

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

**NASKAH PUBLIKASI**



**JEFRY LEO SANDY**

**20130320005**

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

**2017**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

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

**Telah disetujui pada tanggal :**

**.. April 2017**

**Disusun oleh :**

**Jefry Leo Sandy**

**20130320005**

**Dosen Pembimbing**

**Nurvita Risdiana., S.Kep., Ns., M.Sc**

**NIK : 173 159**

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

Jefry Leo Sandy

**Intisari**

**Latar Belakang:** *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) merupakan ujian dengan penilaian berdasarkan keterampilan yang diobservasi saat melakukan berbagai keterampilan klinik yang diuji secara objektif dan terstruktur. Kondisi ujian menuntut mahasiswa secara cepat dan tepat melakukan ujian tersebut. Situasi tersebut menyebabkan munculnya perasaan cemas pada mahasiswa saat OSCE. Prevalensi tingkat kecemasan mahasiswa fakultas kedokteran di dunia rata-rata mencapai 80%. Salah satu upaya penanggulangan kecemasan mahasiswa yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tanda afektif kecemasan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan semester II saat *Objective Structured Clinical Examination* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

**Metodologi:** Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif *quasy eksperiment* dengan desain *pretest-posttest with control group* menggunakan pendekatan *cross sectional*. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* sebanyak 58 orang dan sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu, 29 orang kelompok intervensi dan 29 orang kelompok kontrol. Tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif diukur dengan menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety* (ZSAS). Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tanda afektif kecemasan pada mahasiswa menggunakan uji *Mann Whitney* dan *Wilcoxon*.

**Hasil:** Berdasarkan uji *Mann Whitney* diperoleh hasil *p value* : 0.000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tanda afektif kecemasan dengan nilai mean kelompok intervensi lebih rendah (35.24) setelah dilakukan intervensi. Berdasarkan uji *Wilcoxon* pada posttest diperoleh hasil nilai mean pada kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tanda afektif kecemasan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan semester II saat *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

**Kata Kunci:** OSCE, Kecemasan, Teknik Relaksasi Otot Progresif

**THE EFFECTS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION  
TECHNIQUE TO AFFECTIVE SIGN OF ANXIETY WHILE OSCE  
(OBJECTIVE STRUCTURED CLINICAL EXAMINATION) IN 2<sup>nd</sup>  
SEMESTER STUDENT OF NURSING MAJOR OF UNIVERSITY  
MUHAMMADIYAH OF YOGYAKARTA**

Jefry Leo Sandy

**Abstract**

**Background:** Objective Structured Clinical Examination (OSCE) is a test with a rating based on observable skills when performing various clinical skills are tested in an objective and structured. Students demanding test conditions quickly and accurately perform such tests. The situation led to the emergence of anxiety in students when OSCE. The prevalence rate of anxiety medico in the world on average reaches 80%. One way to overcome anxiety that students with progressive muscle relaxation techniques.

**Objective:** To determine the effect of progressive muscle relaxation techniques against affective sign of anxiety in Nursing Science Program students the second semester of the current Objective Structured Clinical Examination at the University of Muhammadiyah Yogyakarta.

**Methodology:** This type of research is quasy-experimental quantitative study with pretest-posttest design with control group using cross sectional approach. The sampling method used was simple random sampling as many as 58 people and has fulfilled the inclusion and exclusion criteria. Samples of this study were divided into 2 groups: 29 people intervention group and 29 control group. Anxiety levels before and after do progressive muscle relaxation techniques was measured by using Zung Self-Rating Anxiety (ZSAS). he statistical test used to determine the effect of progressive muscle relaxation techniques for signs of affective anxiety in students using ujin Mann Whitney and Wilcoxon

**Results:** Based on the results obtained Mann Whitney test p value: 0.000 ( $p < 0.05$ ), which means there is influence of progressive muscle relaxation techniques against affective signs of anxiety with a mean of intervention group was lower (35.24) after the intervention. Based on the post-test, Wilcoxon test result mean values lower in the intervention group than the control group.

**Conclusion:** There was an effect of progressive muscle relaxation techniques against affective sign of anxiety in Nursing Science Program students the second semester of the current Objective Structured Clinical Examination (OSCE) at the University of Muhammadiyah Yogyakarta

**Key Word:** *OSCE, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation Technique*