

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Objective Structured Clinical Examination (OSCE)**

###### **a. Pengertian OSCE**

*Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) merupakan salah satu metode evaluasi berbasis kinerja yang digunakan untuk mengukur kompetensi klinik (Bahari, 2015). Menurut Nugraha (2016) OSCE merupakan suatu evaluasi yang objektif dengan penilaian yang telah terstruktur untuk menguji keterampilan klinik mahasiswa keperawatan.

Menurut Latifah (2016) OSCE merupakan metode evaluasi yang *komprehensif* yaitu meliputi kognitif, psikomotor, dan afektif dengan menggunakan *check list* yang telah disepakati. Metode ini dilakukan dengan membagi setiap keterampilan kedalam beberapa ruangan yang terdiri dari 4-8 ruang ujian. Sedangkan menurut Alfandro (2013) OSCE merupakan sebuah sistem evaluasi untuk menilai keterampilan klinik mahasiswa keperawatan. Metode evaluasi ini masih relatif baru dan menjadi bagian dalam uji kompetensi keperawatan di Indonesia.

*Objective Structured Clinical Examination* merupakan metode evaluasi untuk mengukur keterampilan klinik pada mahasiswa serta digunakan untuk menguji berbagai kompetensi yang harus dikuasai Mahasiswa dalam waktu yang relatif singkat, dimana keberhasilan

teruji dan hasilnya dapat segera diketahui (Sujono, 2015).

Menurut Mcwilliam & Botwinski (2010) OSCE merupakan metode evaluasi ujian dengan penilaian berdasarkan keterampilan yang di observasi saat melakukan berbagai keterampilan klinik.

b. Tujuan OSCE

Menurut Andrianie dkk (2014) tujuan penyelenggaraan ujian OSCE yakni untuk menilai kompetensi dan keterampilan klinis mahasiswa secara objektif dan terstruktur. Objektif adalah setiap mahasiswa yang diuji dinilai dengan alat uji berupa *check list* yang sama, dengan kriteria kinerja yang terukur. Sedangkan terstruktur yakni bahwa sekumpulan mahasiswa diuji dengan jenis tugas yang sama, serta dalam satu waktu ujian. Selain itu, OSCE juga bertujuan untuk memfasilitasi mahasiswa dalam pembelajaran dan penilaian apakah mahasiswa telah memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang tepat (Munkhondya, 2014).

c. Manfaat OSCE

Keunggulan metode OSCE dibandingkan dengan metode yang lain salah satunya uji lisan yakni lebih teruji, handal, dan objektif, bisa melakukan evaluasi dengan jumlah peserta yang lebih banyak dalam waktu yang lebih pendek secara bersamaan, menguji keterampilan yang lebih luas, dan semua peserta diuji dengan instrumen yang sama (Nugraha, 2016).

Menurut Riana (2015) metode evaluasi dengan OSCE sangat bermanfaat bagi pembimbing dan mahasiswa. Manfaat metode OSCE bagi pembimbing yakni dapat mengetahui seberapa jauh pemahaman mahasiswa terhadap materi yang telah diajarkan sehingga dapat dilakukan perbaikan untuk ujian selanjutnya, dapat melatih mahasiswa baik dari segi keterampilan klinik maupun manajemen waktu sehingga pada saat ujian kompetensi mahasiswa sudah terbiasa dengan kondisi tersebut. Sedangkan bagi mahasiswa, metode OSCE bermanfaat untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman atau keterampilan mereka, dapat belajar manajemen waktu, dan sebagai lahan untuk mengingat kembali materi yang mereka dapatkan, serta melatih mahasiswa agar bekerja secara sistematis sesuai dengan format yang telah disepakati.

d. Tahap-Tahap Pelaksanaan OSCE

Menurut Suryadi (2008) untuk menunjang kelancaran pelaksanaan OSCE, ada beberapa tahapan yang harus dilakukan yaitu:

- 1) Melakukan koordinasi antara koordinator penyelenggara dan tim pembimbing terkait:
  - a) Penetapan kisi-kisi yang diujikan dan dinilai saat OSCE, menentukan jumlah ruangan untuk ujian, dan keterampilan yang diujikan pada setiap ruangan.
  - b) Penetapan kasus untuk pasien simulasi disetiap ruangan OSCE
  - c) Membuat daftar soal pada kasus yang berkaitan dengan pasien

simulasi yang nanti dipecahkan oleh mahasiswa.

- d) Menentukan staf ahli untuk setiap soal sebagai pembimbing.
- 2) Koordinator penyelenggara dan pembimbing menetapkan keterampilan mana yang dapat dinilai berdasarkan pertimbangan tujuan pembelajaran.
- 3) Pembimbing membuat tugas kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa pada setiap ruangan, seperti bagian yang dikomunikasikan, dipraktikkan, dan waktu pelaksanaan semua kegiatan tersebut.
- 4) Pembimbing menentukan skor penilaian terkait:
  - a) Keterampilan yang paling dilakukan oleh mahasiswa ditahap ke 4 dalam bentuk skor (angka) yang berurutan.
  - b) Memilih dan mengurangi skor dalam daftar di atas yang terlalu jelas atau sangat mudah bagi mahasiswa.
- 5) Melakukan diskusi bersama antara koordinator dan pembimbing untuk menentukan teknik penilaian apakah dengan *check list* atau penilaian yang lebih detail.
- 6) Pembimbing membuat *check list*, petunjuk yang rinci untuk instruktur, dan perintah untuk kegiatan pengujian.
- 7) Dianjurkan bagi pembimbing melakukan koordinasi dengan koleganya untuk:
  - a) Mengecek ulang soal atau tugas di setiap ruangan.
  - b) Menentukan kriteria skor atau nilai mahasiswa di setiap ruangan.
- 8) Koordinator melakukan pemeriksaan pada semua daftar yang tertulis.
- 9) Pembimbing melakukan pelatihan pasien simulasi, instruktur,

dan pengecekan alat-alat.

10) Koordinator penyelenggara melakukan pemeriksaan terkait:

- a) Kondisi tempat, sarana, dan perlengkapan ujian.
- b) Beritahukan informasi kepada mahasiswa, instruktur, pasien simulasi, dan staf pendukung terkait jadwal, tata cara, dan aturan pelaksanaan OSCE.
- c) Demonstrasikan terkait pelaksanaan OSCE kepada staf pendukung.

11) Penyelenggaraan OSCE:

- a) Semua perlengkapan dan staf yang terlibat sudah siap diruangan ujian beberapa menit sebelum dimulainya ujian.
- b) Mahasiswa sudah disiapkan sebelum masuk ruangan pertama.

## **2. Kecemasan**

### **a. Pengertian Kecemasan**

Menurut Stuart dan Laraia (2005) kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kondisi ini tidak memiliki obyek yang spesifik, dialami secara subyektif, dan dikomunikasikan secara interpersonal.

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih

tetap utuh (tidak mengalami gangguan kepribadian), walaupun sikap terganggu tetapi masih dalam batas normal (Hawari, 2008).

Menurut Carpenito (2000) kecemasan merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami perasaan khawatir dan adanya peningkatan aktivitas sistem saraf otonom (simpatis dan parasimpatis) dalam merespon ancaman. Biasanya orang yang mengalami kecemasan 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).

b. Faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Lestari (2015) kecemasan dipicu karena adanya ancaman terhadap integritas fisik yang berhubungan dengan ketidakmampuan fisiologis seperti jantung, sistem imun, paru-paru, serta ancaman dari luar yang dapat menghambat seseorang melakukan aktivitas sehari-hari.

c. Gejala Kecemasan

Menurut Badrya (2014) gejala klinis kecemasan pada umumnya dibedakan menjadi 2, yaitu:

1) Gejala – Gejala Psikologik

- a) Khawatir akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan
- b) Khawatir dengan pemikiran orang mengenai dirinya

- c) Penderita tegang terus menerus dan tak mampu berlaku santai.
  - d) Pemikirannya penuh dengan kekhawatiran
  - e) Bicaranya cepat dan terputus-putus.
- 2) Gejala – Gejala Fisiologis (Somatik)
- a) Sesak Napas,
  - b) Dada tertekan,
  - c) Nyeri epigastrium
  - d) Cepat lelah
  - e) Palpitasi
  - f) Keringat dingin
  - g) Gejala lainnya yang mungkin mengenai motorik, pencernaan, pernapasan, system kardiovaskuler, genitourinaria, atau susunan syaraf pusat.

d. Tingkat dan Karakteristik Kecemasan

Menurut Direja (2011) kecemasan memiliki beberapa tingkatan yang ditandai dengan karakteristiknya masing-masing yaitu sebagai berikut:

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini lahan persepsi melebar dan individu akan berhati-hati dan waspada. Respon alamiah di dalam tubuh yang menandakan

berjalannya fungsi anggota tubuh dengan baik, kecemasan ringan memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a) Sese kali nafas pendek 27 kali/menit.
  - b) Nadi melebihi 60-80 kali/menit dan tekanan darah naik melebihi 80-120 mmHg.
  - c) Gejala ringan pada lambung menyerupai gastritis.
  - d) Muka berkerut dan bibir bergetar.
- 2) Kecemasan sedang

Pada tingkat ini lahan persepsi terhadap lingkungan menurun atau individu lebih memfokuskan pada hal penting saat itu dan mengabaikan hal lain. Kecemasan sedang memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a) Sering nafas pendek.
  - b) Nadi dan tekanan darah naik.
  - c) Mulut kering, sering berkemih, dan diare atau konstipasi.
- 3) Kecemasan Berat

Pada kecemasan berat lahan persepsi menjadi sempit, individu cenderung memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan hal-hal yang lain. Individu tidak mampu berpikir berat lagi dan membutuhkan banyak pengarahan atau tuntutan. Kecemasan berat memiliki karakteristik sebagai berikut:



- a) Sering nafas pendek.
  - b) Nadi dan tekanan darah naik.
  - c) Berkeringat dan sakit kepala.
  - d) Penglihatan kabur.
- e. Respon Fisiologis Tubuh Terhadap Kecemasan

Menurut Nasir & Muhith (2011) respon alamiah di dalam tubuh yang menandakan berjalannya fungsi anggota tubuh dengan baik, meliputi:

Tabel. 1. Respon fisiologis kecemasan

Sistem Tubuh	Respons
Kardiovaskuler	Palpitasi, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, rasa mau pingsan, tekanan darah menurun, dan denyut nadi menurun.
Pernapasan	Napas cepat dan napas pendek, terasa sesak, pembengkakan pada tenggorokan, sensasi tercekik, dan terengah-engah.
Neuromuskular	Refleksi meningkat, mudah terkejut, mata berkedip-kedip, insomnia, tremor, gelisah, wajah tegang, kelemahan umum, dan kaki goyah.
Gastrointestinal	Kehilangan nafsu makan, menolak makanan, rasa tidak nyaman pada abdomen, mual, rasa terbakar pada jantung, dan diare.
Traktus Urinarius	Tidak dapat menahan kencing, dan sering berkemih.
Kulit	Wajah kemerahan, berkeringat di telapak tangan, gatal, rasa panas dan dingin pada kulit, wajah pucat, dan berkeringat seluruh tubuh.

### 3. Teknik Relaksasi Otot Progresif

- a. Pengertian Teknik Relaksasi Otot Progresif

Penggunaan relaksasi dalam bidang klinis telah dimulai semenjak awal abad 20 ketika Edmund Jacobson melakukan

penelitian dan dilaporkan dalam sebuah buku relaksasi progresif yang diterbitkan oleh Chicago University Press pada tahun 1938. Jacobson menjelaskan mengenai hal-hal yang dilakukan seseorang pada saat tegang dan rileks. Pada saat tubuh dan pikiran rileks, secara otomatis ketegangan dan kecemasan yang dialami akan berkurang (Zalaquet & Mccraw, 2000 dalam Ramdhani & Putra, 2009).

Teknik relaksasi otot progresif adalah terapi relaksasi dengan gerakan menegangkan dan melemaskan otot-otot pada bagian tubuh dalam satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan menegangkan dan melemaskan kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut (Synder & Lindquist, 2002). Pada latihan relaksasi ini perhatian individu diarahkan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang. Dengan mengetahui lokasi dan merasakan otot yang tegang, maka kita dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respon kecemasan dengan lebih jelas (Chalesworth & Nathan, 1996 dalam Rochmawati, 2015).

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti (Setyoadi, 2011). Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan cara menegangkan otot kemudian dilakukan relaksasi otot (Gemilang, 2013). Relaksasi otot progresif adalah cara yang efektif untuk

relaksasi dan mengurangi kecemasan (Sustrani dkk, 2004).

b. Tujuan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Menurut Setyoadi (2011) teknik relaksasi otot progresif ini mempunyai beberapa tujuan yakni:

- 1) Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan metabolisme.
- 2) Mengurangi distritmia jantung, kebutuhan oksigen.
- 3) Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan memfokuskan perhatian saat rileks.
- 4) Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi.
- 5) Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi ketegangan, kecemasan, dan stres.
- 6) Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, dan gagap ringan.

c. Mekanisme Teknik Relaksasi Otot Progresif

Menurut Ramdani (2012) relaksasi merupakan teknik dalam terapi perilaku yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Pengembangan metode ini didasarkan pada prinsip jika pikiran merasa cemas, maka otot-otot secara otomatis akan mengencang. Latihan relaksasi otot progresif ini didasarkan pada sistem saraf yang dimiliki oleh manusia yaitu sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf pusat yang mengendalikan gerakan

yang dikehendaki, misalnya gerakan tangan, kaki, dan kepala.

Sedangkan sistem saraf otonom merupakan sistem saraf yang berfungsi mengatur gerakan otomatis seperti digesti atau sistem kardiovaskuler.

Pada saat mengalami kecemasan, yang bekerja adalah saraf simpatis, sehingga denyut jantung, tekanan darah, pernapasan, aliran darah, dan dilatasi pupil meningkat. Pada kondisi cemas yang terus-menerus memungkinkan akan terjadinya efek seperti tekanan darah tinggi, distres gastrointestinal, dan melemahkan sistem imun (Utami & Lestari, 2012). Latihan relaksasi progresif bertujuan untuk memicu reaksi dari hipotalamus yang akan mempengaruhi aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis (Smeltzer & Bare, 2009).

Sedangkan menurut Potter & Perry (2005) relaksasi otot progresif bertujuan untuk menurunkan kerja sistem saraf simpatis melalui peningkatan kerja saraf parasimpatis yaitu dengan cara menggerakkan otot-otot yang terletak di beberapa bagian tubuh. Beberapa perubahan fisiologis tubuh yang akan terjadi setelah melakukan relaksasi adalah menurunnya tekanan darah, frekuensi jantung, dan pernapasan serta mengurangi ketegangan otot. Selain itu relaksasi juga akan memusatkan pikiran, membuat fokus, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi sumber kecemasan.

d. Gerakan Pelaksanaan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Menurut Townsend dalam Anindita & Listyorini (2012) teknik relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan posisi berbaring atau duduk kursi. Dalam melakukan terapi ini dapat disesuaikan dengan petunjuk dari instruktur. Tegangkan setiap kelompok otot selama 5-7 detik kemudian rilekskan selama 20-30 detik. Sedangkan menurut Setyoadi (2011) langkah-langkah dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif ini yaitu:

- 1) Gerakan 1: Ditunjukkan untuk melatih otot tangan.
  - a) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan.
  - b) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.
  - c) Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.
  - d) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami.
  - e) Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.
- 2) Gerakan 2: Ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang.
  - a) Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang.
  - b) Jari-jari menghadap ke langit-langit.

- 3) Gerakan 3: Ditunjukkan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).
  - a) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.
  - b) Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.
- 4) Gerakan 4: Ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.
  - a) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.
  - b) Fokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher.
- 5) Gerakan 5 dan 6: ditunjukkan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut).
  - a) Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput.
  - b) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.
- 6) Gerakan 7: Ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.
- 7) Gerakan 8: Ditujukan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan

dirasakan ketegangan di sekitar mulut.

- 8) Gerakan 9: Ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.
  - a) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.
  - b) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.
  - c) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.
- 9) Gerakan 10: Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.
  - a) Gerakan membawa kepala ke muka.
  - b) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.
- 10) Gerakan 11: Ditujukan untuk melatih otot punggung
  - a) Angkat tubuh dari sandaran kursi.
  - b) Punggung dilengkungkan
  - c) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.
  - d) Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus.
- 11) Gerakan 12: Ditujukan untuk melemaskan otot dada.
  - a) Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.

- b) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.
- c) Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega.
- d) Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks.

12) Gerakan 13: Ditujukan untuk melatih otot perut

- a) Tarik dengan kuat perut ke dalam.
- b) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
- c) Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut.

13) Gerakan 14-15: Ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).

- a) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.
- b) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.
- c) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas.
- d) Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.

## **B. Kerangka Teori**

*Objective Structured Clinical Examination (OSCE)* merupakan salah satu metode yang digunakan untuk mengevaluasi keterampilan klinik mahasiswa, karena sangat bermanfaat bagi mahasiswa untuk meningkatkan kepekaan, ketelitian, kedisiplinan, dan manajemen waktu. Tujuan dari metode OSCE yaitu untuk mengetahui tingkat kemampuan mahasiswa baik



dari kemampuan akademik maupun kemampuan praktik (klinik) sesuai dengan kompetensi. Metode ini dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah dibuat oleh koordinator penyelenggara (Herlianita & Pratiwi, 2012).

Menurut Awaisu (2007) OSCE bisa menimbulkan kecemasan yang disebabkan oleh waktu yang diberikan terlalu singkat dan terdapat pertanyaan yang terkadang membuat mahasiswa menjadi bingung. Sedangkan menurut Zartman dkk (2002) mengungkapkan bahwa OSCE sering kali dipersepsikan atau dianggap sebagai sesuatu yang mengancam sehingga menyebabkan timbulnya kecemasan, merasa tertekan, dan panik sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa.

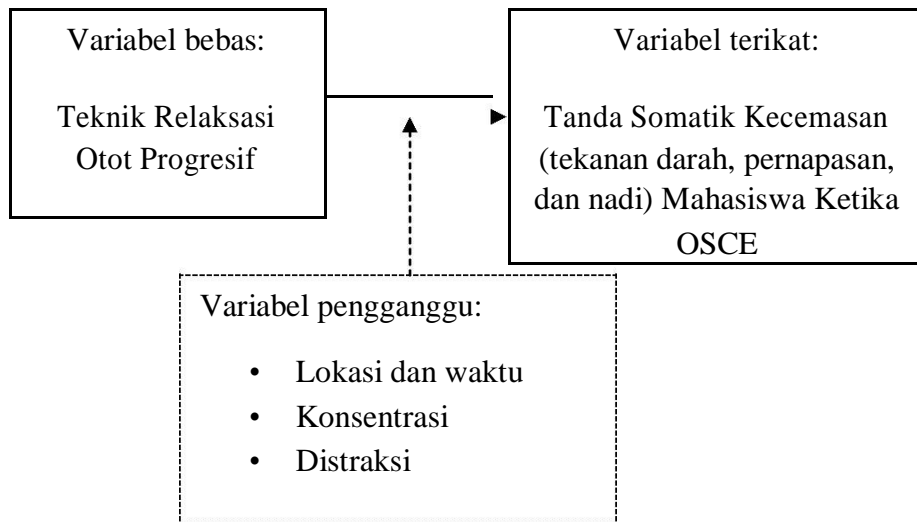
Menurut Carpenito (2000) kecemasan merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami perasaan khawatir yang disebabkan karena objek yang tidak jelas. Sehingga menimbulkan efek bagi sistem tubuh yakni adanya peningkatan aktivitas sistem saraf otonom (saraf simpatis) dalam merespon ancaman. Biasanya orang yang mengalami kecemasan 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 konsentrasi untuk mengatasi kecemasannya. Selain itu, kecemasan juga dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Salah satu terapi

non farmakologis yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif. Dimana relaksasi ini dapat mempengaruhi hipotalamus untuk meningkatkan kerja saraf parasimpatis yang akan menyeimbangkan kerja saraf simpatis. Sehingga menurunkan tekanan darah, metabolisme dan respirasi yang dapat mengurangi pemakaian oksigen, dan menghilangkan ketegangan otot (Amila, 2012).

Tehnik relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi untuk mengatasi kecemasan, dimana terapi ini dilakukan dengan cara penegangan sekelompok bagian otot dan kemudian dirilekskan. Terapi ini sangat sederhana, tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti dari seseorang, tetapi dilakukan secara personal (Gemilang. 2013). Menurut Townsend dalam Anindita & Listyorini (2012) teknik relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan posisi berbaring atau duduk kursi. Dalam melakukan terapi ini dapat disesuaikan dengan petunjuk dari instruktur. Tegangkan setiap kelompok otot selama 5-7 detik kemudian rilekskan selama 20-30 detik. Sedangkan menurut Setyoadi (2011) langkah-langkah dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif dilakukan secara berurutan dari setiap kelompok otot yaitu dari kepala, leher bahu, tangan, badan, dan kaki.

### C. Kerangka Konsep



Gambar. 1. Kerangka konsep

Keterangan:

- : variabel yang diteliti
- : variabel yang tidak diteliti
- : arah pengaruh

### D. Hipotesis Penelitian

Terdapat 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.

