

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN SEBELUM OSCA DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat

Untuk Meraih Gelar Sarjana Keperawatan



Disusun Oleh:

Nama : Dewi Purnama Sari

NIM : J.210.161.038

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN SEBELUM OSCA DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Disusun Oleh:

Dewi Purnama Sari

J210161038

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi

Program Pendidikan Sarjana Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh:

Pembimbing



(Enita Dewi, S.Kep.,Ns.M.N)

Tanggal : 10 Januari 2018

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN SEBELUM OSCA DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

DEWI PURNAMA SARI

J 210 161 038

Telah berhasil dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 19 Januari 2018 dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dewan Penguji:

1. Enita Dewi, S.Kep.,Ns.,M.N (.....)
NIDN. 0609048003
2. Arum Pratiwi, S.Kp.,M.Kes (.....)
NIDN. 0620106801
3. Dian Hudiawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)
NIDN. 0624118605

Surakarta, 19 Januari 2018

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan,



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

NIK. 286 / NIDN. 06-1711-7301



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jln A. Yani, Tromol Pos I Pabelan, Kartasura Telp. (0271) 717417
Surakarta 57102

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dewi Purnama Sari

NIM : J210161038

Program Studi : S1 KEPERAWATAN

Judul Skripsi : **Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Sebelum OSCA Di Universitas Muhammadiyah Surakarta.**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam penulisan skripsi yang saya buat ini, merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari dan atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan atau gelar dan ijazah yang diberikn oleh Universitas Muhammadiyah Surakarta batal saya terima.

Surakarta, 19 Januari 2018

Yang membuat pernyataan

Dewi Purnama Sari

MOTTO

*“Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”
(Al-Baqoroh : 153)*

*“Allah mengangkat orang-orang beriman di antara kamu dan juga orang-orang yang dikaruniai ilmu pengetahuan hingga beberapa derajat”
(al-Mujadalah : 11)*

*“Ilmu itu lebih baik daripada harta. Ilmu menjaga engkau dan engkau menjaga harta. Ilmu itu penghukum (hakim) dan harta terhukum. Harta itu kurang apabila dibelanjakan tapi ilmu bertambah bila dibelanjakan.”
(Khalifah Ali bin Abi Talib)*

*“Kekhawatiran tak menjadikan bahayanya membesar hanya dirimu yang mengerdil tenanglah, semata karena Allah bersamamu, maka tugasmu hanya berikhtiar dan di sana pahala surga menantimu”
(Salim Akhukum Fillah).*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, pencipta langit, bumi dan segala isinya, yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Hanya dengan petunjuk dan karunia Allah, Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Sebelum OSCA Di Universitas Muhammadiyah Surakarta”** ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan dalam meraih gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam menyusun skripsi ini, banyak pihak yang membantu peneliti mulai dari awal hingga selesainya penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Arum Pratiwi, S.Kp.,M.Kes, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan dukungan administratif dalam penyusunan proposal skripsi ini.
4. Enita Dewi, S. Kep., Ns, MN., Selaku dosen pembimbing .Kami mengucapkan terima kasih atas bimbingan, arahan, motivasi, dan nasihatnya dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh staff Mini Hospital Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

6. Kedua orang tua mamak, bapak dan adik peneliti yang selalu memberikan doa restu, kasih sayang dan segenap bantuan moril dan materil sehingga proposal penelitian ini terselesaikan.
7. Teman-teman S1 Keperawatan transfer Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2016 yang telah memotivasi dan saling berbagi ilmu selama kuliah sehingga peneliti banyak mendapat ilmu dan pengalaman.
8. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat peneliti harapkan untuk kesempurnaan penelitian-penelitian selanjutnya.

Surakarta, 19 Januari 2018

Peneliti

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN SEBELUM OSCA

Dewi Purnama Sari, Enita Dewi Program Studi S1
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. Ahmad Yani, Tromol Pos 1, Pabelan Kartasura
Email : dhewipurnamasari75@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Salah satu bentuk ujian untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan keterampilan mahasiswa adalah dengan ujian OSCA, namun Mahasiswa yang akan menghadapi OSCA seringkali merasa belum siap sehingga menimbulkan cemas. Salah satu cara untuk menurunkan keceemasan adalah dengan pemberian relaksai progresif. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan sebelum menghadapi OSCA. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *pra eksperimental desain* dengan rancangan *pretest dan posttest one group design*.. **Hasil Penelitian:** Pre test kelompok perlakuan, 20% responden dengan kecemasan sedang, 80% responden dengan cemas tinggi. Post test kelompok perlakuan diketahui 66,7% responden dengan cemas sedang, dan 33,3% dengan cemas tinggi. Hasil uji wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,005$. Hasil uji Mann Whitney diperoleh $p = 0,04$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Ada pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan kelompok perlakuan dalam menghadapi ujian OSCA. Ada beda pengaruh tingkat kecemasan pada responden sebelum diberikan relaksasi progresif dan setelah melakukan relaksasi progresif. **Keterbatasan Penelitian :** Pelaksanaan relaksasi progresif hanya diberikan satu kali terapi, sehingga skor kecemasan masih cenderung tinggi. Ujian OSCA dengan sistem kloter membuat peneliti mendapatkan responden kurang dari 30 mahasiswa.

Kata Kunci: OSCE, OSCA, Keperawatan, Tingkat Kecemasan, Relaksasi Progresif, STAI.

EFFECT OF PROGRESSIVE RELAXATION TO UNGRADUATE NURSING STUDENTS' ANXIETY LEVEL BEFORE UNDERGINING OSCA

Dewi Purnama Sari, Enita Dewi
Study Program of Nursing Faculty of Health Sciences
Muhammadiyah University of Surakarta
Jl. Ahmad Yani, Tromol Pos 1, Pabelan Kartasura
Email : dhewipurnamasari75@gmail.com

Abstract

Background: Objective Structured Clinical Assessment (OSCA) is effectively known to assess students' clinical skills, but it often increase. One of treatment to reduce anxiety is progressive relaxation. **Objective:** To evaluate the effectiveness of progressive relaxation to reduce nursing student anxiety before doing the OSCA. **Method :** the study is a pre experimental research. Using pretest and posttest one group design. Population study was fifth semester of nursing students when doing OSCA test at surgical state count 107 persons. The sample was 30 respondents. From an accidental sampling. This research usen STAI (State-Triat Anxiety Inventory) questioner to score the level of anxiety and progressive relaxation. Data analysis used wilcoxon test and mann whitney test. **Results:** pre test of experiment group, there were 20% respondents with medium anxiety, 20% with high anxiety. Post test, 66,7 % experiment group with medium anxiety and 33,3% respondents with high anxiety. Result of wilcoxon test, with $p - value = 0,005$, and Mann Whitney with $p-value = 0,04$. **Conclusion :** there was an influence progressive relaxation to anxiety of nursing student before do the OSCA. **Suggestion :** Students can use progressive relaxation techniques as one technique in reducing anxiety levels. **Limitations of the Study:** Implementation of progressive relaxation is given only one therapy, so the anxiety score still tends to be high. OSCA examination with kloter system makes the researcher get less than 30 student respondents.

Keyword: OSCE, OSCA, Nursing, Anxiety Levels, progressive relaxation, STAI.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Secara Teoritis	5
2. Secara Praktis	5
E. Keaslian Penelitian	6

BAB II TINJAUAN TEORI

A. Telaah Pustaka	10
1. Evaluasi dalam Praktik Klinik Keperawatan	10
a. Pengertian.....	10
b. Metode Evaluasi Klinik.....	10
2. OSCA	11
a. Pengertian OSCA	11
b. Sejarah dilakukan OSCA	12
c. Manfaat OSCA.....	13
d. Kesalahan Umum saat OSCA	13
e. Pelaksanaan dan Tata Cara OSCA	14
3. Kecemasan	15
a. Definisi Kecemasan	15
b. Tingkat Kecemasan	16
c. Rentang Respon Kecemasan.....	17
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan	18
e. Respon Perilaku	19
f. Teknik Pengurangan Tingkat Kecemasan	21
4. Relaksasi Otot Progresif	23
a. Pengertian Relaksasi otot progresif	23
b. Teknik relaksasi otot progresif	24
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesa Penelitian.....	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29
1. Populasi	29

2. Sampel.....	30
D. Variabel Peneleitian	31
E. Definisi Operasional	32
F. Instrumen Penelitian	33
G. Uji Validitas dan Reabilitas.....	35
1. Uji Validitas	35
2. Uji Reabilitas	35
H. Etika Penelitian.....	36
I. Pengolahan Data.....	37
J. Analisa Data	38
K. Jalannya Penelitian.....	38
1. Tahap Persiapan	38
2. Tahap Pelaksanaan	40
3. Tahap Akhir.....	41

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Responden.....	43
B. Analisa Univariat	44
1. Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa sebelum diberikan relaksasi otot progresif	44
2. Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa setelah diberikan relaksasi otot progresif	45
C. Analisa Bivariat	46
1. Analisis pre test post test.....	46
2. Analisis Uji Efektivitas Relaksasi Progresif terhadap Tingkat Kecemasan	47

BAB V PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden	49
1. Usia Responden.....	49
2. Jenis kelamin.....	49

B. Analisis Univariat.....	50
1. Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa sebelum diberikan relaksasi otot progresif	50
2. Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa setelah diberikan relaksasi otot progresif	52
C. Analisis Bivariat	54
1. Efektivitas relaksasi progresif terhadap perubahan kecemasan.....	54
D. Keterbatasan Penelitian	56

BAB VI PENUTUP

A. Simpulan.....	58
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan	17
Gambar 2.2 Kerangka Teori	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	27
Gambar 3.1 Desain one grup pre test-post test	29

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operaional	32
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur dan jenis kelamin	43
Tabel 4.2 Sentral tendensi kecemasan responden sebelum diberikan relaksasi otot progresif.....	44
Tabel 4.3 Distrsibusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan sebelum diberikan relaksasi otot progresif	45
Tabel 4.4 Sentral tendensi kecemasan responden setelah diberikan relaksasi otot progresif.....	45
Tabel 4.5 Distrsibusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan setelah diberikan relaksasi otot progresif	46
Tabel 4.6 Hasil uji pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan.....	47
Tabel 4.7 Hasil uji efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tingkat Kecemasan.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Kuisioner STAI (State-Trait Anxiety Inventory)
- Lampiran 4 : Data Uji Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 5 : Hasil Uji Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 6 : Data Penelitian
- Lampiran 7 : Hasil Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Ijin Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 9 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 10 : Lembar Konsultasi Mahasiswa
- Lampiran 11 : Kartu Keterangan Kunjungan Perpustakaan