

BAB III

DISKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN

A. Tema

KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) yang digunakan mengangkat tema mengenai relaksasi yang ditujukan pada pasien hipertensi dengan menggunakan metode relaksasi otot *progresif* untuk menurunkan nyeri kepala dipaparkan dalam bentuk buku saku sebagai media informasi.

B. Tujuan

1. Mempermudah penyampaian informasi
2. Memudahkan pasien hipertensi dalam melakukan relaksasi otot *progresif*
3. Meningkatkan pengetahuan masyarakat relaksasi otot *progresif* untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi

C. Pedoman Pembuatan Media Buku Saku

Buku Saku yang akan dibuat dengan memperhatikan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Buku saku adalah buku yang berukuran kecil yang dapat dimasukkan ke dalam saku dan mudah dibawa kemana-mana
2. Buku saku dapat digunakan sebagai sumber belajar dan untuk mempermudah dalam mempelajari materi
3. Buku saku dicetak dengan kemasan kecil dan full colour sehingga dapat menarik perhatian
4. Penulisan pada buku saku yang singkat dan jelas dapat membantu untuk memahami materi dalam teks dan mengingatnya kembali
5. Konsistensi penggunaan simbol dan istilah pada buku saku
6. Penulisan materi secara singkat dan jelas
7. Penyusunan teks materi pada buku saku sedemikian rupa sehingga mudah dipahami

8. Memberikan kotak atau label khusus pada rumus, penekanan materi dan contoh soal
9. Memberikan warna dan desain yang menarik pada buku saku
10. Buku saku berukuran 10 x 13 cm dan bisa ditaruh di dalam saku
11. Bahan baku terdiri dari sampul depan menggunakan kertas HVS A-4 80 gram. Bahan buku dibuat dengan kertas yang lebih tebal dari biasa agar tidak mudah sobek dan rusak
12. Sampul buku dibuat dengan komposisi warna yang harmonis dan diberi gambar menarik
13. Ukuran font standar isi adalah 9-10 point dan jenis font menyesuaikan isinya
14. Jumlah halamannya kelipatan dari 4, misalnya: 12 halaman, 16 halaman, 24 halaman, dan seterusnya. Hal ini dikarenakan untuk menghindari kelebihan atau kekurangan halaman kosong
15. Buku saku harus memuat judul buku saku, daftar isi, Prakata, Glossary, Isi buku terdapat judul setiap materi dan materi yang akan dibahas dan penjabaran isi materi secara detail, Penutup, serta referensi yang digunakan.

D. Pokok Bahasan

Gambaran umum media buku saku relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi yang dihasilkan adalah sebagai berikut meliputi:

1. Judul Buku Saku
"Relaksasi Otot Progresif Pasien Hipertensi".
2. Kata Pengantar
Berisi mengenai ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyusunan buku saku yang dihasilkan.
3. Daftar isi
Didalam buku saku memuat lembar halaman yang menjadi petunjuk pokok pada isi buku dan juga nomor halaman pada penulisannya dari awal

penjelasan sampai akhir mengenai Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Melalui Media Buku Saku

4. Bagian Isi Buku Saku

- a. Definisi Hipertensi
- b. Jenis Hipertensi
- c. Klasifikasi Hipertensi
- d. Tanda dan Gejala
- e. Faktor Resiko
- f. Penatalaksanaan Hipertensi
- g. Nyeri Kepala
- h. Klasifikasi Nyeri Kepala
- i. Cara Mengukur Intensitas Nyeri
- j. Penatalaksanaan Nyeri
- k. Relaksasi otot progresif
- l. Manfaat Relaksasi Otot Progresif
- m. Prosedur Otot Progresif
- n. Latihan Relaksasi
- o. Langkah-langkah relaksasi otot progresif

5. Referensi

Didalam buku saku memuat sumber atau rujukan penulisan terkait nama penulis, tahun terbit, judul buku, kota terbit, dan nama penerbit buku tentang Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Melalui Media Buku Saku