



## UPAYA PENCEGAHAN KRISIS HIPERTENSI MELALUI GREEN COLOR BREATHING THERAPY BAGI MASYARAKAT RW 2 KADIPIRO, BANJARSARI, SURAKARTA

Noor Fitriyani\*, Deoni Vioneery, Martini Listrikawati

Universitas Kusuma Husada Surakarta, Jl. Jaya Wijaya No. 11, Kadipiro, Mojosongo, Surakarta, Jawa Tengah 57136, Indonesia

\*[pipit.nizam@ukh.ac.id](mailto:pipit.nizam@ukh.ac.id)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) dan penyebab kematian. Fase lanjut pasien hipertensi yakni krisis hipertensi sebagai akibat pasien hipertensi kronis yang tidak terdiagnosis dan pasien tidak patuh minum obat anti hipertensi. Krisis hipertensi merupakan kegawatan medik dan memerlukan penatalaksanaan yang tepat. Penatalaksanaan yang tepat penting dilakukan sebagai upaya pencegahan krisis hipertensi, salah satunya terapi pendamping farmakologi melalui penerapan green color breathing therapy. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan yakni edukasi green color breathing therapy sebagai upaya pencegahan krisis hipertensi. Target kegiatan pengabdian kepada masyarakat RW 2 Kadipiro yakni masyarakat dengan hipertensi sejumlah 25. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan 17 Desember 2023 di Ruang Pertemuan RW 2 Kadipiro, Banjarsari, Surakarta. Metode edukasi melalui ceramah tanya jawab, dan simulasi. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan pengetahuan sebelum diberikan edukasi pada kategori cukup 12%, kurang 88% dan setelahnya didapatkan peningkatan pengetahuan pada kategori baik 92 % dan cukup 8%. Ketepatan simulasi green color breathing therapy sebelumnya 100% responden tidak tepat melakukan simulasi dan setelahnya 96 % responden mampu melakukan simulasi dengan tepat. Kesimpulan pada kegiatan pengabdian edukasi green color breathing therapy sangat penting sebagai upaya pencegahan krisis hipertensi dan kualitas hidup tetap terjaga baik.

Kata kunci: green color breathing therapy; krisis hipertensi; pencegahan

## ***EFFORTS TO PREVENT HYPERTENSION CRISIS THROUGH GREEN COLOR BREATHING THERAPY COMMUNITY OF RW 2 KADIPIRO, BANJARSARI, SURAKARTA***

### ***ABSTRACT***

*Hypertension is a non-communicable disease (NCD) and a cause of death. The advanced phase of hypertensive patients is hypertensive crisis as a result of undiagnosed chronic hypertension and patients not complying with taking anti-hypertensive medication. Hypertensive crisis is a medical emergency and requires appropriate management. Proper management is important as an effort to prevent hypertensive crises, one of which is pharmacological companion therapy through the application of green color breathing therapy. The aim of the community service activities that will be carried out is education on green color breathing therapy as an effort to prevent hypertensive crisis. The target of community of RW 2 Kadipiro service activities is 25 people with hypertension. Community service activities will be carried out on December 17 2023 in the RW 2 Kadipiro Meeting Room, Banjarsari, Surakarta. Educational methods through question and answer lectures and simulations. The results of the service showed an increase in knowledge before being given education in the sufficient category of 12%, less than 88% and after that there was an increase in knowledge in the good category of 92% and sufficient 8%. The accuracy of the green color breathing therapy simulation before the demonstration was 100% of respondents did not carry*

*out the simulation correctly and after that 96% of respondents were able to carry out the simulation correctly. The conclusion is that green color breathing therapy educational service activities are very important as an effort to prevent hypertensive crises and maintain good quality of life.*

*Keywords: green color breathing therapy; hypertension crisis; prevention*

## **PENDAHULUAN**

Permasalahan kesehatan yang dihadapi Dunia saat ini adalah Penyakit Tidak Menular (PTM), sekitar 71 % penyebab kematian di Dunia. Hipertensi merupakan salah satu PTM, 31% penderita dan 17% penyebab kematian (Campbell et al., 2022). Prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun keatas meningkat dari 25,8 % menjadi 34,1%. (Kemenkes, 2019). Fase lebih lanjut dari hipertensi adalah peningkatan risiko krisis hipertensi (Majid, 2004). Penyebab paling sering krisis hipertensi adalah pasien hipertensi kronis yang tidak terdiagnosis dan pasien tidak patuh minum obat anti hipertensi (Panggabean, 2023). Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan, dimana prevalensi hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya. Krisis hipertensi merupakan kegawatan medik dan harus segera ditangani (Pujiastuti, 2022). Penatalaksanaan tidak tepat penderita hipertensi menyebabkan kerusakan baru atau perburukan kerusakan organ target. Diperlukan upaya pengendalian melalui pengelolaan hipertensi yang baik untuk mencegah komplikasi (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI), 2019).

Prinsip umum tatalaksana pasien hipertensi yakni pemberian obat penurun tekanan darah dan terapi pendamping dari terapi farmakologi, seperti gaya hidup sehat, terapi relaksasi (Campbell et al., 2022; Dotulong, Fransiskus & Karouw, 2022; Wahyuni, 2020). Terapi relaksasi memberikan respon tubuh melauai otak untuk memproduksi endorphin sebagai analgesik dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menurunkan detak jantung, laju pernafasan serta tekanan darah (Linguist et al., 2014). Salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan adalah green color breathing therapy. Teknik green color breathing therapy yakni kombinasi intervensi terapi pernafasan dengan memfokuskan pikiran untuk membayangkan warna hijau (Suli et al., 2020; Suwandi et al., 2018). Penelitian dilakukan (Jatnika et al., 2019), terapi warna hijau efektif terhadap penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada lansia dengan hipertensi. Terapi pernafasan tepat dilakukan dengan pelan, dalam, dan teratur. Pengaturan pernafasan meningkatkan aktivitas parasimpatis sehingga menurunkan curah jantung dan resistensi perifer total, menurunkan tekanan darah (Khotimah et al., 2021). Hasil penelitian yang dilakukan (Noor Fitriyani et al., 2023), adanya pengaruh green color breathing therapy terhadap tekanan darah pasien berisiko hipertensi.

Krisis hipertensi merupakan kegawatan medik dan memerlukan penatalaksanaan yang tepat. Penyakit hipertensi di RW 2 Kelurahan Kadapiro masuk dalam 10 penyakit terbanyak. Berdasarkan pengkajian dan wawancara dengan kader, dibutuhkan upaya yang tepat dalam pengendalian hipertensi untuk pencegahan krisis hipertensi. Permasalahan utama saat ini tatalaksana secara farmakologi saja, namun untuk terapi pendamping relaksasi belum diaplikasikan pada warga dengan hipertensi. Tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat adalah setelah dilakukannya edukasi green color breathing therapy kepada Masyarakat RW 2 Kelurahan Kadapiro terjadi peningkatan kesehatan dan pengetahuan upaya deteksi dini krisis hipertensi.

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat yakni ceramah dan demonstrasi pada pemberian edukasi upaya pencegahan krisis melalui *green color breathing therapy*. Kegiatan dilakukan di Ruang Pertemuan RW 2 Kelurahan Kadapiro, Kecamatan Banjarsari, Surakarta pada tanggal 17 Desember 2023. Adapun sasaran pengabdian masyarakat adalah masyarakat RW 2 Kelurahan Kadapiro dengan hipertensi. Rincian tahap kegiatan pengabdian Masyarakat dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1  
Tahap Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tahap	Waktu	Hasil Kegiatan
Pertemuan Lintas Sektoral	20 – 24 November 2023	Kaji permasalahan dan penentuan topik kegiatan pengabdian kepada masyarakat
Persiapan Materi dan koordinasi Tim	4 – 7 Desember 2023	Persiapan materi: <i>green color breathing therapy</i> dan koordinasi teknis pelaksanaan kegiatan
Pelaksanaan Kegiatan	17 Desember 2023	Edukasi Upaya pencegahan krisis hipertensi melalui <i>green color breathing therapy</i>
Evaluasi Kegiatan	17 Desember 2023	Evaluasi <i>pre</i> dan <i>post</i> edukasi



Gambar 1  
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat





Gambar 2. Media Edukasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan evaluasi sebelum (pre) dan sesudah (post) dilakukan edukasi. Seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan alokasi waktu 50 jam dari bulan November – Desember 2023.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian menunjukkan mayoritas responden sebelum diberikan edukasi memiliki pengetahuan dengan kategori baik 0%, cukup 12%, dan kurang 88%. Setelah diberikan edukasi didapatkan peningkatan pengetahuan pada kategori baik 92% dan cukup 8%. Evaluasi hasil observasi ketepatan simulasi *green color breathing therapy* pada responden sebelum demonstrasi 100% responden tidak tepat melakukan simulasi dan setelahnya 96% responden mampu melakukan simulasi dengan tepat.

Tabel 2.  
Hasil Pre Test Pengetahuan *Green Color Breathing Therapy*

Kategori	f	%
Baik	0	0
Cukup	3	12
Kurang	22	88

Tabel 3.  
Hasil Post Test Pengetahuan *Green Color Breathing Therapy*

Kategori	f	%
Baik	23	92
Cukup	2	8
Kurang	0	0

Tabel 4.  
Hasil Pre Test Simulasi *Green Color Breathing Therapy*

Kategori	f	%
Tepat	0	0
Tidak Tepat	25	100

Tabel 5.  
Hasil Post Test Simulasi *Green Color Breathing Therapy*

Kategori	f	%
Tepat	21	84
Tidak Tepat	4	16

Hasil dari kegiatan pengabdian yang terlaksana, post edukasi dan demonstrasi penatalaksanaan non farmakologi melalui *green color breathing therapy* terhadap responden mengalami peningkatan pengetahuan dan kemampuan simulasi dengan tepat. Kegiatan pengabdian didapatkan hasil yang sesuai dengan penelitian (Istiqomah et al., 2022), pemberian edukasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan hipertensi pada kelompok prolanis. Hasil yang sama penelitian oleh (Ozoemena et al., 2019), melalui pemberian pendidikan kesehatan efektif terhadap peningkatan pengetahuan penderita hipertensi.

Pentingnya perubahan perilaku seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan merupakan tujuan edukasi kesehatan dari kegiatan pengabdian masyarakat. Capaian keberhasilan kegiatan edukasi tergantung pada keefektifan metode dan media edukasi. Kegiatan pengabdian oleh tim pengabdian yakni edukasi upaya pencegahan krisis hipertensi melalui *green color breathing therapy* dilakukan 1 kali pertemuan dengan waktu 3 jam dan dikemas dengan metode ceramah, demonstrasi dan tanya jawab. Evaluasi dari kegiatan tidak hanya mengukur pengetahuan, namun disertai ketepatan simulasi *green color breathing therapy*. Hasil evaluasi kegiatan yang dilakukan diharapkan responden dapat melakukan secara mandiri dengan bantuan *booklet* dan diharapkan peran serta keluarga dalam implementasi nantinya. Edukasi kesehatan menggunakan media menarik, meningkatkan literasi dan pengetahuan tentang hipertensi (Chajae et al., 2018). Ketepatan media edukasi hipertensi diharapkan dapat mempengaruhi pengetahuan dan berdampak pada perbaikan kualitas hidup dan kestabilan tekanan darah (Oliveros et al., 2020).

Penatalaksanaan hipertensi yang tidak tepat berdampak pada fase lanjut dan terjadinya komplikasi pada penderita. Terapi Relaksasi sebagai upaya pencegahan krisis hipertensi melalui *green color breathing therapy* merupakan terapi komplementer dan pendamping farmakologi yang tepat diberikan (Linguist et al., 2014; Liyod-Jones et al., 2017). Penelitian (Sulistyarini, 2013), terapi relaksasi efektif menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup Penderita Hipertensi. Kesesuaian penelitian (Hartanti et al., 2016), didapatkan hasil terapi relaksasi napas dalam efektif menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di Desa Kesesi Kabupaten Pekalongan. Penerapan Teknik relaksasi nafas terhadap penderita Hipertensi selama 4 hari, dapat menurunkan tekanan darah (Anggraini, 2020). Ketika penderita diberikan terapi relaksasi dapat menurunkan tekanan darah yakni, tubuh rileks dan adanya persepsi positif sehingga menstimulasi hipotalamus untuk menurunkan hormone stress, pengaktifan hormone endorphin, dan perbaikan sistem kimia tubuh (Damayanti, 2013). Hasil penelitian (Arthini et al., 2015; Nurliah et al., 2022), terapi hijau mampu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Penelitian terkait juga menunjukkan keefektifan terhadap penurunan tekanan darah ibu hamil, namun dengan terapi kombinasi yang berbeda yakni terapi spiritual (Naja et al., 2021).

## SIMPULAN

Pengetahuan dan ketepatan kemampuan simulasi *green color breathing therapy* pada masyarakat RW 2 kelurahan Kadipiro mengalami peningkatan. Sebagai salah satu terapi pendamping tatalaksana hipertensi, *green color breathing therapy* efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Hal ini penting dilakukannya edukasi green color breathing therapy, merupakan terapi kombinasi dalam upaya pencegahan krisis hipertensi. Dampak lebih buruk pada kondisi penderita apabila tidak tepat dalam penatalaksanaan

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di jakarta. *Jurnal JKFT*, 5(1), 41. <https://doi.org/10.31000/jkft.v1i1.2806>
- Arthini, W. B., Sawitri, K. A., & Nurhesti, O. Y. (2015). Pengaruh Terapi Warna Hijau terhadap Tekanan Darah Sistolik pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar.
- Campbell, N. R. C., Paccot Burnens, M., Whelton, P. K., Angell, S. Y., Jaffe, M. G., Cohn, J., Espinosa Brito, A., Irazola, V., Brettler, J. W., Roccella, E. J., Maldonado Figueredo, J. I., Rosende, A., & Ordunez, P. (2022). 2021 World Health Organization guideline on pharmacological treatment of hypertension: Policy implications for the region of the Americas. *The Lancet Regional Health - Americas*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2022.100219>
- Chajae, F., Pirzadeh, A., Hasanzadeh, A., & Mostafavi, F. (2018). [Http://Www.Ephysician.Ir/Index.Php/Browse-Issues/10/3/979-6470](http://www.ephysician.ir/index.php/browse-issues/10/3/979-6470). *Electronic Physician*, 10(3), 6470–6477. <https://doi.org/10.19082/6470>
- Damayanti, D. (2013). Sembuh Total Diabetes, Asam Urat, Hipertensi Tanpa Obat. Pinang Merah Publisher.
- Dotulong, Fransiskus, X., & Karouw, B. M. (2022). Pengaruh Edukasi Self Care Management terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Watson Journal of Nursing*, 1(1), 22–29. <https://e-journal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/wjn/article/view/8/4>
- Hartanti, R. D., Wardana, D., & Fajar, R. A. (2016). Terapi Relaksasi Napas dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, IX(1). <https://media.neliti.com/media/publications/97268-ID-terapi-relaksasi-napas-dalam-menurunkan.pdf>
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- 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*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.32539/jkk.v6i1.7232>
- Kemkes. (2019). Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular (pp. 1–50). Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian PTM.
- Khotimah, M. N., Rahman, H. F., & Fauzi, A. K. (2021). Terapi Masase & Terapi Nafas Dalam pada Hipertensi (Satu). Ahlimedia Press.

- Linguist, R., Synder, M., & Tarcy, M. F. (2014). *Complementary & Alternative Therapies in Nursing (Seventh)*. Springer Publish Company.
- Lloyd-Jones, D. M., Morris, P. B., Ballantyne, C. M., Birtcher, K. K., Daly, D. D., DePalma, S. M., Minissian, M. B., Orringer, C. E., & Smith, S. C. (2017). 2017 Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 70(14), 1785–1822. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.07.745>
- Majid, A. (2004). Krisis Hipertensi Aspek Klinis dan Pengobatan. *USU*, 1–7.
- Naja, I. L., Wahyuni, S., Distinarista, H., & Rahayu, T. (2021). Pengaruh Kombinasi Terapi Spiritual dan Warna Hijau terhadap Tekanan pada Kehamilan di Wilayah Puskesmas Bandarharjo Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unisula (KIMU)* 5, 37–43. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimukes/about>
- Noor Fitriyani, Firman Prastiwi, & Siti Mardiyah. (2023). The Effect of Green Color Breathing Therapy on Blood Pressure in Patients at Risk of Hypertensive Crisis. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 3(1), 228–232. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v3i1.563>
- Nurliah, N., Puluhalawa, N., & Karim, M. A. (2022). Effect of Green Color Therapy on Blood Pressure Reduction in Elderly With Hypertension at Dungaliyo Health Center. *Journal of Community Health Provision*, 2(1), 42–48. <https://doi.org/10.55885/jchp.v2i1.118>
- Oliveros, E., Patel, H., Kyung, S., Fugar, S., Goldberg, A., Madan, N., & Williams, K. A. (2020). Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. *Clinical Cardiology*, 43(2), 99–107. <https://doi.org/10.1002/clc.23303>
- Ozoemena, E. L., Iweama, C. N., Agbaje, O. S., Umoke, P. C. I., Ene, O. C., Ofili, P. C., Agu, B. N., Orisa, C. U., Agu, M., & Anthony, E. (2019). Effects of a health education intervention on hypertension-related knowledge, prevention and self-care practices in Nigerian retirees: A quasi-experimental study. *Archives of Public Health*, 77(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s13690-019-0349-x>
- Panggabean, M. S. (2023). Penatalaksanaan Hipertensi Emergensi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(2), 82–91. <https://doi.org/10.55175/cdk.v50i2.520>
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI). (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. In Indonesian Society Hipertensi Indonesia (pp. 1–90).
- Pujiastuti, S. (2022). Hipertensi Emergensi di Intensive Care Unit Rumah Sakit Umum Daerah Tugurejo Semarang. *Journal of Clinical Pharmacy and Pharmaceutical Science*, 1(1), 17–25.
- Suli, D. P., Aini, N., & Prasetyo, Y. B. (2020). Pengaruh Green Color Breathing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 86–96. <https://doi.org/10.22219/jk.v10i2.7787>

- Sulistyarini, I. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 28–38.[http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=352965&val=5021&title=Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=352965&val=5021&title=Terapi%20Relaksasi%20untuk%20Menurunkan%20Tekanan%20Darah%20dan%20Meningkatkan%20Kualitas%20Hidup%20Penderita%20Hipertensi)
- Suwandi, R. D. V. P., Trimawati, & Yudanari, Y. G. (2018). 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. In *Skripsi Sarjana Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Surakarta*.
- Wahyuni, S. (2020). Dukungan Keluarga dan Manajemen Hipertensi. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(2), 199–208. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v12i2.4876>