

Pendahuluan

Objective Structured Clinical Examination merupakan ujian dengan penilaian berdasarkan keterampilan yang diobservasi saat melakukan berbagai keterampilan klinik yang diuji secara objektif dan terstruktur. Tujuan OSCE yaitu menguji aspek psikomotor, kognitif, dan *professional behavior* dengan menggunakan *check list* yang telah ditentukan¹. Dalam situasi ini materi ujian lebih banyak dari pada biasanya dan kondisi ujian menuntut mahasiswa secara cepat dan tepat melakukan ujian tersebut. Situasi tersebut menyebabkan munculnya perasaan cemas pada mahasiswa saat OSCE.

Selama bertahun-tahun mahasiswa memberikan reaksi cemas yang hebat terhadap ujian. Biasanya mereka menganggap hal tersebut merupakan suatu yang buruk dan menakutkan, sehingga mahasiswa sering mengalami beberapa gejala kecemasan. Beberapa negara juga meneliti bahwa tingkat kecemasan

mahasiswa fakultas kedokteran di dunia rata-ratanya mencapai 80%. Ketika ujian dimulai, mahasiswa merasa panik, takut gagal, dan tidak dapat berkonsentrasi sehingga menghambat penyelesaian ujian². Seseorang yang mengalami kecemasan juga dapat mengalami peningkatan tekanan darah dan denyut nadi, sehingga tindakan yang dapat dilakukan adalah terapi non farmakologis dan terapi farmakologis

Salah satu terapi non farmakologis yang bisa di gunakan untuk mengatasi kecemasan adalah Relaksasi. Relaksasi dapat mempengaruhi hipotalamus dan saraf parasimpatis untuk menurunkan tekanan darah, metabolisme, dan respirasi sehingga mengurangi pemakaian oksigen dan ketegangan otot³. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang menyerupai *beta blocker* pada saraf tepi sehingga dapat menutup simpul saraf simpatis yang berguna untuk menurunkan perasaan tegang dan tekanan darah⁴. Saat ini telah banyak dikembangkan terapi keperawatan untuk mengatasi kecemasan

salah satunya yaitu dengan menggunakan relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu tindakan keperawatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan. Relaksasi otot progresif melibatkan beberapa macam otot yang ada dibagian tubuh seperti otot pergelangan tangan, otot lengan bawah, otot siku, otot lengan atas, kelompok otot bahu, otot kepala dan leher, otot wajah, punggung, dada, otot perut, otot kaki dan paha³. Dalam kasus kecemasan ringan teknik relaksasi seperti relaksasi otot progresif, meditasi pemusatan pikiran, dan mengontrol pernapasan dapat mengurangi perasaan gelisah dan merasa santai , serta emosi dapat dikontrol⁵.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti 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.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *quasy eksperiment* dengan desain *pretest-posttest with control group* menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi semester II Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang berjumlah 117 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *simple random sampling*. Jumlah sampel yang di teliti adalah 58 orang dengan pembagian 29 orang untuk kelompok intervensi dan 29 orang untuk kelompok kontrol.

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Tingkat Kecemasan *Pretest-Posttest* Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol pada Mahasiswa PSIK Semester II saat OSCE di UMY (n=29)

Tingkat Kecemasan	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tidak Cemas	-	-	25	86.2	-	-	-	-
Ringan	18	62	4	13.8	21	72.4	20	68.9
Sedang	11	38	-	-	8	27.6	9	31.1
Berat	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	29	100	29	100	29	100	29	100

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi hasil *pretest* menunjukkan 18 orang (62%) mengalami tingkat kecemasan ringan dan 11 orang (38%) mengalami tingkat kecemasan sedang dan saat *posttest* sebanyak 4 orang (13.8%) mengalami tingkat kecemasan ringan dan 25 orang (86.2%) tidak mengalami kecemasan. Selain itu, pada kelompok kontrol saat *pretest* didapatkan

hasil 21 orang (72.4%) mengalami tingkat kecemasan ringan dan 8 orang mengalami tingkat kecemasan sedang (27.6%) dan saat *posttest* tingkat kecemasan mengalami perubahan yaitu 20 orang (68.9%) mengalami tingkat kecemasan ringan dan 9 orang (31.1%) mengalami kecemasan sedang. Distribusi data diatas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat kecemasan ringan.

Analisis Bivariat

Analisa Perbandingan nilai *Pretest-Posttest* pada Kelompok Intervensi dan Kontrol pada Mahasiswa PSIK Semester II saat OSCE di UMY

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

Kelompok	Pretest	Posttest	P	
	Mean ± SD	Mean ± SD	Mean	value
Kontrol	52.31 ± 6.767	52.45 ± 6.706	0.14	0.102
Intervensi	55.10 ± 8.801	35.24 ± 5.674	-19.86	0.000

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol terdapat selisih *mean* sebanyak 0.14 poin, sedangkan pada kelompok intervensi terdapat selisih *mean* sebanyak -19.86 poin. Selain itu, didapatkan hasil *p value* dari kelompok kontrol sebesar 0.102 ($p > 0.05$) artinya tidak terdapat perbedaan bermakna nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dan *p value* kelompok

intervensi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi. Selain itu dibuktikan dengan nilai *posttest* lebih rendah dibandingkan dengan nilai *pretest* (Tabel 4.2 artinya bahwa tingkat kecemasan saat *posttest* berkurang setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif.

Analisa Pengaruh 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.

Kelompok	Mean Posttest	Z	P value
Kontrol	52.45	-6.251	0.000
Intrvensi	35.24		

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 3 didapatkan nilai Z - 6.251 (< -1.96) yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Dapat dilihat dari nilai rerata (*mean*) pada kelompok intervensi (35.24) lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol (52.45), nilai tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan

tingkat kecemasan pada kelompok intervensi setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Selain itu, hasil uji statistik menggunakan *Mann Whitney* menunjukkan nilai *p value* 0.000 ($p < 0.05$) yang artinya terdapat perbedaan terapi relaksasi otot progresif terhadap tanda afektif kecemasan mahasiswa pada kelompok kontrol dan intervensi.

Kelompok intervensi nilai rerata lebih rendah dari pada kelompok kontrol.

Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan

Hasil penelitian (Tabel 1) menunjukkan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum diberikan intervensi paling banyak mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 21 orang pada kelompok kontrol dan 18 orang pada kelompok intervensi. Selain itu mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 8 orang pada kelompok kontrol dan 11 orang pada kelompok intervensi. Berdasarkan data di atas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang akan menjalani ujian OSCE mengalami kecemasan.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Adnani⁶ tentang Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi OSCE yang menunjukkan hasil bahwa tingkat kecemasan mahasiswa termasuk pada kecemasan sedang dengan skor rerata antara $43,78 < X < 56,55$ dengan

menggunakan kuisioner *German Test Anxiety Inventory*. Dalam menghadapi kecemasannya, setiap orang memiliki mekanisme koping yang berbeda-beda⁷. Hal ini juga yang menyebabkan tingkat kecemasan pada sampel dalam penelitian ini berbeda-beda walaupun dengan stressor yang sama.

Mekanisme terjadinya cemas diawali dengan terhambatnya neurotransmitter di otak oleh *Gamma-Amino Butyric Acid* (GABA). Pada kondisi normal, ketika terdapat stimulus akan terjadi persilangan di *sinaps* kemudian akan mengikat ke reseptor GABA di membran *postsinaps*, maka saluran reseptor terbuka, diikuti oleh pertukaran ion-ion. Jika terjadi penghambatan atau reduksi sel yang dirangsang maka aktifitas sel akan berjalan lambat. Hal ini dapat mengubah cara otak bereaksi dalam situasi tertentu, yang menyebabkan kecemasan⁸.

Teori Psikodinamik⁹ menjelaskan bahwa kecemasan merupakan hasil dari konflik psikis yang terjadi bila ego

mengambil aksi sebagai mekanisme pertahanan diri dari stressor. Mekanisme pertahanan diri ini akan di alami sebagai tanda dan gejala dari kecemasan dimana tanda-tanda yang dimunculkan sangat bergantung dari sejauh mana individu mampu memanejemen stimulus yang di dapatkan.

2. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot

Progresif terhadap Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* yang dilakukan pada tabel s3 di dapatkan hasil *p value* 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa Terapi Relaksasi Progresif memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi OSCE.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zargarzadeh dan Shirazi¹⁰ mengenai Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian metode relaksasi otot progresif

terhadap kecemasan dengan hasil *p value* 0,00 (menggunakan *Mann-Whitney*).

Mulyono¹¹ 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. Relaksasi otot progresif ini bekerja dengan cara mengurangi rasa tegang dan cemas melalui mekanisme *Counter Conditioning*¹².

Counter Conditioning juga akan menstimulus otak untuk melakukan mekanisme memutuskan lingkaran kecemasan yang semakin bertambah dalam. 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 biarkan¹³. 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.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian 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 sebagai berikut:

1. Teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tanda afektif kecemasan pada mahasiswa

Program Studi Ilmu Keperawatan semester II saat *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan *p value* 0,000. Tingkat kecemasan mahasiswa lebih rendah setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

2. Tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif yaitu 18 orang (62%) mengalami tingkat kecemasan ringan dan 11 orang (38%) mengalami tingkat kecemasan sedang.
3. Tingkat kecemasan mahasiswa setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif yaitu 4 orang (13.8%) mengalami tingkat kecemasan ringan dan 25 orang (86.2%) tidak mengalami kecemasan.

Saran

1. Bagi ilmu pengetahuan

Terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi materi tambahan bagi akademisi sebagai salah satu cara menangani masalah psikologis mahasiswa sebelum ujian khususnya masalah kecemasan.

2. Bagi peneliti

Peneliti diharapkan dapat berbagi ilmu dan pengalaman serta dapat diikutsertakan dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan terapi relaksasi otot progresif atau masalah masalah yang dihadapi mahasiswa sebelum ujian.

3. Bagi perawat

Perawat diharapkan dapat mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif secara komprehensif, tidak hanya menggunakan farmakologis namun bisa menggunakan non farmakologis.

4. Bagi peneliti lain

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. Yuhelrida., Andriani, P., & Sofya, P.A. (2016). Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE). *Journal Caninus Dentistry Volume 1, Nomor 4*
2. Choiruna, H.P., Erlyani, N., & Rismia. (2013). Penayangan Film Kartun Komedi Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum OSCE Pada Mahasiswa PSIK FK Unlam. *Vol.01.No.01*
3. Amila. (2012). Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah dan kecemasan pada pasien stroke di ruang neurologi RSCM Jakarta.
4. Tyani, E.S., Utomo, W., & Hasneli, Y., (2015). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jom Vol. 2 No. 2*. Riau
5. Nasir, A & Muhith, A. (2011). *Dasar Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika

6. Adnani, L.S. (2014). Hubungan strategi koping dengan kecemasan ujian dalam menghadapi OSCE pada mahasiswa PSIK UGM. Skripsi
7. Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKU
8. Nur, G, M & rini, W.S. (2012). *Cara Tepat Menghilangkan Kecemasan Anda*. Yogyakarta: Galang Press.
9. Bertenz, K. (2006). *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
10. Zargarzadeh, M., & Shirazi, M., 2014. The Effect of Progressive Muscle Relaxation Method on Test Anxiety in Nursing Students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. Di akses tanggal 21 Maret 2017 dari : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4280725/>
11. Abburahman, Mulyono. 2010. Pendidikan Anak Berkesulitan Belajar. Jakarta: PT. Rineka Cipta
12. Prawitasari, J. E. (2011). Psikologi Klinis: Pengantar terapan mikro & makro. Jakarta: Erlangga.