

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

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh

JOHAN

20130320133

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

2017

HALAMAN PENGESAHAN

Naskah Publikasi

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

oleh:

JOHAN

20130320133

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal:

7 Agustus 2017

Dosen pembimbing

Dosen Penguji



Nurvita Risdiana, Ns., M. Sc
NIK: 19831021201404173159



Kellyana Irawati, Ns., M.Kep., Sp.Kep. Jiwa
NIK: 19860619201504173184

Mengetahui,

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Mat
NIK : 19770313200104173046

**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**

**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, Kellyana Irawati², Johan³

¹Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

³Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

E-mail : johans468@gmail.com

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

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

Pendahuluan

Objective Structured Clinical Examination (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 yang dilaksanakan dalam ruangan yang berbeda-beda¹. Pada saat pelaksanaan OSCE banyak mahasiswa yang mengeluh karena waktu yang diberikan terlalu singkat dan terdapat pertanyaan yang terkadang membuat mahasiswa menjadi bingung, tetapi dituntut untuk memenuhi standar yang telah ditentukan, sehingga menimbulkan kondisi kecemasan bagi mahasiswa².

Ujian OSCE sering kali dipersepsikan atau dianggap sebagai

sesuatu yang mengancam sehingga menyebabkan timbulnya kecemasan. Mahasiswa sering kali merasa tertekan dan panic sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa. Situasi ujian yang mengharuskan mahasiswa menunjukkan suatu keterampilan dengan penilaian standar yang tinggi dan bersifat kompetitif akan meningkatkan kecemasan³. Carpenito⁴ 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. Hal tersebut dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa untuk fokus terhadap kegiatan yang perlu dilakukan ketika ujian⁵.

Mahasiswa perlu melakukan persiapan yang matang supaya bisa memusatkan perhatian untuk mengatasi kecemasannya. Selain itu, kecemasan 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 otot⁶. 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 kecemasan⁷.

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.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *Pre Eksperimen*. Jenis penelitian ini yaitu *quasy eksperiment* menggunakan rancangan *pre-post test with control group* yaitu dengan menggunakan satu kelompok subjek, yang terdapat kelompok kontrol dan perlakuan dengan pendekatan *crosssectional*⁸. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester II PSIK FKIK UMY yang berjumlah 117 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan *Probability Sampling* dengan metode *Simple Random*

*Sampling*⁹. Jumlah sampel yang diteliti adalah 58 orang dengan pembagian 29 orang untuk kelompok kontrol dan 29 orang untuk kelompok intervensi¹⁰.

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Hasil Perubahan Tanda Somatik Kecemasan Mahasiswa *Pre-Posttest* Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi pada Mahasiswa PSIK Semester II saat OSCE di UMY (N=29)

Tanda Somatik	Kelompok Kontrol			Kelompok Intervensi		
	<i>Pre-posttest</i>			<i>Pre-posttest</i>		
	Turun	Naik	Tetap	Turun	Naik	Tetap
Tekanan Darah	3	13	13	26	-	3
Nadi	4	22	3	28	-	1
Pernafasan	5	19	5	25	-	4

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 1. Menunjukkan hasil *pre-posttest* kelompok kontrol dari 29 responden, bahwa terjadi peningkatan pada tanda-tanda vital (tekanan darah, nadi, dan pernafasan) pada responden. Terjadi peningkatan tekanan darah pada 13 responden (45%). Sedangkan terjadi peningkatan denyut nadi pada 22 responden (76%), dan terjadi peningkatan frekuensi pernafasan pada 19 responden (66%).

Pada kelompok intervensi hasil *pre-posttest* dari 29 responden, menunjukkan terjadinya penurunan tanda-tanda vital seperti tekanan darah, nadi, dan pernafasan. Pada tekanan darah terjadi penurunan pada 26 responden (90%). Sedangkan terjadi penurunan denyut nadi pada 28 responden (97%). Terjadi penurunan frekuensi pernafasan pada 25 responden (86%). Dapat disimpulkan bahwa pada kelompok intervensi sebagian besar mengalami penurunan tanda-tanda

vital seperti tekanan darah, nadi dan kelompok kontrol.
pernafasan dibandingkan dengan

Analisis Bivariat

Tabel 2 Hasil Uji Statistik nilai *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Kontrol dan Intervensi pada Mahasiswa PSIK Semester II saat OSCE di UMY terhadap Tekanan Darah

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Δ mean	P value
	Mean \pm SD	Mean \pm SD		
Intervensi	119.48 \pm 6.988	109.66 \pm 8.121	13.50	0.001
Kontrol	115.17 \pm 8.29	119.59 \pm 9.061	-0.62	0.015

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol pada tekanan darah terdapat selisih *mean* -0.62 dengan nilai *p value* sebesar 0.015 ($p < 0.05$). Artinya terjadi peningkatan tekanan darah pada kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok intervensi, nilai tekanan darah terdapat selisih *mean* 13.50 dengan nilai *p value* sebesar 0.001 ($p < 0.05$). Artinya terjadi penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi otot progresif.

Tabel 2.1 Hasil Uji Statistik nilai *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Kontrol dan Intervensi pada Mahasiswa PSIK Semester II saat OSCE di UMY terhadap Nadi

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Δ mean	P value
	Mean \pm SD	Mean \pm SD		
Intervensi	79.48 \pm 7.273	70.55 \pm 6.395	14.50	0.001
Kontrol	75.17 \pm 10.275	80.21 \pm 9.748	-8.12	0.001

Berdasarkan tabel 2.1 menunjukkan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol padanadi -8.12 dengan nilai *p value* sebesar 0.001 ($p < 0.05$). Artinya terjadi peningkatan nadi pada kelompok kontrol.

Sedangkan pada nadi terdapat selisih $mean$ 14,50 dengan nilai p value sebesar 0.001 ($p < 0.05$). Artinya terjadi

penurunan nadi pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi otot progresif.

Tabel 2.2 Hasil Uji Statistik nilai *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Kontrol dan Intervensi pada Mahasiswa PSIK Semester II saat OSCE di UMY terhadap Pernafasan

kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Δ mean	<i>P</i> value
	Mean \pm SD	Mean \pm SD		
Intervensi	23.34 \pm 3.754	20.21 \pm 2.808	13.00	0.001
Kontrol	22.62 \pm 2.397	24.34 \pm 2.807	-8.59	0.001

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 2.2 menunjukkan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol pada pernafasan -8.59 dengan nilai p value sebesar 0.001 ($p < 0.05$). Artinya terjadi peningkatan nadi pada kelompok kontrol. Sedangkan pada pernafasan selisih $mean$ 13.00 dengan nilai p value sebesar 0.001 ($p < 0.05$). Artinya terjadi penurunan nadi pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi otot progresif

Berdasarkan nilai p value pada

kelompok kontrol, bahwa secara statistic menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna ditunjukkan dari perbedaan nilai $mean$ *pretest* dan *posttest* dengan p value = 0.001 (Tabel 2.2). Selain itu dilihat dari selisih $mean$, semua nilai kurang dari 10 maka secara klinis tidak terdapat pengaruh yang bermakna antara *pretest* dan *posttest* dikelompok kontrol. Menurut Dahlan (2014), interpretasi klinis lebih penting dari pada statistik. Oleh karena itu, bisa

ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh yang bermakna pada hasil *posttest* kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok intervensi semua nilai $p < 0.05$ dan selisih *mean* lebih dari 10, maka dapat diartikan baik secara statistik dan klinis, terdapat pengaruh yang bermakna pada kelompok intervensi ditunjukkan dari

hasil *pretest* dan *posttest*. Sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa tingkat kecemasan berkurang setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi otot progresif.

Analisa Perbedaan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa PSIK Semester II saat OSCE di UMY

Tabel 3 Hasil Uji Beda Setelah Relaksasi Otot Progresif Kelompok Kontrol dan Intervensi pada Mahasiswa PSIK Semester II saat OSCE di UMY.

Tanda somatic	Kelompok Kontrol <i>Mean posttest±SD</i>	Kelompok Intervensi <i>Mean posttest±SD</i>	Δ <i>mean posttest</i>	Z	P value
Tekanan darah (mmHg)	119.59±9.06	109.66±8.12	-9.9310	-3.847	0.001
Nadi (x/mnt)	80.21±9.75	70.55±6.40	-9.6552	-4.039	0.001
Pernafasan (x/mnt)	24.34±2.81	20.21±2.81	-4.1379	-4.530	0.001

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 3 bahwa hasil *posttest* tekanan darah diperoleh nilai Z -3.847 (<-1.96), nadi memiliki

nilai Z -4.039 (<-1.96) dan pernafasan memiliki nilai Z -4.530 (<-1.96). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat

perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol. Dapat dilihat dari nilai *mean* intervensi pada tekanan darah (109.66), nadi (70.55), dan pernafasan (20.21) lebih rendah dibandingkan dengan nilai *mean* kelompok kontrol pada tekanan darah (119.59), nadi (80.21), dan pernafasan (24.34). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

Selain itu hasil uji *Mann Whitney* nilai *p value* 0.001 ($p \leq 0.05$) yang artinya terdapat perbedaan terapi relaksasi otot progresif terhadap tanda somatik meliputi tekanan darah, nadi dan pernafasan mahasiswa pada kelompok kontrol dan intervensi.

Pembahasan

Tingkat kecemasan

Berdasarkan distribusi data pada tabel 1, tentang perubahan tekanan darah, nadi dan pernafasan pada kelompok kontrol, menunjukkan lebih banyak terjadinya peningkatan dibandingkan dengan penurunan atau yang tidak mengalami perubahan. Berbeda dengan distribusi data pada kelompok intervensi yang menunjukkan lebih banyak terjadi penurunan dibandingkan dengan peningkatan atau yang tidak berubah, baik itu pada tekanan darah, nadi atau pernafasan.

Berdasarkan data di atas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang akan menjalani ujian OSCE mengalami kecemasan. Hal ini dapat disebabkan karena OSCE merupakan salah satu stressor yang memicu

timbulnya kecemasan pada mahasiswa serta mempengaruhi aktivitas system saraf otonom (sistem saraf simpatis) dalam merespon kecemasan tersebut. Sehingga menunjukkan gejala-gejala somatik seperti nafas cepat, peningkatan tekanan darah, dan denyut nadi lebih cepat⁴.

proses terjadinya kecemasan berawal karena terhambatnya neurotransmitter diotak oleh *Gamma-Amino Butyric Acid* (GABA). Pada keadaan normal, saat adanya stimulus dari luar akan terjadi persilangan di *sinaps*, kemudian akan berikatan

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil uji *Paired T-Test* dan *Mann Whitney* yang dilakukan pada tabel 3 di dapatkan bahwa hasil *p value* untuk kategori

dengan reseptor GABA di membran *postsinaps*, maka saluran reseptor terbuka dan diikuti oleh pertukaran ion-ion. Jika terjadi penghambatan, maka aktifitas sel akan berjalan lambat. Kecemasan dapat terjadi karena adanya masalah terhadap kelancaran proses neurotransmitter. Jika proses neurotransmitter keluar dari keseimbangan, maka pesan yang akan disampaikan tidak bisa melalui otak dengan benar. Hal ini dapat mengubah cara otak merespon pesan tersebut dalam kondisi tertentu, yang menyebabkan terjadinya kecemasan¹¹.

tekanan darah, nadi, pernafasan adalah 0.001 ($p < 0.05$) yang menunjukan bahwa Terapi Relaksasi Otot Progresif memiliki pengaruh terhadap tanda

somatik kecemasan mahasiswa dalam menghadapi OSCE. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamarno¹² tentang pengaruh relaksasi otot progressif terhadap penurunan tekanan darah yang menunjukkan nilai *p value* 0.001 yang berarti terdapat perbedaan bermakna rerata tekanan darah sistolik dan diastolik baik antara sebelum dan setelah latihan relaksasi otot progressif. Rata-rata tekanan sistolik kelompok intervensi pada hari pemeriksaan di Puskesmas sebelum dilakukan perlakuan adalah 155 mmHg kemudian setelah diberikan perlakuan tekanan sistolik menurun menjadi 142 mmHg. Untuk tekanan diastolik pada hari pemeriksaan didapatkan rerata 94,2 mmHg dan turun menjadi 90,2 mmHg setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif.

Sheerwood¹³ mekanisme pengaturan tekanan darah di dalam tubuh di bagi menjadi 2 yaitu mekanisme pengatur tekanan yang bekerja dengan cepat dan jangka panjang. Mekanisme pengatur tekanan yang bekerja dengan cepat termasuk mekanisme saraf (saraf pusat dan saraf otonom) dan mekanisme hormonal. Dasar pemikiran dari metode latihan relaksasi otot progresif adalah dengan memanfaatkan pengaturan dari saraf pusat dan saraf otonom. Saraf simpatis bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu organ tubuh, memicu peningkatan denyut jantung, menimbulkan penyempitan pembuluh darah, penurunan temperatur. Pada waktu orang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja dalam sistem saraf simpatis sehingga denyut jantung, tekanan darah, aliran darah ke

otot dan dilatasi pupil sering meningkat¹⁴.

Jacobson dalam Synder & Lindquist¹⁵ menyatakan bahwa tujuan dari relaksasi otot progresif adalah untuk mengurangi konsumsi oksigen tubuh, laju metabolisme tubuh, laju pernafasan, ketegangan otot, kontraksi ventikuler premature dan tekanan darah sistolik serta gelombang alpha otak. Relaksasi juga berfungsi untuk menurunkan kerja sistem saraf simpatis, dengan cara meningkatkan aktifitas saraf parasimpatis. Beberapa perubahan akibat teknik relaksasi adalah menurunkan tekanan darah, menurunkan frekuensi jantung, mengurangi disritmia jantung, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar, tidak memfokuskan perhatian dan rileks, meningkatkan konsentrasi dan

memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stressor¹⁶.

Penelitian dari Novarina¹⁷ mengenai relaksasi otot progressif terhadap asma bronkial juga memperkuat hasil dari penelitian ini. Dari penelitian ini didapatkan hasil *p value* 0,0001 yang berarti terdapat pengaruh pemberian relaksasi otot progressif terhadap asma bronkial. Aktifitas ringan saat relaksasi akan menstimulasi saraf parasimpatis yang dapat merangsang kelenjar endokrin untuk mengeluarkan epinefrin dan norepinefrin. Selama berjalannya aktifitas saraf parasimpatis epinefrin akan berikatan dengan enzim jantung dan memperkuat mekanisme vasodilator lokal di jaringan-jaringan paru, sehingga akan terjadi bronkodilatasi sehingga udara akan lebih lancar untuk keluar masuk yang

nilai aliran puncak ekspirasi akan dapat meningkat serta penurunan frekuensi pernapasan¹⁸. Terjadinya peningkatan aliran puncak ekspirasi tersebut mencerminkan bahwa terdapat peningkatan relaksasi otot pernapasan, perbaikan ventilasi alveoli untuk memperbaiki pertukaran gas dan pengaturan frekuensi pernapasan serta pola napas sehingga mengurangi *air trapping*¹⁹.

Mulyono²⁰ menjelaskan beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi diantaranya relaksasi membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress atau cemas. Keterampilan relaksasi sangat berguna untuk mengembangkan kemampuan tetap tenang atau menghindari stress saat menghadapi kesulitan, selalu rileks akan membuat

seseorang memegang kendali hidup. Bila individu semakin tegang akibat menghadapi situasi yang khusus, maka otot tubuh akan menambahkan ketegangan yang di rasakan, dan individu merasakan cemas. Situasi ini cenderung memunculkan siklus lingkaran berkepanjangan dan cenderung semakin parah jika di biarkan. Terapi Relaksasi Otot Progresif yang dilakukan bertujuan untuk memotong lingkaran siklus ini sehingga ketegangan dan kecemasan tidak bertambah. Kondisi ini akan membuat individu menjadi lebih rileks, nyaman, dan dapat mengatasi masalah yang dihadapi dengan cara-cara yang lebih tepat.

Patofisiologi mekanisme kerja teknik relaksasi otot progresif juga dapat dijelaskan dengan menggunakan teori Adaptasi Callista Roy.

Mekanisme koping dalam berinteraksi terhadap perubahan tersebut meliputi regulator dan kognator. Dalam penelitian ini regulator adalah pemberian latihan relaksasi otot progresif sedangkan kognator adalah proses koping emosi dan kognitif yang meliputi aspek persepsi, pembelajaran, penilaian, dan emosi. Pemberian regulator akan mempengaruhi kognator dari efektor (klien). Efek ini bisa digambarkan dari fungsi fisiologis, konsep diri, peran fungsi dan interdependen. Bila klien memberikan respon adaptif maka terjadi penurunan tekanan darah serta penurunan gejala lainnya sehingga klien merasakan kenyamanan terhadap perubahan yang terjadi dan ini sesuai dengan tujuan yang diharapkan yaitu klien dapat beradaptasi terhadap stimulus kecemasan²¹.

Relaxation otot progresif adalah suatu metode untuk membantu menurunkan tegangan sehingga otot tubuh menjadi rileks. jenis relaksasi otot progresif di bagi menjadi 2 yaitu *Over PMR (tense up and letting go)* dan *Cover PMR (letting go)*. *Over PMR* adalah secara sadar menegangkan kelompok otot sekitar 5-10 detik kemudian melepaskannya selama kurang lebih 30 detik. Sedangkan *Cover PMR (letting go)* adalah jenis PMR yang hanya merilekskan kelompok otot tanpa menegangkannya lebih dahulu. Hal-hal yang disarankan dan diperhatikan dalam latihan relaksasi otot progresif selalu latihan di tempat yang tenang, sendirian, tanpa atau menggunakan audio untuk membantu konsentrasi pada kelompok otot, melepaskan sepatu dan pakaian yang tebal, hindari

makan, merokok dan minum, yang terbaik melakukan letihan sebelum makan, tidak boleh latihan setelah

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tanda Somatik Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Semester II saat *Objective Structured Clinical Examination* Di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebagai berikut:

1. Teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tanda somatik kecemasan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan semester II saat *Objective Structured Clinical*

minum minuman keras dan latihan sebaiknya dilakukan dengan posisi duduk²².

Examination (OSCE) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan *p value* 0.001. Artinya tingkat kecemasan mahasiswa lebih rendah setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif.

2. Tanda somatik kecemasan mahasiswa tinggi sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol.
3. Tanda somatik kecemasan mahasiswa mengalami peningkatan setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol.

4. Tanda somatik kecemasan mahasiswa tinggi sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi.
5. Tanda somatik kecemasan mahasiswa mengalami penurunan setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi.
6. Diketahui perbedaan nilai *posttest* tanda somatik kecemasan pada mahasiswa

saat OSCE antara kelompok kontrol dan intervensi dengan nilai $P = 0.001$. Artinya terdapat perbedaan yang bermakna pada hasil *posttest* antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Saran

1. Bagi Responden

Terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan oleh responden setiap mengalami kondisi yang menimbulkan masalah psikologis mahasiswa sebelum ujian khususnya masalah kecemasan.

2. Bagi Institusi

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

3. Bagi perawat

Perawat diharapkan dapat mengaplikasikan terapi relaksasi otot

progresif secara komprehensif, tidak hanya menggunakan farmakologis namun bisa menggunakan non farmakologis khususnya untuk mengatasi masalah kecemasan yang dialami pasien.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan pertimbangan untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menyempurnakan metode dan instrument yang lebih berkaitan dengan variabel yang diteliti.

Daftar Pustaka

1. Zulharman. (2007). *Self dan Peer Assessment Sebagai Penilaian Formatif dan Sumatif*. [Online]. Tersedia: <http://zulharman79.wordpress.com/2007/05/29/self-dan-peerassessment-sebagai-penilaian-formatif-dan-sumatif/> [Mei 2012].
2. Awaisu, A., Nik Mohamed, M. H., & Mohammad Al-Efan, Q. A. (2007). Perception of pharmacy students in Malaysia on the use of objective structured clinical examinations to evaluate competence. *American journal of pharmaceutical education*, 71(6), 118.
3. Zartman, R. R., McWhorter, A. G., Seale, N. S., & Boone, W. J. (2002). Using OSCE-based evaluation: curricular impact over time. *Journal of Dental Education*, 66(12), 1323-1330.
4. Carpenito, L. J. (2000). Diagnosa keperawatan. *Aplikasi Pada Praktek Klinik*, EGC Jakarta.
5. Zeidner, M. O. S. H. E., & Matthews, G. E. R. A. L. D. (2005). Evaluation anxiety. *Handbook of competence and motivation*, 141-163.
6. Amila. 2012. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Penurunan tekanan Darah dan Kecemasan pada Pasien Stroke di ruang Neurologi RSCM Jakarta. Vol. 4.No. 1.*Jurnal Kesehatan*
7. Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik. *Jakarta: EGC, I*.
8. Notoatmodjo, S (2013) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
9. Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta :Salemba Medika.
10. Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
11. Hamarno, R (2010). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progressif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer di Kota Malang. Jakarta: Magister Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
12. Sherwood, L. (2011). *Fisiologi Manusia*. Edisi 2. Jakarta: EGC
13. Bluerufi. (2009). *Terapi Relaksasi*. Jakarta: EGC
14. Snyder, M., & Linqvist. 2002. *Complementary/Alternative Therapies In Nursing*. 4th Ed. USA: Springer Publishing Company
15. Guyton AC, Hall JE. Buku ajar fisiologi kedokteran. Edisi 11. Jakarta: EGC.2007
16. Novarina, C., Murtaqib., Wdiayati, N. (2015). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Aliran Puncak Ekspirasi

- Klien dengan Asma Bronkial di Poli Spesialis Paru B Rumah Sakit Paru Kabupaten Jember
17. Price, Wilson. Patofisiologi konsep klinis proses-proses penyakit. Jakarta: EGC. 2015
 18. Smeltzer SC, Bare BG. Keperawatan medikal-bedah. Jakarta: EGC.2012.
 19. Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2009). Janice. *Hinkle, Kerry H. cheever. Text bookof Medicalesurgical Nursing Brunner and Suddarths*, 135.
 20. Tomey, M.A., Alligood, R.M. (2006). *Nursing Theorist and Their Work*. 6edition. Mosby.
 21. Richmon, L.R. (2009) *Progressive Muscle Relaxation* diakses pada 8 Juni 2017 di <http://www.guidetopsychology.com/pmr.html>
 22. Hayden, M. (2008). *Stress Management : Doing Progressive Muscle Relaxation*. Diakses pada 8 Juni 2017 di <http://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-management-doing-progressive-muscle-relaxation>