

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Landasan teori

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

###### a. Pengertian OSCE

*Objective Structured Clinical Examination (OSCE)* merupakan metode evaluasi yang digunakan untuk menilai kemampuan klinik yang bersifat objektif dan terstruktur. Kemampuan pengetahuan, psikomotor, dan sikap dapat secara bersamaan di evaluasi melalui OSCE (Nursalam, 2011).

Menurut Bahari (2015) OSCE adalah bentuk pengujian yang digunakan untuk mengukur calon kompetensi klinis dalam pendidikan kesehatan. Selanjutnya Munkhondya dkk (2014) juga menyebutkan OSCE sebagai suatu pendekatan untuk menilai kompetensi klinis, komponen kompetensi dinilai secara objektif dan terencana.

Menurut Alfandro (2013) OSCE merupakan sebuah sistem untuk menilai kompetensi seorang mahasiswa kedokteran. Metode evaluasi ini masih tergolong baru di Indonesia, dan sekarang menjadi bagian dalam uji kompetensi di Indonesia.

###### b. Tujuan OSCE

Tujuan OSCE yaitu untuk mengetahui sejauh mana kompetensi dan keterampilan praktik mahasiswa secara objektif dan terstruktur. Objektif maksudnya adalah setiap mahasiswa yang diukur dengan alat uji berupa daftar penilaian yang sama, dengan kriteria

kinerja yang terukur. Terstruktur maksudnya adalah bahwa mahasiswa diuji dengan jenis tugas yang sama, dan alokasi waktu ujian yang sama (Andrianie dkk, 2013). Menurut Munkhondya dkk (2014) tujuan OSCE adalah untuk memfasilitasi pembelajaran dan menilai apakah mahasiswa telah memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang tepat.

c. Manfaat OSCE

*Objective Structured Clinical Examination* dapat digunakan sebagai evaluasi pendidikan kesehatan, menilai keterampilan individu, dan untuk uji kompetensi nasional. *Objective Structured Clinical Examination* memiliki keunggulan karena dapat menguji tahap demonstrasi yang lebih tinggi tingkatannya, selain itu efektif untuk menguji keterampilan klinis mahasiswa dibandingkan ujian tulis yang saat ini berjalan (Alfandro,2013). Kemudian Eswi dkk (2013) juga mengungkapkan bahwa OSCE efektif digunakan dalam kurikulum sarjana keperawatan untuk menilai praktek dalam hal kinerja keterampilan psikomotor, pengetahuan deklaratif, dan skema yang terkait dengan aplikasi mereka.

Menurut Bahari (2015) manfaat OSCE antara lain:

- a. Secara keseluruhan OSCE adalah latihan yang sangat berharga bagi peserta didik
- b. pengalaman OSCE menambah pengetahuan dalam pendidikan praktik kesehatan

- c. *Objective Structured Clinical Examination* mencerminkan tujuan belajar dari topik yang bersangkutan.
- d. *Objective Structured Clinical Examination* mampu menilai sejauh mana pengetahuan yang dimiliki peserta didik.
- e. Pertimbangan Dalam OSCE

Menurut Suryadi (2008) beberapa pertimbangan yang diperlukan untuk menyelenggarakan OSCE adalah :

1. Jumlah ruang yang disediakan sesuai dengan kebutuhan untuk masing-masing topik yang diuji.
2. Tanggal dan hari terjadwal dalam kalender kurikulum akademik.
3. Jumlah mahasiswa yang akan diuji.
4. Staf edukatif sebagai observer dan staf edukatif sebagai pelaksana.
5. Jumlah maupun jenis pasien simulasi yang digunakan selama ujian.
6. Bahan dan perlengkapan yang tersedia mencukupi kebutuhan yang akan digunakan.

- f. Tahapan OSCE

Menurut Suryadi (2008) tahapan pelaksanaan OSCE antara lain sebagai berikut :

1. Melakukan koordinasi antar koordinator penyelenggara dan tim penilai untuk :
  - a. Menetapkan kisi-kisi yang akan diujikan pada OSCE, menetapkan jumlah *station*, dan kompetensi yang diujikan pada masing-masing *station*.
  - b. Menetapkan kasus untuk pasien simulasi pada setiap *station*.

- c. Membuat kasus yang terkait dengan pasien, kemudian mahasiswa diharuskan mampu untuk memecahkan masalah tersebut.
  - d. Memilih staf ahli untuk masing-masing masalah sebagai konsultan dan narasumber.
2. Koordinator penyelenggara melakukan kegiatan untuk:
    - a. Menyediakan atau mempersiapkan seseorang sebagai narasumber.
    - b. Menetapkan keterampilan-keterampilan yang dapat dinilai berdasarkan pertimbangan tujuan pembelajaran.
  3. Melakukan kegiatan menulis tugas untuk mahasiswa pada masing-masing *station*, mana bagian yang harus dikomunikasikan dan mana yang harus ditunjukkan atau didemonstrasikan serta waktu maksimum mahasiswa untuk melakukan.
  4. Melanjutkan untuk menulis kata kunci tahap demi tahap apa yang paling tepat dilakukan oleh mahasiswa pada setiap topik dalam bentuk poin-poin yang berurutan atau *check list*. Kemudian melakukan seleksi dan membuang poin-poin dalam daftar di atas yang kurang jelas, atau sangat mudah bagi mahasiswa.
  5. Melakukan pembicaraan bersama antara koordinator dengan ahli untuk memilih penilaian dengan *check list* global atau penilaian yang lebih detail.
  6. Para ahli menulis perintah untuk kegiatan pengujian, dan membuat *check list* dan petunjuk yang rinci untuk pengawas.

7. Menanyakan pada rekannya yang berpengalaman untuk melihat kembali soal atau tugas di masing-masing *station*. Kemudian mendiskusikan dengan rekan bagaimana kriteria skor mahasiswa pada setiap *station*.
8. Koordinator memeriksa kembali semua konsep yang tertulis.
9. Melakukan pelatihan pasien simulasi, pelatihan pengawas, dan mengecek alat-alat yang dibutuhkan.
10. Selanjutnya koordinator melakukan:
  - a. Cek kondisi tempat, sarana, dan perlengkapan ujian
  - b. Cek perlengkapan administrasi.
  - c. Diseminasi informasi tentang jadwal kepada semua yang terlibat OSCE (instruktur, pasien simulasi, staf pendukung).
  - d. Pengumuman pemberian informasi tata cara dan aturan tentang pelaksanaan OSCE kepada mahasiswa.
  - e. Gladi bersih untuk staf pendukung dalam pelaksanaan OSCE.
11. Tahap akhrit penyelenggaraan OSCE:
  - a. Semua perlengkapan dan staf yang terlibat sudah siap di tempat beberapa menit sebelum ujian.
  - b. Mahasiswa sudah disiapkan sebelum masuk *station*.

## **2. Kecemasan**

### **a. Pengertian Kecemasan**

Kecemasan merupakan respon emosional individu yang subyektif dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan belum tahu faktor penyebabnya, sehingga seseorang akan merasa khawatir seakan hal

buruk akan menyimpannya. Selain itu dia juga mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan peringatan terhadap bahaya yang datang ditandai dengan perasaan afektif yang tidak menyenangkan serta sensasi fisik (Lestari, 2015).

Menurut Suliswati (2005) Kecemasan adalah keadaan bingunga pada sesuatu hal yang akan dihadapi namun penyebabnya tidak diketahui dengan jelas, sehingga orang yang mengalami kecemasan merasa tidak menentu dan berdaya. Kemudian kecemasan merupakan sesuatu keadaan yang tidak menyenangkan yang sering dialami oleh makhluk hidup.

Kemudian menurut Herdman (2012) kecemasan merupakan Rasa khawatir atau tidak nyaman yang tidak jelas disertai respon atonom (sumber tidak diketahui oleh individu), serta muncul perasaan takut sebagai antisipasi terhadap bahaya. Hal ini merupakan respon kewaspadaan individu ketika ada bahaya dan kemampuan individu untuk menghadapi ancaman.

Menurut Ovedoff (2009) kecemasan didefinisikan berbagai kombinasi dari gambaran fisik dan mental yang tidak memadai terhadap provokasi yang ditutup-tutupi yang dapat bervariasi dalam intensitas dan lamanya.

#### b. Tanda Dan Gejala Kecemasan

Menurut Lestari (2015) orang yang mengalami kecemasan akan mengalami keluhan-keluhan, antara lain:

1. Khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung
2. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut
3. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang
4. Mengalami gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan
5. Gangguan konsentrasi dan daya ingat
6. Keluhan keluhan somatik seperti rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, jantung berdebar-debar, sesak nafas, dan sakit kepala.

Menurut Herdman (2012) gejala kecemasan berdasarkan tanda-tanda afektif antara lain: gelisah, kesedihan yang mendalam, distres, ketakutan, perasaan tidak adekuat, berfokus pada diri sendiri, peningkatan kewaspadaan, iritabilitas, gugup, senang berlebihan, peningkatan rasa tidak berdaya yang persisten, bingung, menyesal, tidak percaya diri, dan khawatir.

c. Tingkat Kecemasan

Menurut Lestari (2015) tingkat kecemasan yang dialami oleh individu antara lain:

1. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada serta lapang persepsinya meningkat. Kecemasan ringan dapat memotivasi individu untuk belajar dan dapat menyelesaikan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan

kreatifitas. Manifestasi yang muncul antara lain kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat, dan tingkah laku sesuai situasi.

## 2. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pikiran pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini antara lain kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu belajar namun tidak optimal, konsentrasi menurun, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah, dan menangis.

## 3. Kecemasan berat

Individu yang mengalami kecemasan berat membuat lapang persepsinya semakin menyempit. Perhatiannya hanya berfokus pada hal yang kecil (spesifik) dan tidak mampu memikirkan hal lain. Perilaku tersebut merupakan cara untuk mengurangi kecemasannya dan perlu banyak perintah untuk fokus terhadap kegiatan lain. Tanda gejala yang muncul pada seperti pusing, sakit kepala, mual, insomnia, sering kencing, diare, palpitasi, tidak mau belajar secara efektif, fokus pada diri sendiri, merasa tidak berdaya, bingung, dan disorientasi.



#### d. Karakteristik Kecemasan

Menurut Lestari (2015) karakteristik kecemasan berdasarkan tingkatannya antara lain:

##### 1. Kecemasan ringan

- a. Berkaitan dengan aktivitas sehari-hari yang berhubungan dengan ketegangan, terjadi peningkatan kewaspadaan dan persepsi terhadap sekitar, keadaan ini dapat menjadi motivasi seseorang untuk belajar dan berkreatifitas.
- b. Respon fisiologis: nafas pendek, nadi dan tekanan darah sedikit meningkat, muka cemberut, serta bibir *tremor*.
- c. Respon kognitif: berkonsentrasi pada masalah, mampu menerima rangsangan, masalah diselesaikan dengan efektif, dan terpacu untuk bertindak.
- d. Respon emosi dan perilaku : terkadang bersuara tinggi, duduk tidak tenang, dan sedikit tremor pada tangan.

##### 2. Kecemasan sedang

- a. Respon biologis: nafas terkadang pendek, sering kencing, mulut kering, anoreksia, konstipasi, sakit kepala, dan letih peningkatan nadi dan tekanan darah.
- b. Respon kognitif : perhatian fokus pada hal yang penting, persepsi sempit, dan tidak mampu menerima rangsangan dari luar.

c. Respon emosi dan perilaku : gerakan tersentak-sentak, lebih tegas, lebih cepat berbicara, tidur terganggu, dan tidak merasa aman.

3. Kecemasan berat

a. Individu mengabaikan hal lain dan hanya bisa memikirkan hal yang sederhana.

b. Respon fisiologis: nafas pendek, nadi dan tekanan naik, terlihat tegang, berkeringat dan sakit kepala, penglihatan kabur.

c. Respon kognitif: tidak mampu berpikir keras dan membutuhkan perintah, serta terjadi penyempitan lapang persepsi.

d. Respon emosi dan perilaku: merasa terancam tinggi dan terganggunya saat.

e. Reaksi Kecemasan

Menurut Suliswati (2005) Reaksi yang muncul pada seseorang yang mengalami kecemasan yaitu:

1. Reaksi konstruktif : individu menjadi termotivasi untuk belajar, melakukan perubahan terhadap perasaan tidak nyaman dan fokus pada kelangsungan hidup.

2. Reaksi destruktif : individu menunjukkan tingkah laku yang tidak baik dan disfungsional. Pada kondisi ini individu menghindari orang lain atau mengurung diri serta tidak dapat mengurus diri.

f. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Lestari (2015) Faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu sebagai berikut:

1. Umur

Dikatakan bahwa seseorang yang mempunyai umur lebih muda akan lebih rentan menderita kecemasan dari pada orang yang umurnya lebih tua.

2. Keadaan fisik

Kecemasan disebabkan oleh faktor penyakit. Ketika seseorang sedang menderita penyakit maka ia akan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan orang yang tidak menderita penyakit.

3. Sosial budaya

Individu yang mempunyai cara hidup teratur akan mempunyai filsafat hidup yang jelas sehingga tidak mudah mengalami kecemasan, demikian juga halnya dengan seseorang yang keyakinan agamanya rendah.

4. Tingkat pendidikan

Individu yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan dengan individu yang berpendidikan rendah. Karena respon yang ditimbulkan akibat kecemasan dapat dipelajari.

## 5. Tingkat pengetahuan

Ketidaktahuan terhadap suatu hal akan dianggap sebagai suatu tekanan yang dapat mengakibatkan krisis dan menimbulkan kecemasan. Kecemasan terjadi karena individu kurang memperoleh informasi akan hal yang dianggap sebagai tekanan.

### g. Faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Luana dkk (2012) menyebutkan kecemasan dapat disebabkan oleh faktor genetik, gangguan neurobiokimiawi, aspek kepribadian, dan penyakit fisik.

Kemudian Keliat dkk (2012) juga menyebutkan penyebab ansietas dibagi dalam tiga kelompok, yaitu:

1. Genetik dan *early learning* : gangguan ansietas cenderung diturunkan dalam keluarga. Bila ibu, bapak, atau keluarga dekat lainnya menderita ansietas, anaknya kemungkinan besar mengalami ansietas.
2. Biokimia otak : ansietas berkaitan dengan fungsi pembawa pesan di otak yang berhubungan dengan ketidakseimbangan neurotransmitter serotonin dan dopamin.
3. Mekanisme *Fight-flight* : apabila seseorang merasa dalam bahaya, tubuh akan menyiapkan diri untuk mempertahankan diri atau melarikan diri dari situasi yang membahayakan tersebut. Mekanisme *fight-flight* tersebut menyebabkan denyut jantung meningkat, pupil dilatasi, dan tubuh menyiapkan diri terhadap situasi berbahaya tersebut.

### 3. Relaksasi Otot Progresif

#### a. Pengertian Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat digunakan sebagai tindakan untuk meningkatkan kenyamanan. Relaksasi ini mudah dilakukan, dapat digunakan pada berbagai kondisi, mudah dipelajari, murah, dan aman dan berpengaruh terhadap respon fisiologis maupun psikologis (Amila, 2012).

Menurut Alkin (2010) teknik yang paling baik untuk mengatasi kecemasan adalah relaksasi otot progresif, dimana penderita secara sistematis membuat otot utama di tubuh menjadi rileks satu demi satu. Selain itu, Zainul (2007) juga menyebutkan bahwa cara yang paling mudah dan paling cepat untuk menenangkan pikiran adalah melalui aktivitas relaksasi otot progresif sehingga kita dapat mengendalikan pikiran buruk yang dialami tersebut (Zainul, 2007).

#### b. Prosedur Relaksasi Progresif

Menurut Townsend dalam Anindita (2012) teknik relaksasi progresif dapat dilakukan dengan posisi berbaring atau duduk di kursi. Penderita diminta untuk mengulangi setiap petunjuk dalam melakukan teknik relaksasi progresif. Tegangkan setiap kelompok otot selama 5-7 detik kemudian dirilekskan selama 20-30 detik. Langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Mulailah dengan mengambil nafas dalam tiga kali, menghirup udara melalui hidung dan melepaskan udara perlahan-lahan melalui mulut.
  2. Kedua telapak tangan dikepalkan, kencangkan otot bisep dan lengan bagian bawah. Bimbing pasien menegangkan ototnya, anjurkan memikirkan rasa dan ketegangan otot sepenuhnya. Kemudian rileks.
  3. Dahi dikerutkan ke atas. Lalu tekanlah kepala sejauh mungkin kebelakang, lalu putar searah jarum jam dan sebaliknya, selanjutnya relaksan kembali.
  4. Otot muka dikerutkan seperti orang cemberut, kedipkan mata, bibir dimoncongkan, dan bungkukan bahu. Kemudian rileks
  5. Lengkukan punggung kebelakang sambil tarik napas dalam, tahan. Kemudian rileks.
  6. Kaki dan ibu jari ditarik kebelakang mengarah ke muka, tahan beberapa saat kemudian rilekskan. Lipat ibu jari secara serentak, kencangkan betis, paha, dan pantat lalu kemudian rileks.
  7. Sekarang rasakan rileks di seluruh tubuh. Rasakan perasaan ketegangan meninggalkan seluruh diri, dan merasa benar-benar rileks.
- c. Mekanisme Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi adalah teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Pengembangan metode ini didasarkan pada prinsip

bahwa pada saat pikiran merasa cemas, otot-otot secara otomatis akan mengencang (Ramdani, 2009). Tujuan dari latihan relaksasi progresif adalah untuk memicu reaksi dari hipotalamus yang akan menyesuaikan aktifitas saraf parasimpatis dan simpatis ( Smeltzer & Bare, 2009). Latihan relaksasi otot progressif ini didasarkan pada 2 sistem saraf yang di miliki oleh manusia yaitu system saraf pusat dan system saraf otonom. Sistem saraf pusat adalah yang mengendalikan gerakan yang dikehendaki, misalnya gerakan tangan, kaki, dan jari-jari. Sedangkan sistem saraf otonom adalah yang berfungsi mengatur gerakan-gerakan otomatis seperti digestif atau sistem kardiovaskular.

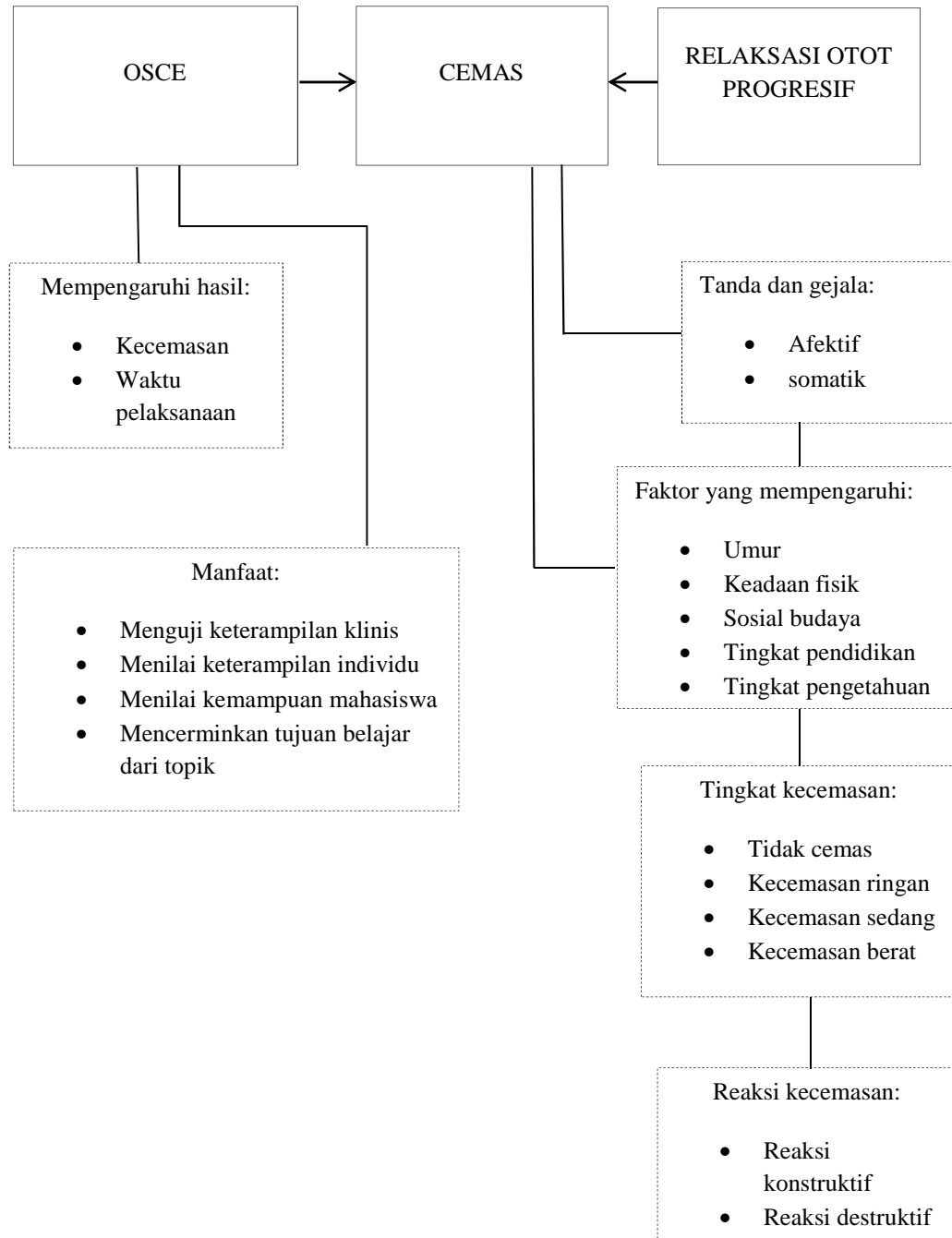
Pada saat mengalami kecemasan, yang bekerja adalah saraf simpatis, sehingga denyut jantung, tekanan darah, pernapasan, aliran darah, dan dilatasi pupil meningkat. Pada kondisi stress yang terus menerus memungkinkan untuk terjadinya efek seperti tekanan darah tinggi, distress gastrointestinal, dan melemahkan sistem imun (Utami, 2012). Relaksasi otot progressif bertujuan untuk menurunkan kerja system saraf simpatis melalui peningkatan kerja saraf parasimpatis yaitu dengan 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 juga pernapasan serta mengurangi ketegangan otot. Selain itu relaksasi juga akan mengalihkan fokus perhatian penderita kecemasan, meningkatkan konsentrasi, serta memperbaiki

kemampuan untuk mengatasi sumber permasalahan (Potter & Perry, 2013).

Berdasarkan teori adaptasi yang dikemukakan oleh Calista Roy, mekanisme koping yang baik didapatkan dari input-input dari luar baik dari lingkungan maupun dari proses pertahanan tubuh kita sendiri. Dalam hal ini relaksasi otot progressif dikategorikan sebagai input atau sumber koping yang didapatkan dari pertahanan tubuh kita sendiri. Pemberian latihan relaksasi progressif akan mempengaruhi koping individu baik dari fisiologi maupun dari hal konsep diri. Hasil keluaran dari efek tersebut akan memberikan respon adaptif berupa kenyamanan terhadap perubahan yang terjadi. Apabila individu masih menunjukkan respon maladaptive, maka perlu dilakukan pengkajian ulang terhadap stimulus kecemasan yang ada, tingkat adaptasi terhadap stimulus, serta mekanisme koping yang biasa digunakan oleh individu (Tomey & Alligood, 2011)

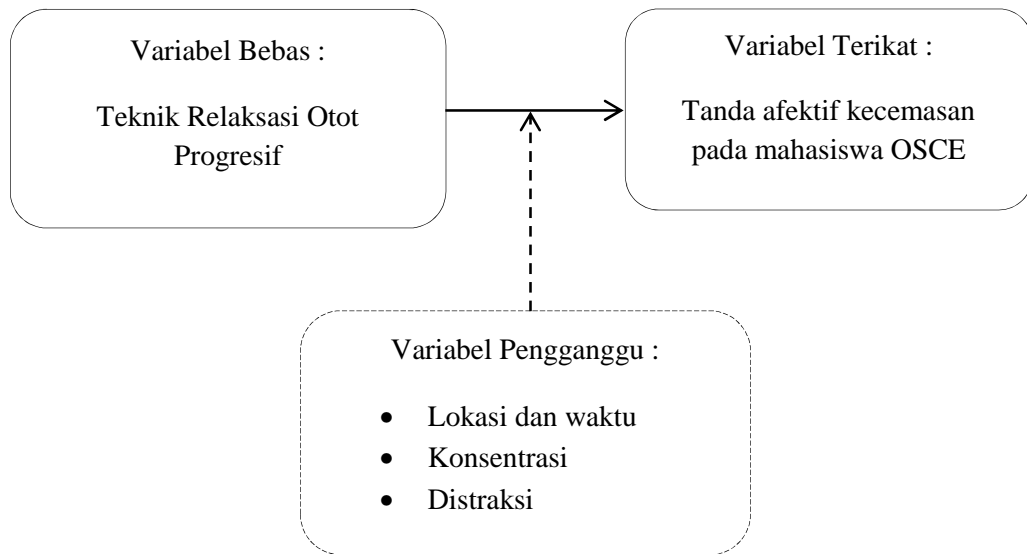


## B. Kerangka Teori



Gambar 1: kerangka teori penelitian

### C. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2 : Kerangka konsep penelitian

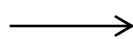
Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti



: Arah pengaruh

### D. Hipotesis Penelitian

Terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tanda afektif kecemasan pada mahasiswa PSIK semester II saat OSCE di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.