

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan disebut dengan kecemasan (*ansietas/anxiety*). Perkembangan kepribadian seorang individu dimulai sejak usia bayi hingga usia 18 tahun dan tergantung dari pendidikan orangtua (psiko-edukatif) di pergaulan sosialnya serta pengalaman-pengalaman dalam kehidupannya. Individu dikatakan pencemas terutama akibat proses imitasi dan identifikasi dirinya terhadap kedua orangusnya, daripada pengaruh turunan (genetika) (Hawari, 2011).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) (2018), Asia Tenggara menduduki peringkat pertama yang mengalahkan Amerika, Eropa, Afrika, Mediterania Timur dan Pasifik Barat dengan populasi yang memiliki penderita gangguan kecemasan di dunia sebanyak 23% menurut data dari WHO tahun 2015. Proporsi populasi global dengan gangguan kecemasan pada 2015 sekitar 3.6% dan total perkiraan jumlah individu dengan gangguan kecemasan di dunia ini sebanyak 264 juta. Prevalensi kecemasan di Indonesia pada usia 55-64 tahun sebanyak 11%, Usia 65-74 tahun sebanyak 12,8% dan usia lebih 75 tahun sebanyak 15,8% (Risikesdas,2018). Angka kecemasan di Provinsi Jawa Tengah tercatat sebanyak 4,7% dari 37 ribu penduduk(Hidayati dan Nunik, 2019).

Apabila Kecemasan, depresi dan masalah psikososial jika tidak diatasi dengan cara yang benar dalam jangka waktu panjang dapat menimbulkan efek gejala-gejala fisik diantaranya : jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah : ketakutan, merasa akan di timpa dari bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan (Hawari, 2011).

Kecemasan merupakan salah satu kekhawatiran terbesar yang dialami semua individu. Gangguan kecemasan digolongkan sebagai gangguan

kejiwaan, biasanya karena hasil dari interaksi kompleks dari elemen biologis, psikologis, dan psikososial. Jumlah pasien gangguan kecemasan mencapai 5% dari jumlah penduduk Dunia. Perbandingan pasien gangguan kecemasan pada perempuan dan laki-laki ialah 2:1. Diperkirakan 2%-4% penduduk dunia pernah mengalami gangguan kecemasan. (Kandou J. F, dkk, 2017).

Mengatasi kecemasan dapat dilakukan beberapa macam Relaksasi diantaranya Terapi kognitif, Terapi Seft, Terapi Rileksasi Nafas Dalam, dan Relaksasi otot progresif dari beberapa terapi diatas metode terapi yang efektif yaitu relaksasi otot progresif dengan cara gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot tersebut secara berturut turut (Kozier, 2011).

Relaksasi progresif dinilai memberikan hasil yang memuaskan dalam program terapi terhadap ketegangan otot, menurunkan ansietas, memfalisasi tidur, depresi, mengurangi kelelahan, kram otot, nyeri pada leher dan punggung, menurunkan tekanan darah tinggi, fobia ringan serta meningkatkan konsentrasi. Target yang tepat dan jelas dalam memberikan relaksasi progresif pada keadaan yang memiliki respon ketegangan otot yang cukup tinggi dan membuat tidak nyaman sehingga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari (Setyoadi, 2011).

Relaksasi otot progresif sebagai suatu program untuk melatih orang merileks otot-otot secara keseluruhan. Ketegangan menyebabkan serabut-serabut otot kontraksi, mengecil dan menciut. Ketegangan timbul bila seseorang cemas dan stres ini bisa hilang dengan menghilangkan ketegangan. Alasan mengapa penulis mengambil Teknik Relaksasi Progresif adalah karena simple, mudah di praktekan murah biaya, tidak membutuhkan alat dan tempat yang banyak (Soewondo, 2012).

Relaksasi progresif juga dapat membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya kecemasan, mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan kecemasan seperti hipertensi,

sakit kepala, insomnia, menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan. Teknik relaksasi progresif dibuktikan mampu membantu mengatasi gangguan kecemasan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Glaister, 1982) dalam penelitian (Praptini, 2015) menunjukkan bahwa relaksasi progresif dinyatakan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kemoterapi.

Dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk menggunakan luaran dengan penggunaan booklet berjudul “Metode Relaksasi Otot Progresif Dengan Media *Booklet* Terhadap Penurunan kecemasan”. Alasan penulis menggunakan luaran *Booklet* yaitu agar dapat digunakan sebagai media atau alat belajar mandiri, dan dipelajari isinya dengan mudah, kata yang digunakan pada *booklet* tidak berbelit-belit ditambah isinya terdapat gambar yang dapat mempermudah pemahaman dan sangat sederhana sehingga masyarakat dengan cepat akan memahami isi dari *booklet*.

Target luaran yang ingin di capai adalah booklet ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, diantaranya bagi masyarakat sekitar untuk menerapkan terapi relaksasi progresive sebagai upaya penurunan tingkat kecemasan.