikan emosi, menciptakan ketenangan serta menciptakan pemikiran yang lebih baik juga dapat diimplementasikan dengan mengatur laju pernafasan lebih dalam. Selain itu juga persepsi yang positif dapat memberikan rangsangan pada hipotalamus supaya hormone endorphin keluar sehingga timbulah ketenangan dan rasa bahagia dimana tekanan darah mampu menurun (Kartini et al., 2017). Dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartini, Fratidhina & Kurniyati, (2017) menyatakan bahwa tekanan darah pada ibu hamil dengan pre eklamsia menurun sesudah mendengarkan murottal.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Arthini, (2015) menunjukkan bahwa dengan terapi warna hijau tekanan darah mampu turun pada kelompok eksperimen. Hal tersebut didukung oleh Jatnika, Rudyana, & Simarmata, (2019) yang menyebutkan bahwa tekanan darah menurun menggunakan mekanisme terapi warna melalui rangsangan saraf parasimpatis yang lebih dominan sehingga ginjal tidak akan memproduksi enzim renin yang dihasilkan sampai terjadi vasokonstriksi. Namun, apabila vasokonstriksi mampu dicegah tekanan darah bisa turun. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Mosse, (2011) bahwa hijau memiliki kedekatan yang kuat dengan alam, membantu kita terhubung dengan empati kepada orang lain dan dunia alam. Secara naluriah ketika sedang mengalami gangguan emosional. Warna ini menciptakan perasaan nyaman, relaksasi, ketenangan, menyeimbangkan emosi serta mengurangi stres.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini terdapat 32 responden yang diberikan intervensi kombinasi terpai menggunakan audiovisual selama 7 hari dengan pemberian intervensi 3 kali (15 menit) setiap harinya. Setelah dilakukan analisa data menggunakan *Uji Wilcoxon* didapatkan hasil $P\ value < 0.005$ sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat pengaruh kombinasi terapi spiritual dan warna hijau terhadap tekanan darah pada kehamilan di wilayah puskesmas bandarharjo semarang dan terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi spiritual dan warna hijau.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti diberi kesempatan untuk menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi Terapi Spiritual dan Warna Hijau terhadap Tekanan Darah pada Kehamilan

di Wilayah Puskesmas Bandarharjo Semarang” Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan dukungan baik moral maupun material dari kedua orang tua serta saran yang bermanfaat dari berbagai pihak, baik para penguji, keluarga, serta sahabat terdekat saya sehingga penyusunan skripsi dapat terselesaikan sesuai dengan yang waktu yang telah di rencanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arthini, N. (2015). Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. *COPING NERS (Community of Publishing in Nursing)*, 3(1).
- Dinas Kesehatan Kota Semarang. (2016). Profil Kesehatan 2016. *Journal of Chromatography B: Biomedical Sciences and Applications*, 662(2), 181–190. [https://doi.org/10.1016/0378-4347\(94\)00204-5](https://doi.org/10.1016/0378-4347(94)00204-5)
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2012). *Rencana Strategis Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018 - 2030*. 3511351(24).
- Edger, D. E., Daily, H. I., & Rogers, S. F. (2015). Eclampsia. *Obstetrical and Gynecological Survey*, 17(2), 195. Retrieved from <https://doi.org/10.1097/00006254-196204000-00006>.
- Irfa, R. (2016). Analisis Penggunaan Antihipertensi Pada Ibu Hamil Dengan Preeklampsia Berat Di Instalansi Rawat Inap Rsud Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung Periode Januari-September Tahun 2016. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Jatnika, G., Rudyana, H., & Simarmata, F. U. B. (2019). Pengaruh terapi warna hijau terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di RW 3 wilayah kerja puskesmas Cimahi Tengah. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.32539/jkk.v6i1.7232>
- Kaimudin, L., Pangemanan, D., Bidjuni, H., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Ratulangi, U. S. (2018). Hubungan Usia Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Hipertensi Di Rsu Gmim Pancaran Kasih Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Kartini, K., Fratidhina, Y., & Kurniyati, H. (2017). Pengaruh Mendengarkan Murottal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Preeklamsi Di Rsia Pku Muhammadiyah Tangerang. *Jurnal JKFT*, 1(2), 40. <https://doi.org/10.31000/jkft.v2i2.61>
- Manuaba, I. (2010). *Ilmu Kebidanan Dan Kandungan*. Jakarta: EGC.
- Marmi. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mosse, E. P. (2011). Color therapy. *Occupational Therapy and Rehabilitation*, 21(1), 33–40.

- Muharyani, P. W., & Sijabat, A. K. (2015). Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trisemester III. *Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(1), 105–114.
- Prawirohardjo, S. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: P.T Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rofacky, H. F. dan F. A. (2015). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 2(1), 17–23. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2013.8.2.470>
- Sirait, A. (2013). Prevalensi Hipertensi Pada Kehamilan Di Indonesia Dan Berbagai Faktor Yang Berhubungan (Riset Kesehatan Dasar 2007). *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 15(2 Apr), 103–109. <https://doi.org/10.22435/bpsk.v15i2>
- Susanto, R. (2012). Pengaruh Paparan Warna Terhadap Retensi Short Term Memory Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Soedirman Journal of Nursing*, 7(1), 44–57.
- Thomas, A. S. & A. W. (2017). Pengaruh Dzikir Asmaul Husna Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Вестник Росздравнадзора*, 4(1), 9–15.
- Yulistiana, & Evayanti. (2015). Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Pada Ibu Hamil Terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care (Anc) Di Puskesmas Wates Lampung Tengah Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan*, 1(2, juli 2015), 81–90.