

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menteri Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2017 mengungkapkan bahwa lebih dari sepertiga atau sebanyak 36,3% penduduk Indonesia saat ini menjadi perokok aktif. Kebiasaan merokok telah membunuh setidaknya 235 ribu jiwa setiap tahun. Setiap orang mempunyai keinginan untuk mempunyai tubuh yang sehat secara jasmani. Meskipun demikian, masih banyak orang yang melakukan kebiasaan hidup tidak sehat, salah satunya adalah kebiasaan merokok (Depkes RI, 2017).

*World health organization* menyatakan bahwa merokok termasuk salah satu resiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit paru obstruktif kronik (PPOK). Riset Kesehatan Dasar menyatakan bahwa angka kejadian (PPOK) terdapat di Nusa Tenggara Timur (10%), Jawa Tengah (3,4%), Sulawesi Barat dan Sulawesi Selatan (6,7%). PPOK disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor genetik, paparan di tempat kerja, polusi udara (Purwaningsih *et al*, 2017: 162).

Penyakit Paru Obstruktif Kronik ditandai dengan batuk produktif saluran napas sehingga mengakibatkan hiperinflamasi pada paru-paru yang menyebabkan peningkatan kerja pernapasan sehingga pasien mengalami gejala sesak napas (Tabrani Rab, 2015:396). Sesak napas termasuk salah satu gejala yang dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya faktor psikologis. Pasien (PPOK) umumnya mengalami sesak napas yang menimbulkan kecemasan. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang tidak menyenangkan, melibatkan rasa takut yang subjektif, rasa tidak nyaman pada tubuh dan gejala fisik. Dampak dari kecemasan tinggi dapat menyebabkan kondisi pasien semakin memburuk (Simanjutak,*et al*, 2018 :298).

Rileksasasi otot progresif (PMR) dapat digunakan untuk mengatasi gangguan kecemasan pada pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). Latihan rileksasi otot progresif meliputi rileksasi otot besar dari tangan

hingga kaki. Keuntungan dari latihan rileksasi otot progresif pada penyakit kronis salah satunya dapat menurunkan rasa cemas (Volpato *et al*, 2015:3).

Fisioterapi berperan dalam membantu mengurangi keluhan pada penderita penyakit paru obstruktif kronik (PPOK). Salah satunya dengan memberikan latihan pernapasan untuk memperbaiki pola pernapasan penderita. Tujuan utama dari *progresive muscle relaxation* (PMR) untuk menurunkan kecemasan, menurunkan konstiksi kronik pada otot-otot pernapasan dan menurunkan sesak napas serta *sense of well being* (Sukartini *et al*, 2015).

Untuk mengatasi gangguan kecemasan yang mengakibatkan resiko tinggi pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK), maka pasien perlu melakukan latihan *progresive muscle relaxation* untuk mengurangi kecemasannya tersebut. Kurangnya informasi secara mendalam pada tenaga kesehatan khususnya fisioterapis mengenai cara alternatif intervensi yaitu dengan latihan *progressive muscle relaxation* untuk mengatasi masalah kecemasan pada pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). Oleh karena itu komunikasi, informasi, edukasi (KIE) sangat dibutuhkan oleh fisioterapis untuk menjadi dasar pemberian intervensi pada pasien.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik membuat *booklet* dengan judul ‘Latihan *Progressive Muscle Relaxation* untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)’. *Booklet* ini diharapkan dapat membantu fisioterapis dan pasien untuk memahami dan menguasai latihan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)’.

## **B. Rumusan Masalah**

Masalah penelitian yang dirumuskan berdasar latar belakang diatas adalah “Bagaimana pembuatan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* mengenai Latihan *Progressive Muscle Relaxation* untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik?”

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pembuatan media Komunikasi, Informasi dan Edkasi (KIE) berupa booklet mengenai Latihan *Progressive Muscle Relaxation* untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis.

#### 2. Tujuan Khusus

Mengetahui latihan *Progressive Muscle Relaxation* Untuk Menurunan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)'.

### **D. MANFAAT PENELITIAN**

#### 1. Bagi Institusi

Hasil luaran diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dan bahan ajar tentang latihan *Progressive Muscle Relaxation* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)' melalui media *booklet*.

#### 2. Bagi Penulis

Hasil skripsi ini diharapkan dapat menjadi refrensi dalam membuat media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* sebagai media promotif Fisioterapi mengenai Latihan *Progressive Muscle Relaxation* untuk menurunkan kecemasan pada pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik.

#### 3. Bagi Profesi Fisioterapi

Hasil skripsi ini dapat menjadi refrensi mengenai intervensi pada pelayanan fisioterapi kardiorespirasi.

#### 4. Bagi Masyarakat

Hasil Skripsi ini diharapkan dapat menjadi media promotif, sumber ilmu dan menambah wawasan bagi masyarakat terkait latihan Latihan *Progressive Muscle Relaxation* untuk menurunkan kecemasan pada pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik.

#### **E. KEUTAMAAN PENELITIAN**

1. Melatih kreativitas mahasiswa dalam menciptakan produk sehingga dapat menghasilkan suatu karya yang berguna dan bermanfaat.
2. Menambah wawasan dan pengetahuan bagi praktisi fisioterapis maupun mahasiswa fisioterapi tentang latihan *Progressive Muscle Relaxation* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)'.  
'.
3. Menarik minat masyarakat sekaligus tenaga kesehatan fisioterapi dalam menerima informasi kesehatan yang dikemas dalam media cetak *booklet* dengan desain dan ilustrasi yang jelas dan menarik untuk dibaca.

#### **F. LUARAN PENELITIAN**

Luaran yang dihasilkan adalah media *booklet* yang diproduksi sebagai pelaksanaan promosi kesehatan yang dapat digunakan sebagai acuan oleh fisioterapis maupun mahasiswa fisioterapis