

BAB I

PENDAHULUAN

Penuaan penduduk pada abad 21 merupakan suatu fenomena penting yang tidak dapat dihindari baik di negara maju maupun di negara berkembang. Setiap detik, di seluruh dunia terdapat dua orang yang merayakan ulang tahunnya yang ke- 60 tahun. Berarti total setahun hampir sebanyak 58 juta jiwa yang berulang tahun ke-60 (UNFPA, 2012). *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa pada tahun 2017 terdapat 3,6% atau 653,43 juta jiwa, sedangkan pada tahun 2018 jumlah lanjut usia (lansia) menjadi 3,7% atau 677,58 juta jiwa di seluruh dunia (WHO, 2018).

Sebagai sebuah negara kepulauan dengan jumlah populasi keempat terbesar di dunia (*World Population Prospect, 2017*), pertumbuhan penduduk Indonesia sangat berpengaruh terhadap komposisi penduduk dunia. Bahkan dari tahun 2017 hingga 2050 diperkirakan bahwa separuh dari pertumbuhan penduduk dunia akan terkonsentrasi pada sembilan negara saja, salah satunya adalah Indonesia. Populasi dunia saat ini berada pada era penduduk menua dengan jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas melebihi 7% populasi. Keberhasilan pembangunan yang dicapai suatu bangsa terlihat dari peningkatan taraf hidup dan Umur Harapan Hidup (UHH). Peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk di Indonesia meningkatkan UHH di Indonesia. Pada tahun 2018, persentase lansia menurut Badan Statistik Pusat (BPS) mencapai 9,27% atau sekitar 24,49 juta jiwa. Adapun persentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (kelompok 60-69 tahun) yang persentasenya mencapai 63,39%, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,92%, dan sisanya lansia tua (kelompok umur 80+) sebesar 8,69% (BPS, 2018).

Persentase lanjut usia di Indonesia juga semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018, terdapat 9,27% atau sekitar 24,49 juta lansia dari seluruh penduduk. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya terdapat 8,97% (sekitar 23,4 juta) lansia di Indonesia. Kenaikan

ini diperkirakan akan terus terjadi untuk beberapa tahun ke depan. Lima provinsi dengan lansia tertinggi di Indonesia dengan rata-rata usia 60 keatas pada 2018 komposisi lansia terbanyak berada di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta 13,97%, Jawa Tengah 12,92%, Jawa Timur 12,54%, Bali 10,96%, dan Sulawesi Utara 10,73% (Depkes, 2018). Berdasarkan angka proyeksi penduduk tahun 2018 jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 4,49 juta jiwa atau sebesar 13,03% (BPS, 2018). Menurut data Badan Pusat Statistik jumlah lansia di Kabupaten Sragen terus meningkat. Tahun 2018 berjumlah 94,558 jiwa, sedangkan di tahun 2019 jumlah lansia menjadi 96,128 jiwa (BPS, 2019).

Lansia seringkali mengalami kecemasan seperti sulit tidur, stres, depresi, pikun, dan takut akan kematian. Hal tersebut bila terus menerus dibiarkan akan menyebabkan lansia merasa ketakutan, gelisah, dan khawatir. Kecemasan dapat berakibat pada munculnya emosi negatif baik terhadap masalah tertentu maupun kegiatan sehari-hari seseorang. Apabila kecemasan tidak segera ditangani maka akan menimbulkan masalah kesehatan yang datang pada mereka (Khamida, 2018).

Kecemasan seringkali tidak terdeteksi pada lanjut usia karena dianggap sebagai akibat dari proses penuaan dan penyakit kronis yang di alami oleh lansia. Padahal deteksi dini dan penanganan yang tepat terhadap kecemasan dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas hidup bagi lanjut usia. Kecemasan merupakan gangguan psikologis terbesar ketiga yang diperkirakan terjadi pada 5% penduduk di dunia (WHO, 2013).

Prevalensi kecemasan memiliki angka yang cukup tinggi, menurut WHO tahun 2017 sekitar 3,6% populasi dunia lansia yang mengalami kecemasan. Prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2017 menunjukkan bahwa sebesar 6% atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami kecemasan pada lansia. Prevalensi kecemasan di Provinsi Jawa Tengah tercatat sebanyak 4,7% dari 37 ribu penduduk (Hidayati dan Nunik, 2019).

Kecemasan pada lansia dapat dikurangi dengan cara distraksi maupun relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yaitu relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif digunakan untuk mengurangi kecemasan pada lansia karena relaksasi ini mampu melemaskan otot yang kaku sehingga lansia akan merasa nyaman dan dapat mengurangi kecemasan. Relaksasi otot progresif itu sendiri diberikan kepada klien dengan meregangkan otot-otot tertentu. Sehingga dengan dilakukan relaksasi otot progresif dapat mengurangi angka kecemasan pada lansia (Muhith, 2015).

Penelitian Rihiantoro *et al.* (2018) menunjukkan hasil bahwa dengan melakukan relaksasi otot progresif secara rutin maka terjadi penurunan nilai kecemasan dengan nilai rata-rata sebelum terapi sebesar 54,17 menjadi 50,33 setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Selain itu, suatu penelitian menunjukkan hasil bahwa relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan kecemasan, dengan nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan relaksasi otot progresif sebesar 125,73 menurun menjadi 96,66. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif (Meiyuntariningsih *et al.*, 2018).

Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks, hal tersebut bisa menurunkan kecemasan (Herodes, 2010). Relaksasi otot progresif yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan terdapat berbagai media yang bisa digunakan untuk membantu mempermudah menyampaikan informasi kepada lansia dalam mengurangi kecemasan, salah satunya yaitu media *booklet* (buku yang berisi tentang materi relaksasi otot progresif yang jelas di dalamnya juga terdapat gambar yang mudah untuk dipahami). media *booklet* juga dapat di simpan dalam waktu yang lama dan dapat di baca kapan pun. Tulisan dan gambar yang jelas terdapat di dalam *booklet* metode relaksasi otot progresif dapat menjelaskan secara lebih rinci dan dapat menjadikan suatu media yang memudahkan

pemahaman informasi dan mudah diingat bagi lansia. Dengan demikian, *booklet* metode relaksasi otot progresif efektif untuk digunakan sebagai media yang dapat menambah informasi mengenai relaksasi otot progresif sebagai upaya penurunan tingkat kecemasan pada lansia.

Menurut penelitian Agustanti dan Dwi (2016) bahwa media *booklet* berpengaruh terhadap peningkatan sikap lansia dan keluarga dalam memanfaatkan posyandu lansia, serta penelitian Untari Ida dan Noviyanti Dewi (2019), menyatakan bahwa dengan menggunakan media *booklet* mampu meningkatkan pengetahuan lansia dan kader posyandu lansia tentang gizi cegah demensia. Media *booklet* ini dipilih sebagai salah satu media yang bisa ditawarkan ke lansia karena dengan *booklet* ini lansia bisa membaca dan mempelajari tentang relaksasi otot progresif sebagai upaya penurunan kecemasan di mana saja dan kapan saja, selain itu lansia juga bisa membawa *booklet* ini kemana pun. Tujuan dari media *booklet* ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan mampu menerapkan kembali dalam kehidupan sehari-hari lansia mengenai relaksasi otot progresif sebagai upaya penurunan tingkat kecemasan. Jadi media *booklet* ini efektif jika diberikan kepada lansia.

Luaran target yang ingin dicapai yaitu media *booklet* ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, diantaranya adalah bagi lansia dengan adanya *booklet* “Berani Lawan Kecemasan Pada Lansia Dengan Teknik “Relosif”!” bisa membantu lansia dalam menerapkan relaksasi otot progresif sebagai upaya penurunan tingkat kecemasan pada lansia, kemudian *booklet* berani lawan kecemasan pada lansia dengan relosif untuk mengurangi kecemasan ini juga bermanfaat bagi kader posyandu maupun petugas kesehatan puskesmas dapat digunakan sebagai informasi tambahan serta masukan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan dan petugas bagian lansia (bidan maupun perawat) dapat menggunakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi masalah kecemasan pada lansia, *booklet* Berani Lawan Kecemasan Pada Lansia Dengan Teknik “Relosif”! ini bisa dibawa kemana saja dan bisa dibaca kapan saja. Selain itu, *booklet* ini bermanfaat bagi masyarakat umum

diharapkan masyarakat dapat menambah wawasan dan pengetahuan bahwa relaksasi otot progresif merupakan salah satu upaya penurunan tingkat kecemasan pada lansia.