

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Lansia merupakan kelompok usia yang rentang mengalami perubahan-perubahan akibat proses penuaan. Perubahan-perubahan tersebut menimbulkan permasalahan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia (Sutikno, 2015). Lansia di Indonesia semakin meningkat, 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 (Siliviliyana *et al*, 2018).

Lansia dalam proses menua akan terjadi perubahan-perubahan. Perubahan-perubahan yang dialami lansia, yaitu perubahan fisik, perubahan psikologis, perubahan spiritual, dan psikososial yang mengakibatkan lansia mudah stres (Sari & Mahardyka, 2017). Stres mental atau psikososial salah satu faktor risiko utama penyebab hipertensi (Sari *et al*, 2017).

Upaya pengobatan dalam menurunkan tekanan darah diantaranya dengan terapi farmakologis yang menggunakan berbagai macam obat maupun non farmakologis salah satunya dengan relaksasi otot progresif (Fadli, 2018). Teknik relaksasi otot progresif juga merupakan salah satu intervensi non farmakologis untuk mengatasi atau mengurangi masalah stres (Essa *et al*, 2017).

Relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik relaksasi yang berguna untuk mengurangi ketegangan otot. Jacobson berpendapat, bahwa semua bentuk ketegangan, termasuk ketegangan mental didasarkan pada kontraksi otot (Solehati & Kosasih, 2015).

Edukasi kesehatan dapat disampaikan melalui media edukasi kesehatan yang digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat, kelompok atau individu. Salah satu media yang sering digunakan yang bersifat menari dan sederhana adalah buku saku (Maghfiroh *et al*, 2017). Buku saku merupakan media yang dapat menyampaikan pesan

kesehatan dalam bentuk tulisan maupun gambar yang berukuran kecil (Azadirachta & Sumarni, 2017).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk membuat buku saku dengan judul “Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk mengatasi Stres Dan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia”.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis ingin membuat buku saku tentang terapi relaksasi otot progresif sebagai acuan mengatasi stres dan tekanan darah tinggi.

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Buku saku disusun sebagai media informasi berisi program intervensi relaksasi otot progresif sebagai acuan untuk mengatasi stres dan tekanan darah tinggi pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Media buku saku disusun sebagai acuan dan pedoman dalam latihan terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi stres dan tekanan darah tinggi pada lansia.
- b. Buku saku disusun sebagai media untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dan media komunikasi yang menarik tentang kesehatan

D. MANFAAT

1. Diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat, kelompok, atau individu tentang terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi stres dan tekanan darah tinggi yang dapat dijadikan bahan referensi latihan.
2. Diharapkan dapat digunakan sebagai media edukasi yang dapat menjadi acuan dalam melakukan program latihan bagi masyarakat tentang relaksasi otot progresif untuk mengatasi stres dan tekanan darah tinggi pada lansia.

3. Diharapkan dapat mempermudah masyarakat terutama lansia dalam menerima informasi tentang relaksasi otot progresif untuk mengatasi stres dan tekanan darah tinggi, yang dapat dijadikan sebagai bahan referensi latihan.

E. KEUTAMAAN

1. Buku saku dapat menumbuhkan sikap positif terhadap materi karena buku saku dicetak dengan *full colour* dan desain menarik.
2. Buku saku sebagai media edukasi kepada masyarakat khususnya lansia dan tenaga kesehatan khususnya fisioterapi yang memudahkan pembaca dalam mencontoh gerakan sebagai acuan dalam pembelajaran.
3. Buku saku disusun sebagai media yang efektif dan menarik yang dapat menambah wawasan individu, masyarakat, kelompok tentang latihan relaksasi otot progresif dalam mengatasi stres dan tekanan darah tinggi.
4. Buku saku berisi pesan-pesan singkat, jelas, dan padat dalam mengatasi stres dan tekanan darah tinggi pada lansia.
5. Mempermudah individu, masyarakat, kelompok dalam membawanya dan memanfaatkan dimanapun dan kapanpun karena buku saku dicetak dalam ukuran kecil yang dapat dimasukkan ke dalam saku.

F. LUARAN

Buku saku judul “Mengatasi Stres dan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif.