

**KARYA TULIS ILMIAH**

**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**

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



**Disusun oleh**

**JEFRY LEO SANDY**

**20130320005**

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

**2017**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Karya Tulis Ilmiah**

**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**

**Disusun oleh :**

**Jefry Leo Sandy**

**20130320005**

**Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal :**

**.. April 2017**

**Dosen Pembimbing**

**Dosen Penguji**

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

**NIK : 173 159**

**Syahruramdani, Ns., MSN**

**NIK :**

**Mengetahui**

**Kaprodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan**

**Unuversitas Muhammadiyah Yogyakarta**

**Sri Sumaryani, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp. Mat.**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Jefry Leo Sandy

NIM : 20130320005

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, April 2017

Yang membuat pernyataan,

Jefry Leo Sandy

## MOTTO

*“karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain.*

*Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”.*

*(QS Al Insyirah :5-8)*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Karya tulis ini saya persembahkan kepada pihak-pihak yang saya sayangi di mana pun berada. teruntuk:*

*Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan dan iman yang sangat luar*

*biasa dan membuat saya selalu bersyukur,*

*Ayah Askar Sadiq dan Ibu Leni Elvi*

*yang selalu mendo'akan, mendukung dan memotivasi saya sehingga saya dapat*

*menyelesaikan pendidikan sejauh ini,*

*Adik dan kakak saya, Revi Aseka dan Allen Rizqy yang selalu memberikan semangat*

*dan semoga kita semua menjadi anak yang dapat membanggakan kedua orang tua.*

*Ibu Nurvita Risdiana.,S.Kep.,Ns., M.Sc terimakasih atas ilmu, waktu, dan*

*kesabarannya dalam membimbing saya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat*

*terselesaikan, serta Bapak syahruramdani, Ns., MSN sebagai dosen penguji yang*

*telah memberikan saran yang baik kepada saya.*

*Dan tidak lupa juga saya ucapkan terimakasih*

*kepada keluarga besar PSIK 2013 dan teman teman terdekat saya yang tidak bisa*

*disebutkan satu persatu atas motivasi dan kerja sama yang telah meluangkan waktu*

*dalam penyelesaian penelitian ini.*

*Semoga kita semua tetap dalam perlindungan dan diberikan kemudahan oleh Allah*

*SWT. Amin ya robbal 'alamin..*

## KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr. Wb,

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan judul **“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”** Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai tugas akhir kuliah sebagai syarat S1 dan memperoleh gelar sarjana ilmu keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan penuh kerendahan hati menghaturkan terimakasih kepada:

1. dr. Ardi Pramono, Sp.An., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., MAN., Sp.Mat., HNC selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Nurvita Risdiana., S.Kep., Ns., M.Sc selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah.
4. Syahruramdani, Ns., MSN selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukkan kepada penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah.

5. Responden pada penelitian ini yaitu mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan semester II Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
6. Keluarga yang telah memberikan doa dan mendukung dengan baik secara moril maupun materil bagi penulis dalam berbagai hal.
7. Teman-teman satu bimbingan dengan penulis yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah.
8. Sahabat dan teman-teman di Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2013 dan semua pihak yang selalu memberi dukungan, saran dan kritik kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhir kata, penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua, khususnya di bidang ilmu keperawatan

Wassalamualaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 19 Agustus 2016

Jefry Leo Sandy

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6



C. Tujuan Penelitian .....	6
a. Tujuan Umum .....	6
b. Tujuan Khusus .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
a. Bagi Institusi .....	6
b. Bagi Peneliti.....	7
c. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Pustaka .....	10
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep .....	27
D. Hipotesis.....	27
 BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Desain Penelitian.....	28
B. Populasi dan sampel penelitian .....	28
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	30
D. Variabel Penelitian .....	30
E. Definisi Operasional.....	30
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Jalannya Penelitian dan Kesulitan Penelitian.....	32

H. Validitas dan Reliabilitas .....	34
I. Analisis Data dan Pengelolaha Data Penelitian .....	34
J. Etika Penelitian .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
A. Gambaran lokasi penelitian .....	37
B. Hasil penelitian.....	38
C. Pembahasan.....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Penelitian.....	28
Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan .....	38
Tabel 3. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> .....	39
Tabel 4. Hasil Uji <i>Mann Whitney</i> .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	26
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	27

## DAFTAR SINGKATAN

PSIK : Program Studi Ilmu Keperawatan

FKIK : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

OSCE : *Objective Structured Clinical Examination*

PMR : *Progresive Muscle Relaxation*

ZSAS : *Zung Self Anxiety Scale*

SKS : Sistem Kredit Semester

PBL : Problem Based Learning

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Permohonan menjadi Responden
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 4 : Etik Penelitian
- Lampiran 5 : Hasil Analisis Data
- Lampiran 6 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 7 : SAP Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 8 : Certified Translation
- Lampiran 9 : Hasil Cek Turnitin
- Lampiran 10 : Surat Survey Pendahuluan

**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 keterampilan yang diobservasi saat melakukan keterampilan klinik yang diuji secara objektif dan terstruktur. Ujian OSCE 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 didunia rata-rata mencapai 80%. Salah satu upaya penanggulangan kecemasan mahasiswa yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif.

**Tujuan Penelitian.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tanda afektif kecemasan pada mahasiswa.

**Metodologi.** Jenis penelitian ini 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. Untuk mengetahui tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif menggunakan *zung self-rating anxiety* (ZSAS) yang dianalisis dengan uji *Mann Whitney* dan *Wilcoxon*.

**Hasil.** Berdasarkan hasil uji statistik *Mann Whitney* pada kelompok intervensi dan kontrol diperoleh *p value* 0.0001 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan saat *posttest* lebih rendah dibandingkan dengan *pretest*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol saat *posttest* dengan *p value* 0,0001 ( $p < 0.05$ ). Tingkat kecemasan pada kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan dengan kelompok control.

**Kesimpulan.** Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa PSIK semester II saat OSCE.

**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 the instrument for evaluation test with observable skills in objective and structured when the students performing various clinical skills. In this evaluation, the students have to prepare well to perform their clinical skills evaluation. This situation leads the anxiety for students. Based on the data, the most of medical and nursing students in the world feel anxiety when they had an OSCE. The number of anxiety reaches 80% from the total students. A progressive muscle relaxation technique is one of some methods for decrease the anxiety. So, It will decrease the anxiety for students when OSCE.

**Objective.** To determine the effect of progressive muscle relaxation techniques for affective sign in nursing students Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

**Methodology.** This study is quasi experimental and quantitative study with pretest-posttest, control group design and cross sectional approach. Then, the simple random sampling was used to select of 58 sample which fulfilled by inclusion criteria. They divided into two groups. Intervention groups with 29 samples and Control groups with 29 samples. Zung self-rating anxiety (ZSAS) was used to measure the affective signs. The data was analyzed by Mann Whitney and Wilcoxon test to know the effect of progressive muscle relaxation techniques and to compare between posttest groups.

**Result.** Mann Whitney test showed the effect of progressive muscle relaxation techniques for affective sign in nursing students Universitas Muhammadiyah Yogyakarta with p value 0.0001. It means the progressive muscle relaxation techniques decreased the affective sign for students. Other than that Wilcoxon test showed significant differences between intervention and control groups in posttest with *p value* 0,0001 ( $p < 0.05$ ). The affective sign in intervention groups is lower than control groups.

**Conclusion.** There is an effect of progressive muscle relaxation techniques on affective signs in nursing students Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

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