

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keperawatan merupakan salah satu sumber daya manusia dibidang ilmu kesehatan yang berperan terhadap tercapainya tujuan pembangunan kesehatan. Tujuan pembangunan tersebut dapat tercapai dengan memberikan pelayanan asuhan keperawatan yang bermutu kepada masyarakat. Seorang perawat harus memiliki kompetensi dalam melaksanakan tugas pelayanan kesehatan. Kompetensi yang dimiliki seorang perawat mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam kualitas asuhan keperawatan yang diberikan kepada masyarakat. Untuk menjadi seorang perawat perlu mempelajari tentang ilmu keperawatan yang diawali dari tingkat akademik terlebih dahulu (DEPKES RI, 2006).

Menurut Pusparatri dkk (2016) upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kompetensi perawat ditingkat akademik yaitu dengan menerapkan metode pembelajaran yang efektif, efisien, dan memadai. Metode pembelajaran yang digunakan yaitu perkuliahan, praktikum biomedis, dan praktikum *skills lab*. Setiap metode tersebut mempunyai fungsi masing-masing dalam proses pembelajaran. Pada metode kuliah, mahasiswa mendapatkan pembelajaran teori atau materi dari dosen, sedangkan praktikum biomedis merupakan tempat pembelajaran di laboratorium yang meliputi anatomi, biokimia, histologi, dan farmakologi. Kemudian praktikum *skills lab* merupakan metode pembelajaran simulasi tindakan medis sesuai dengan

skenario pada setiap pertemuan yang bertujuan untuk menilai keterampilan praktik mahasiswa (Yanti, 2008).

Terdapat beberapa tahap dalam pelaksanaan keterampilan *skills lab* seperti tahap terbimbing dimana instruktur memberikan materi dan demonstrasi pada mahasiswa, lalu tahap mandiri dimana mahasiswa mempraktikkan materi yang telah didapat tanpa pendampingan dan tahap evaluasi dimana instruktur melakukan penilaian untuk setiap tindakan yang telah dipraktikkan oleh mahasiswa (Marsiyah dkk, 2011). Dari kegiatan pembelajaran tersebut metode evaluasi yang digunakan berbeda-beda. Metode evaluasi pada kuliah yakni *Multiple Choice Question* (MCQ), sedangkan untuk praktikum *skills lab* digunakan metode evaluasi yang terdiri dari evaluasi tertulis, observasi, wawancara, dan salah satunya adalah penerapan *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) (Nursalam & Efendi, 2008).

Metode OSCE sering digunakan untuk mengevaluasi proses praktikum *skills lab* mahasiswa, karena berguna untuk meningkatkan kepekaan, ketelitian, dan kedisiplinan mahasiswa. Tujuan dari metode OSCE yaitu untuk mengetahui tingkat kemampuan mahasiswa baik dari kemampuan akademik maupun kemampuan praktik (klinik) yang sesuai dengan kompetensi dalam pendidikan kesehatan (Herlianita & Pratiwi, 2012). Menurut Zulharman (2007) OSCE merupakan suatu alat ukur yang digunakan untuk menilai komponen keterampilan klinik seperti pemeriksaan fisik, keterampilan komunikasi, interpretasi hasil laboratorium, manajemen, dan lain-lain yang diuji menggunakan *check list* yang telah dibuat. Kemudian mahasiswa akan

berpindah dalam beberapa ruangan untuk menyelesaikan kasus ujian yang berbeda.

Menurut Awaisu dkk (2007) OSCE merupakan salah satu evaluasi yang sangat efektif dan komprehensif untuk mengetahui hasil belajar dari mahasiswa. Namun OSCE juga dapat menimbulkan kecemasan yang disebabkan oleh waktu yang diberikan terlalu singkat dan terdapat pertanyaan yang terkadang membuat mahasiswa menjadi bingung. Zartman dkk (2002) mengungkapkan bahwa ujian sering kali dipersepsikan atau dianggap sebagai sesuatu yang mengancam sehingga menyebabkan timbulnya kecemasan. Mahasiswa sering kali merasa tertekan dan panik sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa.

Situasi ujian yang mengharuskan mahasiswa menunjukkan suatu keterampilan dengan penilaian standar yang tinggi dan bersifat kompetitif akan meningkatkan kecemasan. Hal tersebut dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa untuk fokus terhadap kegiatan yang perlu dilakukan ketika ujian (Zeidner & Matthews, 2005). Kecemasan merupakan suatu respon dari setiap orang terhadap suatu kondisi yang tidak menyenangkan atau menegangkan dan tidak dapat dilihat secara langsung karena objek tidak diketahui dari mana asalnya (Lestari, 2015).

Menurut Carpenito (2000) kecemasan merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami perasaan khawatir dan adanya peningkatan aktivitas sistem saraf otonom (simpatis) dalam merespon ancaman. Orang yang mengalami kecemasan biasanya akan menunjukkan gejala-gejala somatik

seperti nafas cepat, peningkatan tekanan darah, dan denyut nadi lebih cepat. Beberapa orang yang mengalami kecemasan bila tidak diatasi juga akan mengalami peningkatan denyut jantung yang bisa menghambat mahasiswa dalam melaksanakan keterampilan (Prato, 2009).

Mahasiswa perlu melakukan persiapan yang matang dan memusatkan perhatian untuk mengatasi kecemasannya. Selain itu, kecemasan juga dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yaitu teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi dapat mempengaruhi hipotalamus dan saraf parasimpatis untuk menurunkan tekanan darah, metabolisme, dan respirasi sehingga dapat mengurangi pemakaian oksigen dan ketegangan otot (Amila, 2012).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi untuk mengatasi kecemasan, dimana terapi ini dilakukan dengan cara menegangkan otot dan kemudian dirilekskan. Terapi ini sangat sederhana, tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti dari seseorang, tetapi dilakukan secara personal (Gemilang, 2013). Menurut Sustrani dkk (2004) terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik relaksasi yang sangat efektif dan dapat mengurangi kecemasan pada seseorang. Teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik (Synder & Lindquist, 2002).

Menurut hasil penelitian Triwijaya (2014) menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu sebelum melakukan persalinan. Kemudian, penelitian Astuti (2015) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi otot progresif efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien sebelum operasi. Sehingga teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi kecemasan pada pasien sebelum operasi.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan kepada 6 mahasiswa PSIK UMY melalui wawancara langsung. Dari hasil wawancara, 3 mahasiswa mengatakan sering buang air kecil, perasaanya berdebar-debar, dan 2 mahasiswa lain mengatakan tremor dan berkeringat dibagian telapak tangan, sedangkan 1 mahasiswa mengatakan tidak merasakan apa-apa. Dapat disimpulkan bahwa dari 6 orang mahasiswa tersebut, 5 orang mengalami gejala kecemasan dan 1 orang tidak mengalami kecemasan.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang 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.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tanda somatik kecemasan pada mahasiswa PSIK semester II saat OSCE di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

A. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap tanda somatik kecemasan pada mahasiswa PSIK semester II saat OSCE di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tanda somatik kecemasan mahasiswa saat OSCE meliputi tekanan darah, nadi dan pernafasan sebelum dilakukan tehnik relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol.
- b. Mengetahui tanda somatik kecemasan mahasiswa saat OSCE meliputi tekanan darah, nadi dan pernafasan setelah dilakukan tehnik relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol.
- c. Mengetahui tanda somatik kecemasan mahasiswa saat OSCE meliputi tekanan darah, nadi dan pernafasan sebelum dilakukan tehnik relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi.
- d. Mengetahui tanda somatik kecemasan mahasiswa saat OSCE meliputi tekanan darah, nadi dan pernafasan setelah dilakukan tehnik relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi.

- e. Mengetahui perbedaan tanda somatik kecemasan dari hasil *posttest* antara kelompok kontrol dan intervensi.

B. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang yang diteliti, sehingga dapat mengantisipasi dan menangani kecemasan agar tidak mempengaruhi konsentrasi dan cara berfikir mahasiswa yang dapat berpengaruh pada prestasi dan hasil akhir ujian.

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat mengetahui seberapa besar pengaruh terapi progresif terhadap kecemasan, sehingga bisa dilakukan sebelum memulai ujian OSCE.

2. Bagi Keperawatan

Memberikan informasi dan sebagai bahan referensi serta pertimbangan untuk mengambil suatu intervensi bagi penanganan atau mengontrol kecemasan pada mahasiswa saat OSCE, sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik.

3. Bagi Institusi

Institusi dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif sebelum OSCE sehingga membantu mahasiswa untuk mendapatkan hasil yang terbaik.

E. Keaslian Penelitian

1. Astuti (2015) dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di RSUD Muhammadiyah Bantul”. Desain penelitian menggunakan Pre Eksperimental, dengan rancangan One Group Pre-posttest Design. Teknik sampling yang digunakan adalah Purposive Sampling dengan jumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner T-MAS. Analisis statistik yang digunakan adalah Paired Samples T-Test. Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti sebelumnya yaitu lokasi penelitian, teknik pengambilan sampel, dan instrumen penelitian. Persamaan penelitian sebelumnya ialah sama sama meneliti tentang kecemasan dan intervensi yang diberikan.
2. Triwijaya dkk (2014) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Intranatal Kala I Di RSUD Salatiga” Penelitian menggunakan Quasy Experiment Design dengan rancangan Pre-Post Test Without Control yaitu peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Teknik penentuan sample yaitu dengan teknik Convenience Sampling. Pengumpulan data dengan cara observasi menggunakan Instrumen untuk mengukur tingkat kecemasan (HARS) dan dianalisis menggunakan program SPSS dengan uji normalitas data Saphiro Wilk. Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti sebelumnya yaitu lokasi penelitian, rancangan penelitian hanya menggunakan satu kelompok tanpa

pembandingan, teknik pengambilan sample, dan instrumen penelitian. Persamaan penelitian sebelumnya ialah sama-sama meneliti tentang kecemasan dan intervensi yang diberikan.