

KARYA TULIS ILMIAH
EFEKTIFITAS LATIHAN RELAKSASI TERHADAP
TINGKAT DEPRESI PADA SISWA KELAS 3 SMP
MENJELANG UJIAN NASIONAL

Diajukan untuk memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh

Firman Emir Faizal Gani
20090310185

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2013

HALAMAN PENGESAHAN KTI
EFEKTIFITAS LATIHAN RELAKSASI
TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA SISWA KELAS 3 SMP
MENJELANG UJIAN NASIONAL

Disusun oleh:

Firman Emir Faizal Gani

20090310185

Telah disetujui pada tanggal dan diseminarkan pada tanggal 4 Januari 2013

Dosen pembimbing

Dosen penguji

dr. Warih Andan Puspitosari, M. Sc, SpKJ

dr. Vista Nurasti P. M. Kes, Sp.KJ

Mengetahui

**Kaprodi Pendidikan Dokter FKIK
Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta**

**Dekan Fakultas Kedokteran dan
Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Yogyakarta**

dr. Alfaina Wahyuni M. Kes, Sp.OG

NIK. 173027

dr. Ardi Pramono, Sp.An, M.Kes

NIK. 173031

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT Tuhan yang Maha Esa, yang telah memberikan hidayah dan kekuatan, sehingga pembuatan karya tulis ilmiah (KTI) dapat terselesaikan sebagaimana yang diharapkan. Shalawat serta salam selalu dihaturkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga serta para sahabat, tabiin, tabi'ut tabiin dan pengikutnya hingga akhir zaman.

KTI yang berjudul **“Efektifitas Terapi Relaksasi Terhadap Tingkat Depresi pada Siswa Kelas 3 SMP Menjelang Ujian Nasional”** disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Pada kesempatan ini, ijinkanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berperan serta dalam membantu penyelesaian KTI ini. Ucapan terima kasih diberikan kepada:

dr. Ardi Pramono, Sp.An, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

dr. Alfaina Wahyuni, Sp.OG, M.Kes selaku Ketua Prodi Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

dr. Warih Andan Puspitosari, M, Sc, Sp.KJ. selaku dosen pembimbing pembuatan karya tulis ini yang telah bersedia meluangkan waktunya serta bersabar membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulisan.

dr. Vista Nurasti P. M. Kes, Sp.KJselaku penguji seminar karya tulis ini yang telah bersedia memberikan masukan untuk perbaikan karya tulis ini.

Ayahanda Bapak H. Farhan Gani AF serta Ibunda Hj. Iis Sutikah. Sungguh tak kuasa penulis membalas semua jasa dan kebaikan Bapak dan ibu. Semoga kebaikan dan keridhoan-Nya senantiasa tercurah kepada Bapak Ibu. Amiin.

Kakak dan adik-adikku tercinta. Semoga kita termasuk dalam golongan hamba-hamba-Nya yang sholih dan sholihah. Amiin.

Seluruh dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah membagi ilmunya.

Seluruh karyawan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah membantu kelancaran perkuliahan dan penulisan karya tulis ini.

Seluruh guru dan murid di SMP Muhammadiyah Kasihan Bantul yang telah membantu dalam penelitian ini.

Partner KTI penulis, Wandu dan Muhammad Gibran terimakasih atas segala semangat perjuangan yang diberikan untuk menyelesaikan KTI ini.

Seluruh teman-teman Prodi Pendidikan Dokter angkatan 2009 “CADAVER”

Semua pihak-pihak yang tidak mungkin disebutkan namanya satu persatu, terima kasih atas kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat berjalan.

Penulis sadar bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga KTI mengenai Efektifitas Terapi Relaksasi Terhadap Tingkat Depresi Pada Siswa Kelas 3 SMP Menjelang Ujian Nasional bermanfaat. Amin.

Yogyakarta, 8 Januari 2013

Penulis

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Firman Emir Faizal Gani

NIM : 20090310185

Program Study : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran

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

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

Yogyakarta, Desember 2012

Yang membuat pernyataan,

Firman Emir Faizal Gani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
DAFTAR ISI.....	vi
INTISARI	ix
ABSTRACT	x

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	4
E. Keaslian Penelitian.....	6

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Depresi	8
1. Pengertian.....	8
2. Epidemiologi.....	9
3. Tanda dan Gejala.....	10
4. Etiologi dan Patofisiologi.....	11
5. Diagnosis	16
B. Remaja.....	18
1. Definisi.....	18
2. Ciri Pertumbuhan Somatik pada Remaja	19
C. Depresi Pada Remaja	21
D. Relaksasi	22
1. Definisi.....	22
2. Manfaat latihan relaksasi	24
E. Ujian nasional.....	25
1. Definisi.....	25
2. Tujuan Ujian Nasional.....	25
3. Persyaratan untuk Mengikuti Ujian Nasional	26
4. Standar Kelulusan Ujian Nasional	28
F. Kerangka konsep.....	29
G. Hipotesis.....	30

BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	31
B. Populasi dan sampel.....	31
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	33
D. Variable Penelitian	33
E. Definisi operasional	33
F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	35
H. Cara Pengumpulan Data.....	35
I. Analisis data	36
J. Kesulitan Penelitian	37
K. Etika Penelitian	37

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	39
1. <i>Gambaran Lokasi Penelitian</i>	39
2. <i>Karakteristik Subyek Penelitian</i>	39
3. <i>Tingkat Depresi Subyek Penelitian</i>	40
B. Pembahasan.....	41
1. <i>Jenis kelamin subyek</i>	41
2. <i>Umur subyek</i>	41
3. <i>Skor Depresi Sebelum dan Sesudah Relaksasi</i>	43

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	51

INTISARI

Kekhawatiran terhadap ujian nasional selalu menjadi beban bagi para siswa-siswi dari tahun ke tahun. Stres terjadi dengan adanya tuntutan dan tekanan untuk bisa lulus dalam ujian nasional tersebut. Depresi saat menghadapi ujian nasional dapat berdampak buruk bagi kondisi pembelajaran mereka apabila tidak ditangani dengan baik. Kondisi-kondisi yang dapat terjadi seperti perasaan sedih yang berkepanjangan, suka menyendiri, sering melamun di dalam kelas/di rumah, kurang nafsu makan atau makan berlebihan, sulit tidur atau tidur berlebihan, merasa lelah, lesu atau kurang bertenaga, serasa rendah diri, sulit konsentrasi dan sulit mengambil keputusan serta putus asa. Relaksasi merupakan salah satu terapi perilaku untuk menurunkan ketegangan otot dan memberikan efek ketenangan.

Penulis ingin menganalisis efektifitaslatihan relaksasi (*relaxation exercise*) terhadap tingkat depresi (*depression level*) siswakeselas 3 SMP menjelang ujian nasional (UN).

Jenis penelitian ini menggunakan *quasi ekperimental design* dengan menggunakan rancangan *one group pretest – post testdesign* yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum eksperimen (X1) disebut *pre test*, dan sesudah eksperimen (X2) disebut dengan *post test*. Perbedaan antara X1 dan X2 yakni X1-X2 diasumsikan sebagai efek dari treatment atau eksperiment.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi antara sebelum relaksasi dan sesudah relaksasi pada siswa kelas 3 SMP Muhammdiyah Senggotan menjelang ujian nasional dengan nilai $p=0,000(p\leq 0,05)$.

Pada penelitian ini latihan relaksasi berefek/berpengaruh padadepresi siswadi SMP Muhammadiyah Senggotan Kasihan Bantul.

Kata Kunci : Depresi, Latihan Relaksasi.

ABSTRACT

Concerns over the national exam has always been a burden to the students from year to year. Stress occurs by the demands and pressure to pass the national exam. Depression against national examinations can be bad for their learning conditions if not handled properly. Conditions that can occur such as prolonged sadness, aloof, often daydreaming in class / at home, lack of appetite or overeating, insomnia or excessive sleeping, feeling tired, sluggish or underpowered, low self-esteem felt, difficult concentration and the difficulty in making decisions and despair. Relaxation is one of the behavioral therapy to reduce muscle tension and give effect to peace.

The author would like to analyze the Effectiveness of Relaxation Exercise to the depression level of Grade 3 Junior High School Students Toward National Examination.

This type of research uses quasi-experimental design using the design of one group pretest - posttest design that is before the experiment and after the experiment. Observations are made twice before the experiment (X1) is called pre-test, and after the experiment (X2) is called the post-test. The difference between the X1 and X2 is assumed to be the effect of the treatment or experiment.

The results of this study indicate that there are differences between the rates of depression before and after relaxation relaxation in the Grade 3 SMP Muhammadiyah Senggotan before the national exam with a value of $p = 0.00$ ($p < 0.05$).

In this study, relaxation exercises influence on the level of depression in SMP Muhammadiyah students Senggotan Kasihan Bantul.

Keywords : *Depression, Relaxation Exercise.*