

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penilaian mahasiswa merupakan suatu hal yang sangat penting dalam rencana kurikulum perkuliahan. Penilaian ini memiliki fungsi utama sebagai metode formatif dan evaluatif. Pemilihan satu fungsi atau kombinasi dua fungsi melibatkan pemilihan instrumen evaluatif, pendekatan untuk pelaksanaan dan sumber daya yang diperlukan (Friedman dalam Sola et al., 2016).

Objective Structured Clinical Examination (OSCE) merupakan ujian yang memiliki fungsi yang sama dengan Objective Structured Clinical Assasment (OSCA). Kedua ujian ini berfungsi untuk menguji kemampuan praktik mahasiswa kesehatan. Awalnya kemampuan praktik mahasiswa diuji dengan OSCE yang dilakukan pada tahun 1970-an pada mahasiswa kedokteran (Harden et al, 1975). Seiring berjalannya aktu ujian ini akhirnya diadopsi oleh fakultas lain seperti keperawatan (Oranye et al., 2012).

Ujian OSCA merupakan suatu ujian dengan peraturan yang teratur dan ketat. Ujian ini dilakukan di akhir tahun pembelajaran (Rush et al., 2014). Ujian dilakukan dalam stasiun yag telah disediakan. Satu stasiun berisi satu materi yang harus diselesaikan dan ditunggu oleh satu penguji yang berhubungan dengan materi yang diujikan(Kamaruddin et al., 2011). Ujian dilakukan dengan waktu maksimum 10 menit (Sola et al., 2017). Ujian berlangsung dan berhenti setelah mahasiswa mendengar adanya bunyi bel yang digunakan sebagai tanda.

Mahasiswa dan penguji dilarang bercakap cakap selama ujian berlangsung. Peraturan yang ketat tersebut membuat mahasiswa menjadi tegang dan mengalami kecemasan (Rahmawati, 2016).

Kecemasan merupakan suatu permasalahan yang menjadi penghalang keberhasilan mahasiswa melakukan OSCA. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang timbul secara spontan. Perasaan yang tidak menyenangkan dan timbul akibat adanya ketegangan saraf dari dalam tubuh. Beberapa respon tubuh dari kecemasan diantaranya resah, gelisah, takut, berkeringat, gugup, dan sebagainya (Hayat dalam Yuhelrida et al., 2016).

Data-data yang mendukung tentang kecemasan mahasiswa diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Simran (2015). Penelitian dilakukan pada mahasiswa kedokteran yang melakukan OSCE. Hasil dari penelitian yaitu kecemasan berat sebesar 62,72 %, kecemasan ringan sampai sedang 37, 27 %, hasil lainnya adalah kecemasan pada perempuan sebanyak 73, 43 %, dan kecemasan pada laki-laki sebanyak 47, 82 %.

Tahun 2016 mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) juga melakukan penelitian tentang kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang melakukan OSCA dengan jumlah responden 33 untuk mahasiswa semester 2 dan 35 untuk mahasiswa semester 4. Hasil yang didapatkan bahwa pada mahasiswa semester 2 gambaran respon afektif yang mengarah pada maladaptif terhadap cemas yaitu 47 % dan pada mahasiswa semester 4 sebanyak 43 % (Pusparatri & Dewi, 2016).

Peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan kepada 10 mahasiswa keperawatan semester V stase KMB pada bulan Juni 2017, dari 10 mahasiswa yang telah dilakukan wawancara dan mengisi kuisioner, 6 diantaranya menyatakan bahwa mereka mulai lupa pelajaran yang telah dihapalkan, mereka bingung, keluar keringat dingin, jantung berdebar dan sering buang air kecil. Kriteria ini sesuai dengan teori stuart bahwa orang yang mengalami cemas akan lupa, keluar keringat dingin, jantung mulai berdebar, dan sering buang air kecil.

Data diatas menunjukkan bahwa kecemasan menjadi permasalahan yang penting dalam ujian osca. beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan ini diantaranya banyaknya pikiran, kurangnya penguasaan materi dan belajar, serta kurangnya aktivitas fisik (Simran, 2015).

Kecemasan ini akan mempengaruhi mahasiswa untuk melakukan ujian OSCA secara maksimal. Mereka yang mengalami tingkat kecemasan rendah akan melakukan ujian OSCA lebih baik daripada mereka yang mengalami kecemasan tinggi. Kecemasan ini harus diatasi agar mahasiswa mampu melakukan ujian OSCA dengan baik agar hasil yang didapatkan juga maksimal (Mary et al., 2014).

Ada beberapa teknik yang dapat dilakukan dalam mengurangi kecemasan salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi ini pertama kali dikenalkan oleh Jacobsen tahun 1938. Teknik yang digunakan dalam relaksasi ini tergolong mudah dengan cara mengkombinasikan antara penegangan otot dan latihan pernafasan. Relaksasi ini bisa dilakukan mandiri oleh seorang yang mengalami kecemasan setelah

mengetahui caranya. Manfaat yang bisa didapat dari relaksasi ini diantaranya pengendalian stress, mengurangi ketegangan otot, mengurangi rasa sakit fisik dan kecemasan (Kobayashi dan Koitobashi, 2016).

B. Rumusan Masalah

OSCA merupakan ujian yang wajib diikuti oleh mahasiswa keperawatan untuk menguji keterampilan praktik. Ujian ini dilakukan setiap akhir masa pembelajaran. Ujian dilakukan dalam stasiun yang telah disediakan. Peraturan yang ketat membuat mahasiswa menjadi tegang dan mengalami kecemasan. Diperlukan adanya terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Salah satu terapi yang bisa dilakukan adalah relaksasi otot progresif. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap tingkat tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan sebelum menghadapi OSCA di Universitas Muhammadiyah Surakarta

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan sebelum menghadapi OSCA di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan

sebelum menghadapi OSCA.

- b. Untuk mengetahui keefektivitasan pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan sebelum menghadapi OSCA di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mengetahui bagaimana pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan sebelum melakukan OSCA di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. Secara Praktisi

- a. Bagi mahasiswa: Memberikan tambahan pengetahuan tentang penggunaan teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa sebelum menghadapi ujian OSCA.
- b. Bagi institusi pendidikan: Memberikan tambahan pengetahuan tentang pentingnya ada teknik khusus terutama relaksasi otot progresif dalam penurunan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum menghadapi OSCA.
- c. Bagi peneliti lain
Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya khususnya pada penelitian penerapan terapi terhadap pengurangan

kecemasan mahasiswa sebelum menghadapi OSCA.

E. Keaslian Penelitian

1. Purwaningtyas Lisa, Dwi Ari, Pratiwi Arum (2010), meneliti “Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta”. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada klien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. Jenis penelitian quasi eksperimental, teknik pengumpulan data kuesioner, analisa data berupa analisa bivariat. Sampel yang digunakan adalah pasien skizofrenia yang mengalami kecemasan dan mendapatkan rawat inap di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta pada 25 Februari-13 Maret 2010 yaitu 30 pasien. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Tingkat kecemasan pasien skizofrenia di RSJD Surakarta sebelum pemberian terapi (*pre test*) pada kelompok eksperimen sebagian besar ringan (73%) sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar juga ringan (80%). (2) Tingkat kecemasan pasien skizofrenia di RSJD Surakarta sesudah pemberian terapi (*post test*) pada kelompok eksperimen seluruhnya ringan (10%) sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar masih ringan (87%) namun masih terdapat yang sedang (13%). (3) Terdapat pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pasien skizofrenia di RSJD Surakarta. Perbedaan dengan penelitian yang sekarang ini adalah terletak pada sampel penelitian yaitu mahasiswa Sarjana Keperawatan semester V di

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jenis penelitian kuantitatif, teknik pengumpulan data menggunakan instrumen STAI (*State- Trait Anxiety Inventory*). Charles D. Spielberger bekerjasama dengan Richard L. Gorsuch dan Robert C. Lushene (1983).

2. Kurniati Puji Lestari (2014) meneliti “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma RSUD dr. R Soeprpto Cepu. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien preoperasi diruang wijaya kusuma RSUD dr. R Soeprpto Cepu. Jenis penelitian dengan menggunakan quasi- experimentone group pre test post test desaign, analisa data pada penlitian ini adalah univariat. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 25 responden preorasi diruang wijaya kusuma RSUD. Dr. R. Soeprpto Cepu pada tanggal 13 Januari- 13 Februari 2014. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) cemas berat pada pasien preorasi diruang wijaya kusuma RSUD. Dr. R. Soeprpto Cepu sebelum dilakukan relaksasi progresif sebanyak 15 responden (60%), (2) cemas ringan pada pasien preorasi diruang wijaya kusuma RSUD. Dr. R. Soeprpto Cepu setelah dilakukan relaksasi progresif sebanyak sebanyak 12 responden (48%), (3) terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien preoperasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. R Soeprpto Cepu. Perbedaan dengan penelitian yang sekarang ini adalah terletak

pada sampel penelitian yaitu mahasiswa Sarjana Keperawatan semester V di Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jenis penelitian kuantitatif, teknik pengumpulan data menggunakan instrumen STAI (*State- Trait Anxiety Inventory*). *Charles D. Spielberger* bekerjasama dengan *Richard L. Gorsuch* dan *Robert C. Lushene* (1983).

3. S. Kobayashi dan K. Koitabashi (2016) meneliti Effect of progressive muscle relaxation on cerebral activity : An Fmri Investigation. Penelitian ini bertujuan untuk menilai perubahan aktivitas otak yang diinduksi oleh relaksasi progresif dengan menggunakan magnetic resonance imaging fungsional (fMRI). Penelitian ini menggunakan studi intervensi dengan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Subjek dari penelitian ini adalah 12 pria dewasa yang belum pernah diberikan relaksasi progresif hasil penelitain. Hasil penelitian dari kedua belas pria yang diteliti saat dilakukan analisis aktivitas otak subyek berubah secara luas, sementara perubahannya terbatas pada bagian spesifik korteks serebral dan sistem limbik dalam sesi relaksasi progresif. Relaksasi progresif ini menurunkan aktivitas pada gyrus frontal Superior (SFG), gyrus frontal inferior (IFG), dan korteks posterior cingulate (PCC). Dapat disimpulkan dari penelitian ini bahwa relaksasi progresif merubah beberapa area yang ada di otak sehingga mendukung aktivitas otak. Perbedaan dengan penelitian yang sekarang ini adalah terletak pada sampel penelitian yaitu mahasiswa Sarjana Keperawatan semester V di Universitas Muhammadiyah

Surakarta, Jenis penelitian kuantitatif, teknik pengumpulan data menggunakan instrumen STAI (*State- Traite Anxiety Inventory*). *Charles D. Spielberger* bekerjasama dengan *Richard L.*