

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TANDA SOMATIK KECEMASAN PADA MAHASISWA PROGRAM
STUDI ILMU KEPERAWATAN (PSIK) SEMESTER II SAAT
OBJECTIVE STRUCTURED CLINICAL EXAMINATION (OSCE)
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH



**JOHAN
20130320133**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2017**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya,

Nama : JOHAN

NIM : 20130320133

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 20 Juli 2017

JOHAN

MOTTO

Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat

(Q.s. al-Mujadalah : 11)

Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi sesama manusia [HR.

Thabrani dalam Al-Ausath]

Barangsiapa yang menempuh suatu perjalanan dalam rangka untuk menuntut ilmu maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga. Tidaklah berkumpul suatu kaum disalah satu masjid diantara masjid-masjid Allah, mereka membaca

Kitabullah serta saling mempelajarinya kecuali akan turun kepada mereka ketenangan dan rahmat serta diliputi oleh para malaikat. Allah menyebut-nyebut mereka dihadapan para malaikat

[HR. Imam Muslim]

SABAR, IKHLAS DAN ISTIQOMAH

[JOHAN]

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan selesainya karya tulis ilmiah ini, saya Johan selaku penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga sampai saat ini penulis masih diberi kesehatan dan dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini serta mendapatkan ilmu yang bermanfaat.
2. Bapak dan Ibu saya tercinta, Bapak H. Syamsudin dan Ibu syamsudin yang selama ini selalu menjadi sumber semangat, juga selalu mendukung, membimbing, dan mendoakan penulis sehingga bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga keberkahan Allah SWT selalu menyertai bapak dan ibu.
3. Kakak-kakak saya tercinta, Syamsudin, Misniwati, Murniawati, Dan Hasanudin yang telah memberikan bantuan materi, motivasi dan doanya
4. Teman-teman satu bimbingan Jefri Leo Sandi, Ristio Utari, Nadya Rianda , dan Kurnia Dwi Sapitri. Sukses selalu untuk kita semua.
5. Teman-teman Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2013 yang telah berjuang bersama-sama selama ini.
6. Bagi yang spesial dalam hidup saya yang selalu memberikan semangat, wejangan dan waktunya terima kasih buat Rohmiatun Raffiah.
7. Teman-teman tercinta Ayub, Wawan Sudrajat, Cais, Satrio, Husni, Ilyas, Minan, Dwi, MbK Yuyu, Ibenk, Gatot, Lina, arifudin, Bambang, Bain dll yang tidak mungkin saya sebutkan satu-satu terima kasih atas dukungan dan doanya.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Puji syukur kepada Allah SWT atas semua karunia dan hidayah-Nya penulis mampu menyelesaikan tugas KTI yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tanda Somatik Kecemasan Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Saat *Objective Structured Clinical Examination* Di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta” ini disusun untuk memenuhi tugas akhir mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Pada kesempatan ini penulis ingin berterimakasih kepada:

1. Bapak dr. H. Ardi Pramono, Sp.An selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Ibu Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Mat selaku kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan dan menyusun karya tulis ilmiah.
3. Ibu Nurvita Risdiana, Ns., M. Sc selaku dosen pembimbing, yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memeberikan bimbingan, saran, dan motivasi kepada penulis.
4. Ibu Kellyana Irawati, Ns., M.Kep., Sp.Kep. Jiwa selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji, mengoreksi, dan memberikan saran terhadap karya tulis ini.

5. Seluruh staf pengajar Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan pada umumnya serta staf pengajar Program Studi Ilmu Keperawatan khususnya, terima kasih atas pengetahuan yang diberikan selama ini.
6. Orang tua dan keluarga besar yang senantiasa memberikan do'a restu, dukungan, motivasi, perhatian, serta petunjuk kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
7. Sahabat dan teman-teman seperjuangan yang telah memberikan do'a, dukungan, bantuan, semangat, dan kemudahan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam KTI ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan. Semoga dengan adanya KTI ini bisa menjadi bahan pembelajaran bagi masa yang akan datang serta bermanfaat bagi kita semua. Amin

Wassalamu'alaikum wr.wb

Yogyakarta, 7 Agustus 2017

JOHAN

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Objective Structured Clinical Examination (OSCE)	10
2. Kecemasan	14
3. Teknik Relaksasi Otot Progresif	19
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep.....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Populasi Dan Sampel Penelitian	29
C. Lokasi Dan Waktu Penelitian	31
D. Variabel Penelitian	31
E. Definisi Operasional	32
F. Instrumen Penelitian.....	33
G. Jalannya Penelitian.....	33
H. Cara Pengumpulan Data	35
I. Cara Pengolahan Data	36
J. Uji Validitas	37
K. Analisis Data	37
L. Kesulitan Penelitian	38
M. Etik Penelitian	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40

B. Hasil Penelitian	41
C. Pembahasan Penelitian.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	

Daftar Lampiran

- Lampiran I : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran II : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran III : Olah Data
- Lampiran IV : Lembar SAP Teknik Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran V : Surat Etik Penelitian

DAFTAR TABEL

Tabel. 1. Respon fisiologis kecemasan	18
Tabel. 2. Desain Penelitian <i>One Group Pre-Post Test</i>	29
Tabel. 3. Definisi Operasional	32
Tabel 4. Distribusi Hasil Perubahan Tanda Somatik Kecemasan Mahasiswa <i>Pre-Posttest</i> Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi pada Mahasiswa PSIK Semester II saat OSCE di UMY (N=29)	41
Tabel 5. Hasil Uji Statistik nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Kontrol dan Intervensi pada Mahasiswa PSIK Semester II saat OSCE di UMY terhadap Tekanan Darah	43
Tabel 6. Hasil Uji Statistik nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Kontrol dan Intervensi pada Mahasiswa PSIK Semester II saat OSCE di UMY terhadap Nadi	43
Tabel 7. Hasil Uji Statistik nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Kontrol dan Intervensi pada Mahasiswa PSIK Semester II saat OSCE di UMY terhadap Pernafasan	44
Tabel 8. Hasil Uji Beda Setelah Relaksasi Otot Progresif Kelompok Kontrol dan Intervensi pada Mahasiswa PSIK Semester II saat OSCE di UMY.	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep	28
--	-----------