

**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**

Nurvita Risdiana¹, Johan²

Intisari

Latar Belakang. *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) merupakan ujian komperhensif yang digunakan untuk menilai keterampilan klinis mahasiswa secara objective dan terstruktur. Ujian OSCE menuntut mahasiswa untuk berfikir kritis bertindak cepat dan tepat dalam melakukan keterampilan klinis. Kondisi tersebut menyebabkan timbulnya rasa cemas pada mahasiswa. Prevalensi tingkat kecemasan mahasiswa fakultas kedokteran didunia rata-rata mencapai 80%. Salah satu cara penanggulangan kecemasan mahasiswa yaitu dengan melakukan teknik relaksasi otot progresif.

Tujuan Penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tanda somatik kecemasan pada mahasiswa.

Metodologi. Jenis penelitian ini adalah *Quasy Eksperimen* dengan desain *Pre-Post Test With Control Group* menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 117 orang dengan metode pengambilan sampel adalah *Simple Random Sampling* sebanyak 58 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu 29 orang kelompok control dan 29 orang kelompok intervensi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tanda somatik kecemasan adalah spigmomanometer untuk pengukuran tekanan darah, palpasi untuk pengukuran nadi, dan inspeksi untuk pengukuran frekuensi pernafasan. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah *Paired T-Test* dan *Mann Whitney*.

Hasil. Berdasarkan hasil uji statistik *Mann Whitney* pada kelompok kontrol dan intervensi diperoleh hasil *p value* 0.001 ($p \leq 0.05$) yang artinya ada perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi. Tingkat kecemasan *posttest* pada kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat kecemasan *posttest* pada kelompok intervensi. Hasil uji *Paired T Test* menunjukkan adanya pengaruh pada kelompok intervensi yaitu 0.001 ($p \leq 0.05$). Artinya tanda somatik kecemasan *posttest* lebih rendah dibandingkan dengan *pretest*.

Kesimpulan. Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tanda somatik kecemasan pada mahasiswa PSIK semester II saat OSCE.

Kata Kunci: OSCE, Kecemasan, Teknik Relaksasi Otot Progresif

**EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE TO
SOMATIC SIGNS OF ANXIETY IN STUDENTS STUDY PROGRAM
NURSING STUDIES (PSIK) SEMESTER II WHILE OBJECTIVE
STRUCTURED CLINICAL EXAMINATION (OSCE) IN UNIVERSITY OF
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Nurvita Risdiana¹, Johan²

Abstract

Background. Objective Structured Clinical Examination (OSCE) is a comprehensive exam used to assess students' clinical skills objectively and structurally. It requires students to think critically and appropriately when performing clinical skills. Examination these conditions cause anxiety instudents. Almost 80% of medical faculty students feels anxiety and progressive muscle relaxation techniques is the one techniques to overcome the anxiety.

Research Purposes. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation technique on somatic anxiety sign at student.

Methodology. The study is quasi experimental and quantitative study with pretest and posttest control group design and cross sectional approach. Then,the simple random sampling was used to select of 58 samples. They are intervention group and control group with 29 samples each. Spigmomanometer was used to measure blood pressure, palpation and inspection methods was used to measure heart rate and respiration. The data was analyzed by paired t test and mann whitney to know the effect of progressive muscle relaxation techniques and to compare between posttest group.

Results. Paired T Test showed the effect of progressive muscle relaxation techniques for somatic sign in nursing students Universitas Muhammadiyah Yogyakarta with p value 0.001. It means the progressive muscle relaxation techniques decreased the somatic sign for nursing students. Mann Whitney Test showed significant differences between intervention and control group in posttest with p value 0.001. The somatic sign in intervention group is lower than control group.

Conclusion. There is an effect of progressive muscle relaxation technique on somatic sign anxiety on PSIK students of second semester at OSCE.

Keywords: OSCE, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation Technique