JURNAL RISET KESEHATAN
POLTEKKES DEPKES BANDUNG
Vol 13 No 2, Oktober 2021

KONSUMSI BIJI BUAH PALA DAPAT MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA YANG AKAN MELAKSANAKAN UJIAN PRAKTEK LABORATORIUM

Consumption of Nutmeg Seeds can Reduce the Anxiety Level of Students that will Take the Laboratory Practical Exam

Nieniek Ritianingsih*[1], Farial Nurhayati[1]**
[1] Program Studi Keperawatan Bogor, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung,
*nieniekrn@gmail.com, **farialn@yahoo.com

ABSTRACT

The implementation of practical exams is one of the academic pressures that has an impact on the psychological state of students in the form of feelings of anxiety (academic anxiety) both before the exam, during the exam process and the results will not pass. This study aims to determine the effect of consumption of nutmeg seeds on the anxiety level of students who will carry out laboratory practical exams. This research is a quantitative study using a quasi-experimental method with a post test one group design approach. The respondents of this study amounted to 30 people. The hypothesis of this research is that consumption of nutmeg can reduce the anxiety level of students who will carry out laboratory practicum exams. The results of this study showed a significant difference between anxiety scores before and after the intervention of consuming nutmeg seed powder (p value 0.0001). Suggestions for nutmeg seeds with a certain dose can be used as a complementary nursing intervention in overcoming the anxiety of students who will undergo exams.

Keywords: *nutmeg, anxiety, laboratory practical exam*

ABSTRAK

Penyelenggaraan ujian praktikum merupakan salah satu tekanan akademis yang memberikan dampak pada keadaan psikologi mahasiswa berupa perasaaan cemas (kecemasan academis) baik saat sebelum ujian, di saat proses ujian dan hasil akan ketidaklulusan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi biji buah pala terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang akan melaksanakan ujian praktek laboratorium. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metoda kuasi eksperimental dengan pendekatan *post test one group design*. Responden penelitian ini berjumlah 30 orang. Hipotesis penelitian ini adalah konsumsi biji pala dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang akan melaksanakan ujian praktikum laboratorium. Hasil penelitan ini terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan setelah intervensi konsumsi bubuk biji buah pala (p value 0,0001). Saran biji buah pala dengan dosis tertentu dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan komplementer dalam mengatasi kecemasan mahasiswa yang akan menjalani ujian.

Kata kunci : biji buah pala, kecemasan, ujian praktek laboratorium

DOI: https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1850

PENDAHULUAN

Pembelajaran praktikum berperan penting untuk mempertahankan kualitas proses belajar mengajar karena praktikum dapat meningkatkan keahlian keterampilan dengan memanfaatkan fasilitas laboratorium. Pembelajaran praktek di laboratorium dapat menumbuhkan rasa keingintahuan mahasiswa, melatih kerjasama, keaktifan, toleran, ketelitian, dan menumbuhkan kejujuran ilmiah pada diri mahasiswa [1].

Pelaksanaan ujian praktikum memberikan dampak psikologis mahasiswa berupa perasaaan cemas akan ketidaklulusan. Terdapat 4 faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa saat melaksanakan ujian nasional yaitu: a. Kebijakan standar nilai kelulusan, b. Kehawatiran tidak dapat mencapai standar kelulusan c. Kemungkinan akan gagal d. Konsekuensi kegagalan[2].

Kecemasan/Stress akademik dapat terjadi akibat persepsi siswa terhadap pengetahuan yang harus didapat, tetapi waktu yang cukup untuk mendapatkannya tidak cukup. Kecemasan pada mahasiswa dapat juga disebut sebagai kecemasan akademis dapat disebabkan oleh tekanan akademik dan adanya ujian Stress terjadi baik selama periode sebelum ujian maupun ketika berlangsungnya ujian[3]. Kecemasan akademik dapat mengacu pada respon fisik dan pola pemikiran serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditujukan oleh mahasiswa tidak begitu baik[3].

Kecemasan yang muncul saat ujian dibedakan menjadi dua yaitu gejala fisik dan mental baik ringan maupun berat. Gejala fisik seperti peningkatan denyut nadi, tekanan darah dan pernafasan, berkeringat, gangguan tidur, tidak nafsu makan, gatal, kepala pusing, sakit perut dan otot tegang. Gejala mental meliputi tegang, bingung, gugup, takut, sulit memusatkan perhatian, tidak berdaya, rendah diri, ingin lari dari kenyataan hidup, tidak tentram dan mudah tersinggung [4].

Mahasiswa akan mempersepsikan ujian sebagai bahaya yang mengancam (stressor) mahasiswa akan membawa serta pikiran dan perasaannya mengenai ujian tersebut. Perasaan yang biasanya dialami oleh siswa adalah perasaan cemas jika tidak lulus ujian. Mahasiswa akan kehilangan kepercayaan diri karen takut tidak lulus [5]. Menurut riset terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan kecemasan dengan prestasi belajar [3].

Dari riset sebelumnya di Universitas Muhammadiyah Surkarta terhadap mahasiswa tingkat pertama didapatkan hasil bahwa mahsiswa yang mengalami kecemasan psikis adalah tingkat cemas sedang (57,1%), cemas ringan (36,7%) dan cemas berat (6,1%)[6].

Ujian praktikum laboratorium merupakan salah satu alat evaluasi proses belajar mengajar di tingkat Diploma D III keperawatan. Mahasiswa dikatakan lulus sudah lulus ujian praktikum bila telah melewati niai batas yang telah ditetapkan. Saat ini di Prodi Keperawatan Bogor batas kelulusan mahasiswa ujian praktek di laboratorium adalah 2,75.

Guna menurunkan kecemasan mahasiswa sebelum ujian praktikum salah satunya dengan mengkonsumsi biji buah pala dengan jumlah tertentu. Tanaman pala merupakan tanaman asli Indonesia. Berbagai macam bagian dari pala memiliki efek yang bermacam-macam. Sebagai contoh diantaranya adalah biji pala yang dapat dimanfaatkan sebagai obat sedatif-hipnotik dan secara empiris, biji pala sering digunakan oleh masyarakat sebagai obat untuk menenangkan atau menidurkan anak. Ekstrak biji pala (*Myristica fragrans houtt*) dengan dosis 7,5 mg/25 gr BB dapat memperpendek waktu induksi tidur dan dapat memperpanjang lama waktu tidur mencit yang diinduksi thiopental secara signifikan [7].

Biji buah pala mengandung myristicin (5-allyl-1-methoxy-2,3 (methylenedioxybenzene) yang telah dikenal untuk menghasilkan respon

DOI: https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1850

psikofarmakologis. Selain dari sumber alami alami myristicin dapat diproduksi secara sintetis, di mana itu telah dianggap sebagai obat murah untuk efek halusinasi yang dianggap sebagai agen halusinogen. Agen-agen Hallucinogen (psychedelics) pada dasarnya zat psikoaktif yang secara paksa mengubah persepsi, suasana hati, dan sejumlah proses kognitif [8]. Biji buah pala sudah diuji pada dosis 500mg/BB pada tikus dinilai memiliki potensi signifikan terhadap aktivitas antidepresan. Aktivitas antidepresan seperti MS mungkin karena efek modulasi pada pusat monoamina. Data diperoleh di praklinis dan mengusulkan tanaman ini sebagai kandidat yang sangat baik untuk mengisolasi zat baru dengan potensi aktivitas antidepresan [9].

Berdasarkan hal-hal tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: Pengaruh Konsumsi Biji Buah Pala Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Akan Melaksanakan Ujian Praktek Laboratorium Di Program Studi keperawatan Bogor. Penelitian ini telah lulus uji komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung dengan mendapatkan Keterangan Layak Etik No.17/KEPK/EC/XII/2020.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metoda kuasi eksperimental dengan pendekatan *pre post test one group design.* Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh satu perlakuan terhadap efek perlakuan pemberian biji buah pala.

Penelitian ini dilakukan di Poltekkes Bandung Prodi keperawatan Bogor dimana di kampus ini ujian praktikum sudah dilaksanakan dari TK I dengan jumlah mahasiswa keseluruhan sekitar 320 orang.

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari s.d Desember 2020. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Poltekkes Bandung Prodi keperawatan Bogor. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Tk III semester V yang akan menjalani ujian praktikum laboratorium Mata Kuliah Keperawatan Medikal Bedah (KMB II). Tehnik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan cara *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasar pertimbangan tertentu. Jumlah responden berdasarkan hitung sampel berjumlah 30 orang mahasiswa tingkat III semester V.

Responden yang telah memenuhi kriteria inklusi menandatangani lembar persetujuan inform concent.Menimbang berat badan responden dan mengukur tanda tanda vital yaitu tekanan darah,frekuensi nadi frekuensi napas dan suhu tubuh, lalu responden mengisi quesioner DASS

Selanjutnya kelompok intervensi mengkonsumsi bubuk biji pala dengan dosis sebanyak 2mg, 1 jam setelah sarapan pagi dan 1 jam sebelum ujian laboratorium dilaksanakan. Cara konsumsi bubuk biji pala yaitu dengan melarutkannya dalam air minum matang sebanyak 250 cc, kemudian diminum 1 jam setelah sarapan pagi. Prosedur ini hanya dilakukan 1 kali saja (Keterangan Layak Etik No.17/KEPK/EC/XII/2020)

Sebelum ujian dilakukan kelompok intervensi diberi kuesioner DASS untuk mengukur tingkat kecemasan dan tanda-tanda vitalnya. Gejala yang muncul setelah meminum buah pala dawasi langsung oleh peneliti (muncul reaksi mengantuk, dan tidur)

Tanda-tanda vital akan diukur pasca intervensi (2 jam setelahnya). Selama pelaksanaan penelitian seluruh responden berada dalam pengawasan peneliti langsung ditambah 1 orang asisten peneliti. Dua jam pasca minum larutan serbuk pala kelompok intervensi sebelum pelaksanann ujian diukur kembali tanda-tanda vitalnya dan tingkat kecemasannya.

Pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut DASS (*Depression anxiety Stress Scale*). Skala DASS merupakan

DOI: https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1850

pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala DASS terdapat 14 syptoms yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor(skala likert) antara 0 (Nol Present) sampai dengan 4 (severe).Uji statistik untuk seluruh analisis dilakukan dengan tingkat kemaknaan 95% (alpha 0,05). Sebelum analisis bivariat dilakukan analisis uji kenormalan data dengan Kolmogorov-Smirnov = 0.054 dan Shapiro-Wilk = 0.073, Jenis analisis bivariat yang digunakan adalah *dependent sample test (Paired t-test).*

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1.
Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik responden di Prodi Kepeawatan Bogor 2020 (n=30)

Variabel	Mean	SD	Min-Maks	95% CI
Umur	19,87	0.629	19-21	19,63—20.10
Berat badan	56.33	9.845	41-86	52.66-60.01
TD sistolik pre	111.80	9.279	100-140	108.34-115.26
TD sistolik post	108.13	8.233	90-120	105.06-111.21
TD diastolik pre	78.53	8.398	60-91	75.40-81.67
TD diastolic post	78.03	8.771	60-90	74.76-81.31
Frekuensi nadi pre	87.90	10.324	68-109	84.05-91.75
Frekuensi nadi post	82.10	9.998	60-98	78.37-85.83

Hasil analisis didapatkan rerata umur responden adalah 19.87 tahun (95% CI: 19,63—20.10), dengan standar deviasi 0,629 tahun. Umur termuda 19 tahun dan umur tertua 21 tahun.

Hasil analisis didapatkan rerata berat badan responden adalah 56,33 Kg (95% CI: 19,63—20.10), dengan standar deviasi 9,845 Kg. berat badan terendah 41 Kg dan berat badan tertinggi 86 Kg.

Hasil analisis didapatkan rerata tekanan darah sistolik pre intervensi adalah 111,80 mmHg (95% CI : 108.34-115.26), dengan standar deviasi 9,279 mmHg tekanan darah sistolik terendah 100 mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi 140 mmHg. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rerata tekanan darah sistolik pre adalah antara 108,34-115,26 mmHg. Rerata tekanan darah sistolik post adalah 108,13 mmHg (95% CI : 105,06-111,21), dengan standar deviasi 8,233 mmHg tekanan darah sistolik terendah 90 mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi 120 mmHg Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rerata tekanan darah sistolik post adalah antara 105.06-111.21 mmHg.

Hasil analisis didapatkan rerata tekanan darah diastolik pre intervensi adalah 78.53 mmHg (95% CI : 75.40-81.67), dengan standar deviasi 8.398 mmHg tekanan darah diastolik terendah 60 mmHg dan tekanan darah diastolik tertinggi 90 mmHg. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rerata tekanan darah diastolik pre adalah antara 75.40-81.67 mmHg. Rerata tekanan darah diastolik post adalah 78.03 mmHg (95% CI : 74.76-81.31), dengan standar deviasi 8.771 mmHg tekanan darah diastolik terendah 60 mmHg dan tekanan darah diastolik tertinggi 90 mmHg Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rerata tekanan darah diastolik post adalah antara 74.76-81.31 mmHg.

Hasil analisis didapatkan rerata frekuensi nadi pre intervensi adalah 87,90 x/menit (95%CI : 84.05-91.75), dengan standar deviasi 10,324 x/menit frekuensi nadi terendah 68 x/menit dan frekuensi nadi tertinggi 109 x/menit. Hasil

DOI: https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1850

estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rerata frekuensi nadi pre adalah antara 84.05-91.75 x/menit. Rerata frekueensi nadi post adalah 82,10 x/menit (95% CI : 78.37-85.83), dengan standar deviasi 9,998 x/menit frekuensi nadi terendah 60 x/menit dan frekuensi nadi tertinggi 98x/menit Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rerata frekuensi nadi post adalah antara 78.37-85.83 x/menit

Tabel 2.
Distribusi karakteristik Mata Kuliah dan jenis kelamin responden di Prodi keperawatan Bogor, tahun 2020 (n=30)

Variabel	Jumlah	%
Karakteristik Mata Kuliah		
Sulit	24	80
Mudah	6	20
Jenis kelamin		
Perempuan	29	96,7
Laki-laki	1	3,3
Total	30	100

Hasil analisis di dapatkan mahasiswa yang menyatakan sulit MK KMB II sebanyak 24 orang (80%) dan mahasiswa yang menyatakan MK KMB II mudah yaitu 6 orang (20%).

Hasil analisis didapatkan responden terbanyak yaitu perempuan sebanyak 29 orang (96,7%) dan sebagian kecil adalah laki-laki yaitu 1 oarng (3,3%).

Tabel 3.
Distribusi skor kecemasan pre dan post intervensi di Prodi keperawatan Bogor, tahun 2020 (n=30)

Variabel	Mean	SD	Minimal-Maksimal	95% CI
Skor kecemasan pre	9.07	3.723	2-15	7.68-10.46
Skor kecemasan post	6.17	2.588	1-13	5.20-7.13

Hasil analisis didapatkan rerata skor kecemasan pre intervensi adalah 9.07 (95%CI : 7.68-10.46), dengan standar deviasi 3,723 skor kecemasan terendah 2 dan skor kecemasan tertinggi 15. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rerata skor kecemasan pre adalah antara 7.68-10.46. Rerata skor kecemasan post adalah 6,17 (95% CI : 5.20-7.13), dengan standar deviasi 2,588 skor kecemasan terendah 1 dan skor kecemasan tertinggi 13. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rerata skor kecemasan post adalah antara 5.20-7.13.

Analisis Bivariat

Tabel 4.
Distribusi rerata skor kecemasan pre dan post menurut intervensi konsumsi biji buah pala pada mahasiswa yang akam ujian praktikum laboratorium di Prodi Keperawatan Bogor, tahun 2020 (n=30)

Konsumsi bubuk biji pala	Mean	SD	SE	P value
Pre	9.07	3.72	0.680	0.0001
Post	6.17	2.58	0.472	

Rerata skor kecemasan pre intervensi adalah 9,07, dengan standar deviasi 3,723. Rerata skor kecemasan post intervensi adalah 6,17 dengan standar deviasi 2,588. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,0001 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan setelah intervensi konsumsi bubuk biji buah pala.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Hasil analisis didapatkan rerata umur responden adalah 19.87 tahun (95% CI: 19,63—20.10), dengan standar deviasi 0,629 tahun. Umur termuda 19

DOI: https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1850

tahun dan umur tertua 21 tahun. Terdapat 65 responden mahasiswa yang akan melaksanakan ujian praktikum OSCE 62,9% diantaranya berusia 18 tahun [10].

Umur juga bisa mempengaruhi kecemasan. Pendapat yang relevan menyatakan bahwa kriteria diagnostik seseorang mengalami gangguan kecemasan pada umumnya adalah berusia 18 tahun atau lebih[11]. Pendapat lain menyatakan bahwa umur berkaitan erat dengan tingkat maturasi (kematangan) individu.

Jenis kelamin pada penelitian ini dominannya adalah perempuan. Jenis kelamin juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami. Wanita atau perempuan lebih peka terhadap emosinya, sehingga hal tersebut yang akan mempengaruhi perasaan cemasnya [12]. Namun ada juga yang berpendapat bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh banyak terhadap kecemasan siswa sebelum melakukan ujian. Jenis kelamin wanita memiliki skor akhir yang relatif tinggi pada nilai OSCE yang didapat. Penelitian lain menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan tidak menunjukkan skor kecemasan yang tinggi saat mengikuti OSCE. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor yang menentukan kecemasan dalam menghadapi ujian OSCE tetapi dapat menjadi faktor pendorong terjadinya kecemasan pada siswa [10].

Hasil analisis didapatkan rerata berat badan responden adalah 56,33 Kg (95% CI: 19,63—20.10), dengan standar deviasi 9,845 Kg. berat badan terendah 41 Kg dan berat badan tertinggi 86 Kg. Hasil ini sesuai dengan hasil riset [13] bahwa tingkat kecemasan pada siswi dengan berat badan overweight lebih tinggi dibandingan siswi dengan berat badan normal.

Hasil penelitian didapatkan rerata tekanan sistolik pre adalah 111,80 mmHg, tekanan sistolik terendah 100 mmHg dan tekanan sistolik tertinggi 140 mmHg. Rerata tekanan darah sistolik post adalah 108,13, tekanan sistolik terendah 90 mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi 120 mmHg.

Terdapat hubungan antara kecemasan dengan kenaikan tekanan darah. Amelia Kartika Apriani (2014) juga menyatakan dalam penelitiannya bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sistol sebelum ujian dan semasa ujian [14].

Hasil analisis didapatkan rerata tekanan darah diastolik pre intervensi adalah 78.53 mmHg, tekanan darah diastolik terendah 60 mmHg dan tekanan darah diastolik tertinggi 90 mmHg. Rerata tekanan darah diastolik post adalah 78.03 mmHg (95% CI : 74.76-81.31), tekanan darah diastolik terendah 60 mmHg dan tekanan darah diastolik tertinggi 90 mmHg. Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara diastol sebelum ujian an semasa ujian[15].

Mekanisme yang mengontrol konstriksi dan relaksasi pembuluh darah terletak di pusat vasomotor pada medula di otak. Kecemasan ujian dapat mengganggu psikoemosional merangsang saraf simpatis. Impuls rangsangan pusat vasomotor dihantarkan bergerak ke bawah melalui saraf simpatis ke ganglia simpatis. Selanjutnya Neuron preganglion melepaskan asetilkolin yang merangsang serabut saraf pasca ganglion ke pembuluh darah, pelepasan norepinefrin mengakibatkan pembuluh darah konstriksi. Faktor kecemasan dan ketakutan mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap vasokontriktor [16]..

Hasil analisis didapatkan rerata frekuensi nadi pre intervensi adalah 87,90 x/menit (95%CI : 84.05-91.75), dengan standar deviasi 10,324 x/menit. Rerata frekueensi nadi post adalah 82,10 x/menit (95% CI : 78.37-85.83), dengan standar deviasi 9,998 x/menit.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistol dan diastole serta nadi responden pre dan post pemberian bubuk biji pala buah pala. Masyarakat memanfaatkan buah pala untuk mengobati masuk angin,

DOI: https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1850

insomnia dan menambah nafsu makan. Buah pala digunakan untuk menjaga kesehatan mulut, memperlancar sistem pencernaan, meminimalkan asam lambung dan mengurangi muntah. Buah pala juga dapat melancarkan peredaran darah dan menormalkan tekanan darah [17]. Manfaat kesehatan dari minyak pala dapat dikaitkan dengan khasiat obatnya seperti perannya sebagai obat penenang, stimulan, santai, anti-inflamasi, antiseptik, zat antijamur, dan antibakteri. Minyak pala diperoleh dari biji kemampuan buah pala mengobati stres, nyeri, kram menstruasi, gangguan jantung, gangguan pencernaan, tekanan darah, batuk, dan bau mulut [18].

Hasil pengamatan peneliti terhadap responden setelah 10-20 menit pemberian bubuk biji buah pala sebagian besar repsonden merasa mengantuk dan akhirnya tertidur. Miristisin adalah bahan aktif dari biji pala. Bentuk sediaan berupa kapsul yang berisi serbuk biji pala 500 mg, diminum sehari 1-2 kali untuk mengobati gangguan saluran cerna, sedatif, relaksan, dan antiinflamasi [19]. Hasil analisis didapatkan rerata skor kecemasan pre intervensi adalah 9.07 (95%CI : 7.68-10.46), dengan standar deviasi 3,723. Rerata skor kecemasan post adalah 6,17 (95% CI : 5.20-7.13), dengan standar deviasi 2,588. Hasil tersebut sesuai dengan hasl riset dari Suyanto, Retno Isrovianingrum (2018) yang menyatakan dari 65 responden mahasiswa yang akan melaksanakan ujian praktikum OSCE 73% mengalami kecemasan. Faktor-faktor yang mempengaruhi adalah faktor situasi lingkungan (50,5%), ujian (44,9%) dan sikap observer (44,9%) [10].

Analisis Bivariat

Rerata skor kecemasan pre intervensi adalah 9,07, dengan standar deviasi 3,723. Rerata skor kecemasan post intervensi adalah 6,17 dengan standar deviasi 2,588. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,0001 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan setelah konsumsi bubuk biji buah pala.

Kecemasan adalah kondisi emosi dan pengalaman subjektif individu terhadap objek yang tidak jelas akibat antisipasi bahaya yang membuat individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman. Situasi tersebut menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan yaitu perasaan gelisah, takut dan bersalah [10.]

Pendapat lain menyatakan bahwa kecemasan merupakan penolakan dari individu yang menimbulkan perasaan takut [20]. Ujian ketrampilan merupakan sebuah respon emosi yang dialami oleh individu sebagai suatu reaksi dalam menghadapi ujian yang bisa memberikan dampak psikis dan fisik. Kecemasan dalam mengahadapi ujian ketrampilan dapat dipengaruhi banyak faktor, antara lain adanya observer, kondisi lingkungan, jenis kelamin dan sebagainya.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada 3 faktor yang memiliki nilai yang cukup tinggi pada mahasiswa yang mengalami kecemasan. Tiga (3) faktor tersebut adalah situasi saat ujian berlangsung, ujain itu sendiri dan yang terakhir adalah sikap pengawas ujian (observer). Penelitian ini tidak menganalisis faktor mana yang paling besar pengaruhnya terhadap kecemasan yang dialami mahasiswa. Situasi lingkungan saat ujian merupakan faktor yang paling tinggi nilainya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang menyatakan bahwa adanya perasaan khawatir dari mahasiswa mengenai suasana lingkungan selama dilakukan ujian ketrampilan keperawatan. Penelitian terkait lainnya menyatakan bahwa Lingkungan pembelajaran dan situasi lingkungan merupakan faktor penting dalam proses pembelajaran[10].

Mahasiswa keperawatan yang baru pertama kali melakukan ujian ketrampilan sangat memungkinkan timbulnya rasa cemas karena mereka berada pada lingkungan atau situsai yang baru. Pendapat relevan lainnya menyatakan bahwa seseorang yang

DOI: https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1850

berada pada lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan seorang individu yang berada pada lingkungan yang sudah lama ditempati [20].

Faktor kedua yang memiliki nilai cukup tinggi adalah faktor ujian itu sendiri. Ujian merupakan stimulus Makin besar stressor, makin besar respon stress yang ditimbulkan. Pengkondisian stressor masing-masing orang berbeda-beda. Mahasiswa yang akan mengikuti ujian OSCE ada yang menganggap bahwa OSCE adalah stressor yang kecil, tetapi ada sebagian besar lainnya yang menganggap bahwa OSCE adalah stressor yang berat sehingga menyebabkan kecemasan [21].

Mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sedang dalam menghadapi Computer Based Test. Tingkat kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan perhatian hanya kepada suatu hal yang dianggap penting dan mengesampingkan hal lain dan masih dapat menerima arahan dari orang lain. Manifestasi yang dapat dirasakan yaitu kelelahan yang meningkat, ketegangan otot, lahan persepsi menyempit, mampu belajar namun tidak optimal, konsentrasi menurun, perhatian selektif, emosi tidak stabil seperti mudah menangis, mudah marah, mudah tersinggung, mudah lupa, dan tidak sabar [22].

Hasil uji statistik penelitian ini didapatkan nilai p value 0,0001 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan setelah konsumsi bubuk biji buah pala. Obat paten berupa inhalasi yang mengandung zat dari biji buah pala yaitu miristisin 50 µg per kali dapat menurunkan tekanan darah, juga meningkatkan relaksasi, mengurangi rasa cemas dan stress[19].

Stres adalah stimulus atau situasi yang menimbulkan distres dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang. Stres membutuhkan koping dan adaptasi. Sindrom adaptasi umum atau teori Selye, menggambarkan stres sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh tanpa mempedulikan apakah penyebab stres tersebut positif atau negatif. Respons tubuh dapat diprediksi tanpa memerhatikan stresor atau penyebab tertentu [23.]

SIMPULAN

Terdapat perbedaan yang signifikan penurunan tingkat stress sebelum dan setelah intervensi konsumsi bubuk biji buah pala.

DAFTAR RUJUKAN

1. Dwi Wahyudiati. 2016. Analisis efektivitas kegiatan praktikum sebagai upaya peningkatan hasil belajar mahasiswa. JURNAL TATSQIF P ISSN: 1829-5940 Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan E ISSN: 2503-4510 Volume 14, No. 2, Desember 2016 Site: http://ejurnal.iainmataram.ac.id/ind
2. Laila Fida N.S (2012). Faktor-faktor penyebab kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Jurnal perspektif Ilmu Pendidkan-Vol, 25 Th.XVI. April 2012
3. Vera Febriana. (2018). Hubungan tingat stress dan kecemasan dengan prestasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi: Univeristas Muhammadiyah Surakarta
4. Retno Setyaningsih, ”Mengatasi Kecemasan menghadapi Ujian Nasional”, http://bempsychology-unissula.blog.fiendster.com diakases tanggal 1 desember 2019)
5. Walgito, B. (2002). Psikologi umum, Jogyakarta: ANDI
6. Tiastuti, N.J, 2013, Hubungan self directed learning readiness dngan tingakt kecemasan mahasiswa tingkat pertama. Biomedika, Vol, 2
7. Dhimas D. Rahadian, (2009).Pengaruh ekstrak biji pala (myristica fragrans houtt) dosis 7,5 mg/25grbb terhadap waktu induksi tidur dan lama waktu tidur mencit balb/c yang diinduksi

DOI: https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1850

thiopental. Laporan akhir karya tulis ilmiah, universitas Dipenogoro. https://core.ac.uk/download/pdf/11708606.pdf,. Diakses tanggal 9 Januari 2020.
8. Rahman N.A.A , Fazilah A and Effarizah M.E. 2015. Toxicity of Nutmeg (Myristicin): A Review. *International Journal Advance Science Engineering Information Technology* Vol.5 (2015) No. 3. Diakses tanggal 9 Januari 2020.
9. Ghulam Moinuddin, Kshama Devi, Deepak Kumar Khajuria, 2011. Evaluation of the anti–depressant activity of *Myristica fragrans* (Nutmeg) in male rats. *Avicenna Journal of Phytomedicine*. Vol. 2, No. 2, Spring 2012, 72-78. Diakses tanggal 9 Januari 2020.
10. Suyanto, Retno Isrovianingrum. (2018). Kecemasan Mahasiswa Perawat sebelum mengikuti Ujian keterampilan di Laboratorium. *Journal of Health Sciences*, Vol. 11 No. 2, August 2018, 97-103
11. Safitri Ramaiah (2003) dalam Ivanti Andriana Nurvaini (2015) Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi pension guru SD Kulonprogo. Skripsi Universitas Negeri Jogjakarta.
12. Kaplan & Sadock (2010). *Buku Ajar Psikiatri Klinis edisi 2* . EGC. Jakarta .
13. Adelina. 2015. Perbedaan tingkat kecemasan antarasiswi dengan berat badan normal dan overweight di SMA Batik 1 Surakarta. Surakarta.. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah
14. Anik Inayati . 2017. Hubungan tingkat kecemasan dengan peningkatan tekanan darah pada pasien praoperasi elektif diruang bedah Jurnal Wacana Kesehatan (ISSN (Cetak) : 2088-5776, ISSN (Online) : 2541-6251.http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/wacana/article/view/43
15. Amelia, kartika apriani.2013. Hubungan kecemasan ujian osoca dengan perubahan tekanan darah mahasiswa FK ump.p Palembang. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah http://repository.umpalembang.ac.id/id/eprint/677/1/SKRIPSI503-1705047476.pdf
16. Smeltzer, S.C & Bare. B G.(2010). Buku Ajar keperawatan Medikal Bedah. Jakarta EGC.
17. Luchman Hakim. (2015). Rempah & Herba Kebun-Pekarangan Rumah Masyarakat: Keragaman, Sumber Fitofarmaka dan Wisata Kesehatan-kebugaran. Sleman. Dandra Pustaka Indonesia.
18. Staughton J. (2018). Benefits of nutmeg. Organic facts. *Unbiased Inform Health* 2018;6:2455-64.
19. Susana Elya Sudradjat. (2017). Pala; dari Obat Tradisional ke Obat Modern. *J. Kedokt Meditek Volume 23*, No. 62 April - Juni 2017.
20. Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (*2013*). Buku Saku Ilmu Keperawatan jiwa (5th ed.). Jakarta: EGC.
21. Potter & Perry. (*2005*). Buku ajar fundamental keperawatan volume 1, Edisi 4. Jakarta : EGC.
22. Keliat, B.A dan Pasaribu. (2016). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. Singapura. Elsevier.
23. Isaacs, (2004). Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta: EGC.

DOI: https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1850