

**PENGARUH SENAM QIGONG TERHADAP TINGKAT STRES
KERJA PADA GURU**

NASKAH PUBLIKASI



WINDA SETYADEWI

20150320045

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2019

**HALAMAN PENGESAHAN
NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH SENAM QIGONG TERHADAP TINGKAT STRES KERJA
PADA GURU**

Disusun oleh:

WINDA SETYADEWI

20150320045

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal :
10 April 2019

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji



Nina Dwi Lestari, M.Kep.Ns.Sp.Kep.Kom
NIK : 19861230201510173163

Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M.Sc.
NIK : 19831021201404173159

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa., Ph.D
NIK : 19790722200204173058

PENGARUH SENAM QIGONG TERHADAP TINGKAT STRES KERJA PADA GURU

Winda Setyadewi¹, Nina Dwi Lestari²

¹ Mahasiswa Ilmu Keperawatan UMY, ² Dosen Ilmu Keperawatan UMY
e-mail : *Windasetyadewi8@gmail.com*

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Intisari

LatarBelakang: Yogyakarta menempati urutan ke 5 tertinggi tingkat stres di Indonesia, dengan prevalensi stres sebesar 8,1%. Guru memiliki tanggung jawab besar, yang berpotensi mengalami stres kerja akibat waktu yang sedikit untuk istirahat, meningkatnya tanggung jawab guru, kurangnya sumber pendukung. Senam Qigong adalah latihan yang mengkoordinasi postur tubuh, menggunakan pernafasan dalam, meditasi, fokus mental dan menciptakan ketenangan bagi tubuh serta pikiran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam qigong terhadap tingkat stres kerja pada guru.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh senam qigong terhadap tingkat stres kerja pada guru.

Metodologi: Metode penelitian ini yaitu *Pra-Eksperimental* dengan *one-group pra-post test design*. Teknik sampling dengan *Puporsive Sampling*, sampel sebanyak 16 orang. Responden tidak diperbolehkan melakukan terapi relaksasi yang lain. Uji yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*. Senam qigong dilakukan 3 kali 50 menit dalam 1 minggu. Instrumen menggunakan video senam qigong yang diperagakan oleh ahli dan kuisisioner stres kerja.

Hasil. Nilai median sebelum dilakukan intervensi yaitu 51,00 dan setelah diberikan intervensi yaitu 45,00. Terdapat pengaruh senam qigong terhadap tingkat stres kerja pada guru di SMK N 2 Godean, dengan p-value 0,011 (<0,05).

Kesimpulan. Senam qigong dapat menurunkan stres kerja dengan menurunkan sekresi hormon kortisol. Perlunya diterapkan aktivitas senam qigong secara teratur minimal 3 kali 50 menit dalam 1 minggu untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam menurunkan stres kerja.

Kata Kunci: *Stres Kerja, Senam Qigong*

THE EFFECT OF QIGONG EXERCISE TO THE WORK STRESS LEVELS ON THE TEACHER

Winda Setyadewi¹, Nina Dwi Lestari²

¹ Student of Nursing in UMY, ² Lecturer in Nursing at UMY

e-mail : *Windasetyadewi8@gmail.com*

Nursing Science Study Program, Faculty of Medicine and Helath Science, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Abstrack

Background. Yogyakarta which places the fifth highest level of stress in Indonesia, with a stress prevalence of 8.1%. Teachers have a big responsibility, which has the potential to experience work stress due to a little time to rest, increased teacher responsibility, lack of supporting resources. Management for work stress namely qigong exercise. Qigong Gymnastics is an exercise that coordinates body posture, uses deep breathing, meditation, mental focus and creates calm for the body and mind. The purpose of this study was to determine the effect of qigong exercise on the level of work stress on the teacher.

Methodology. This research method is Pre-Experimental with one-group pre-post test design. Sampling technique with Puporsive sampling, a sample of 16 people. The test used is the Wilcoxon Signed Rank Test. Qigong exercise is done 3 times 50 minutes in 1 week. The instrument uses qigong gymnastics videos that are exhibited by experts and work stress questionnaires.

Results. The median value before intervention was 51.00 and after intervention was 45.00. There is the influence of qigong gymnastics on the level of work stress on teachers at Godean N 2 Vocational School, with a p-value of 0.011 (<0.05).

Conclusion. Qigong exercise can reduce work stress by reducing the secretion of the hormone cortisol. The need to apply qigong gymnastics activities regularly at least 3 times 50 minutes in 1 week to get optimal results in reducing work stress.

Keywords: *Job Stress, Qigong Exercise.*

Pendahuluan

Stres merupakan situasi seseorang ketika mendapatkan sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan, mengakibatkan reaksi emosi saat menangani kendala yang muncul. Stres kerja merupakan respon adaptif dari konsekuensi setiap tindakan seseorang yang menempatkan seseorang terhadap paksaan secara psikologis atau fisik (Sabuhari, Soleman, & Zulkifly, 2016). Stres kerja pada guru dikarenakan beban kerja yang dihadapi, mengharuskan guru dapat beradaptasi dengan beban kerjanya. Kemampuan setiap individu sangat terbatas untuk menghadapi beban kerja. Seseorang yang belum mampu menyesuaikan beban kerjanya dengan baik, dapat menyebabkan stres (Budiwati, 2016).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Tahun 2013, menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional atau stres tertinggi adalah di Sulawesi Tengah sebesar 11,6%, dan yang paling terendah di Lampung 1,2%. Prevalensi gangguan mental atau stres di Yogyakarta sebesar 8,1%, hal ini menempatkan Daerah Istimewa Yogyakarta berada di urutan ke 5 dari urutan tertinggi tingkat stres di Indonesia.

Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya stres kerja seperti masa kerja, tidak ada *reward* dari tempat kerja, masalah fisik (usia), masalah keluarga. Faktor penyebab stres khususnya pada guru adalah berkaitan dengan waktu yang sedikit untuk istirahat, meningkatnya tanggung jawab guru dalam pekerjaan, pekerjaan yang harus dibawa ke rumah, kurangnya sumber pendukung, dan tidak masuk akal nya

tuntutan dalam pekerjaan (Behera & Dash, 2015). Jadi, waktu yang sedikit ini menyebabkan pekerja susah menyesuaikan waktu, seperti waktu untuk istirahat dan waktu untuk keluarganya.

Upaya yang sudah dilakukan guru untuk mengurangi stres hanya istirahat di waktu luang. Istirahat dilakukan seperti tidur pada malam hari untuk menyegarkan di pagi harinya. Selain itu, tidak ada upaya penanganan atau terapi untuk stres kerja pada guru. Upaya untuk mengatasi stres adalah dengan olahraga. Berdasarkan penelitian Wahyudi, Bebasari, dan Nazriati (2015), salah satunya upaya yang berkaitan dengan olahraga untuk terapi stres bisa dilakukan dengan senam Qigong. Senam Qigong adalah latihan yang mengkoordinasi postur tubuh, menggunakan pernafasan dalam, meditasi, dan fokus mental. Manfaat senam qigong yaitu dapat menurunkan tingkat stres. Senam qigong memiliki intensitas yang moderat dengan pengaturan pernafasan dan latihan peregangan dengan kecepatan tetap (Suparwati dkk., 2017). Pada latihan yang moderat, kortisol mampu memberikan umpan balik negatif yang lebih besar dan dapat menurunkan sekresi kortisol (Kraemer & Rogol, 2004). Caranya dengan mengurangi sekresi ACTH (*adrenocorticotropic hormone*) di hipofisis anterior dan CRH (*corticotrophin releasing hormone*) pada hipotalamus (Sherwood, 2013).

Manfaat senam qigong yang lain yaitu dapat menurunkan tekanan darah tinggi (*Hypertension*). Hasil penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa qigong dapat

menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Xiong dkk., 2015). Latihan pernafasan, relaksasi, dan gerakan yang pelan dan lembut iramanya secara teratur terbukti dapat meningkatkan pelepasan non adrenalin melalui urin, menurunkan kadar kortisol, serta menurunkan aktivitas saraf simpatis yang membawa dampak positif pada jantung berupa denyut jantung yang stabil dan tekanan darah turun menuju normal. Ini karena aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis menjadi seimbang dan harmonis. Latihan tersebut dapat pula meningkatkan antioksidan untuk menghilangkan radikal bebas dalam tubuh dan menstabilkan tekanan darah (Supriani, 2014). Hasil penelitian Griffith dkk. (2008) menunjukkan bahwa bahan kimia endogen yang berhubungan dengan stres, yaitu norepinefrin dan kortisol mengalami penurunan yang signifikan dalam produktivitasnya setelah diberikan senam.

Senam qigong merespon pergerakan tulang belakang yang mengawali semua gerakan tubuh, gerakan yang lembut, lambat, tenang dan berkesinambungan ini dapat menciptakan ketenangan bagi tubuh serta pikiran dengan munculnya *feed back negatif* yang dapat menurunkan hormon kortisol dengan merangsang hipotalamus untuk menurunkan sekresi CRH dan ACTH sehingga stres menurun (Chuen,1991).

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah analitik kuantitatif menggunakan metode *Pra-eksperimental*, yaitu bentuk

penelitian yang berupaya mengungkapkan adanya pengaruh senam qigong terhadap tingkat stres kerja pada guru di SMK N 2 Godean. Data penelitian ini diambil menggunakan kuisioner Stres Kerja dengan rancangan *one-group pra-post test design*, yang mana awalnya diberikan *pretest*, setelah itu diberikan intervensi senam qigong sebanyak 3 kali 50 menit dalam 1 minggu. Setelah itu dilakukan *posttest*. Penelitian ini telah lolos uji etik dengan nomor surat 535/EP-FKIK-UMY/XI/2018 pada tanggal 6 November 2018. Waktu diberikan senam qigong dilakukan setiap pagi hari sebelum kegiatan mengajar dikelas sekitar pukul 07.00 pada rentang tanggal 17-22 Desember 2018 di aula SMK N 2 Godean. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk mendapatkan responden sesuai dengan pertimbangan, maka peneliti memiliki kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi pada penelitian ini antara lain guru yang bersedia menjadi responden dalam penelitian, mengikuti pelaksanaan penelitian dari awal hingga akhir kegiatan dan guru yang tidak melakukan terapi relaksasi untuk mengurangi stres berupa olahraga dan sejenisnya selama penelitian berlangsung. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini antara lain guru yang mengikuti penelitian namun di tengah-tengah pelaksanaan tiba-tiba guru tersebut tidak mengikuti atau mengundurkan diri dengan alasan tertentu, guru dalam keadaan sakit atau kecacatan yang membuat guru tidak toleran untuk berdiri melakukan senam.

Hasil Penelitian

1. Analisis Hasil Univariat

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Masa Kerja pada Guru di SMK N 2 Godean

Karakteristik Responden	F (n)	(%)
Usia		
1. Dewasa awal : 26-35 tahun	1	6,3
2. Dewasa akhir: 36-45 tahun	4	25,0
3. Lansia Awal : 46-55 tahun	4	25,0
4. Lansia Akhir : 56-65 tahun	7	43,8
Jenis Kelamin		
1. Laki-laki	3	18,8
2. Perempuan	13	81,3
Masa Kerja		
1. 0-9 tahun	1	6,3
2. 10-19 tahun	5	31,3
3. 20-39 tahun	5	31,3
4. 30-39 tahun	5	31,3
Total	16	100%

Sumber: *Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan sebagian besar responden berumur 56-65 tahun (43,8%) tahun. Berdasarkan jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan sebanyak 13 orang (81,3%). Berdasarkan masa kerja paling sedikit adalah rentang 0-9 tahun yaitu hanya 1 orang (6,3%).

2. Analisis Hasil Bivariat

Tabel 2. Pengaruh Senam Qigong terhadap Tingkat Stres Kerja pada Guru di SMK N 2 Godean

Kategori	Pretest		Posttest		Wilcoxon Test
	F	%	F	%	
Rendah	2	12,5	9	56,3	p-value = 0,011
Sedang	13	81,3	7	43,8	
Tinggi	1	6,3	0	0,0	
Total	16	100,0	16	100,0	

Sumber: *Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil disimpulkan bahwa kategori tingkat stres kerja sebelum dilakukan senam qigong (*pretest*), yang memiliki frekuensi paling banyak adalah tingkat stres kerja dalam kategori sedang sebanyak 13 responden (81,3%). Sedangkan kategori tingkat stres setelah dilakukan senam qigong (*posttest*), yang memiliki frekuensi paling banyak adalah tingkat stres kerja dalam kategori rendah sebanyak 9 responden (56,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres kerja sebelum diberikan intervensi lebih banyak terdapat pada kategori sedang, sedangkan hasil tingkat stres kerja setelah diberikan intervensi lebih banyak pada kategori rendah.

Hasil Wilcoxon Test didapatkan nilai p-value = 0,011, hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan senam qigong. Dilihat dari jumlah responden dengan tingkat stres sedang pada saat *pretest* berjumlah 13 orang responden, dan setelah dilakukan intervensi senam qigong mengalami penurunan frekuensi menjadi 7 orang responden. Terlihat juga pada frekuensi pada kategori rendah yang sebelum diberikan intervensi (*pretest*) adalah 2 orang responden dan sesudah diberikan intervensi menjadi naik menjadi 9 orang responden. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam qigong terhadap tingkat stres kerja pada guru di SMK N 2 Godean.

Pembahasan

Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan usia yaitu paling banyak berada pada rentang umur 56-65 tahun (43,8%). Menurut Depkes (2015) rentang umur tersebut masuk dalam kelompok lansia akhir. Sedangkan menurut WHO usia tersebut sudah masuk dalam usia lanjut (*elderly*). Tahap ini ditandai dengan menurunnya kekuatan kerja tubuh karena perubahan ataupun penurunan fungsi organ-organ tubuh. Responden pada penelitian ini paling banyak yaitu pada usia lanjut yang memiliki keterbatasan dalam menyelesaikan pekerjaannya dalam mengajar dan juga beban kerja seperti menjadi tanggung jawab dibagian lingkup sekolah. Hasil penelitian Winefield et al., (2003), bahwa usia mempengaruhi tingkat stres kerja. Sesuai dengan teori Robbins (2006) bahwa kemampuan individu terutama kelincahan, kecekatan, kekuatan dan koordinasi menurun bersamaan dengan bertambahnya usia seseorang, selain itu juga timbul kejenuhan yang berlarut-larut sehingga dapat mengakibatkan terjadinya stres termasuk stres akibat kerja. Berbeda dengan hasil penelitian Irkhani (2015), bahwa usia tidak mempengaruhi stres kerja, karena semakin tinggi umur responden maka semakin rendah tingkat stres kerjanya. Sesuai dengan penelitian Putri (2014), bahwa semakin bertambahnya umur, keahlian dan ketrampilan juga akan semakin bertambah baik dengan rasa tanggungjawab yang lebih besar dimana juga faktor umur sulit untuk dijabarkan karena memang banyak

faktor dalam individu lainnya yang dapat berpengaruh terhadap stres kerja.

Berdasarkan jenis kelamin, responden pada penelitian ini paling banyak yaitu berjenis kelamin perempuan (81,3%). Hal ini sesuai dengan penelitian Wu dan Shih (2010) yaitu perempuan memiliki tingkat feminitas yang tinggi berdasarkan gender yang dapat mengalami kecemasan lebih besar dibandingkan laki laki atau berdasarkan gender disebut dengan maskulinitas. Kecemasan yang timbul pada perempuan atau feminitas merupakan cara penyesuaian emosional sebagai pengungkapan stres ketika menghadapi masalah dalam pekerjaan sedangkan pada maskulinitas tidak mungkin merasa tertekan atau cemas karena lebih percaya diri dalam kemampuan mereka untuk memecahkan masalah. Kecemasan pada responden penelitian ini disebabkan oleh guru yang memiliki tanggung jawab lain diluar mengajar dikelas seperti mengajar ekstrakurikuler atau tanggung jawab di bagian lingkup sekolah.

Masa kerja responden paling sedikit berada pada rentang 0-9 tahun (6,3%). Responden pada penelitian ini mengalami tekanan dan penyesuaian dipekerjaannya sebagai guru serta harus bertanggung jawab dalam kegiatan-kegiatan siswa. Seperti halnya penelitian Nadialis dan Nugrohoseno (2014) bahwa ketika pekerja pada tahun-tahun pertama bekerja sekitar kurang dari 10 tahun, mereka masih harus belajar dan menyesuaikan mengenai

masalah yang berhubungan dengan pekerjaannya, hal ini yang menyebabkan beban tugas dan tekanan yang dimiliki pekerja pada tahun-tahun pertama sehingga memicu munculnya stres kerja. Beda halnya dari penelitian Ibrahim, Amansyah, dan Yahya (2016), bahwa masa kerja yang baru, belum memiliki beban kerja banyak yang menyebabkan stres akibat kerja, karena masih semangat untuk menjalankan pekerjaan barunya dan belum mengalami kebosanan akibat rutinitas pekerjaan yang monoton.

Stres akibat kerja merupakan salah satu hal yang tidak terhindarkan dari seorang pekerja karena stres kerja ini memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu masa kerja, tidak ada *reward* dari tempat kerja, masalah fisik (usia), dan masalah keluarga. Pada penilaian sebelum diberikan tindakan intervensi, stres kerja yang dialami oleh guru di SMK N 2 Godean karena jumlah tugas dan tanggung jawab pekerjaan yang dibebankan sangat besar dan beban kerja dalam pekerjaan sangat tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat stres kerja pada guru SMK N 2 Godean setelah dilakukan tindakan intervensi senam qigong adalah dalam kategori stres kerja sedang sebanyak 7 responden (43,8%). Setelah diberikan tindakan intervensi senam qigong terdapat penurunan kategori dan frekuensi stres kerja yakni berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa senam qigong dapat menurunkan tingkat stres kerja pada guru di SMK N 2 Godean. Hasil ini sesuai dengan hasil mean

dan median pretest dan posttest, hasilnya mengalami penurunan tingkat stres kerja yaitu dari hasil mean pretest 50,81 dan mean posttest 45,37 mengalami penurunan sedangkan hasil median pretest 51,00 dan median posttest 45,00 juga mengalami penurunan.

Didukung dengan hasil pengujian hipotesis, diketahui bahwa terdapat pengaruh senam qigong terhadap tingkat stres kerja pada guru di SMK N 2. Dilihat pada hasil perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, p-value sebesar 0,011. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres kerja setelah diberikan tindakan senam qigong yaitu pada kategori rendah sebanyak 9 orang responden (56,3%), dari sebanyak 13 orang responden (81,3%) dalam kategori sedang pada penilaian sebelum diberikan intervensi (posttest).

Stres sering dihubungkan dengan peningkatan kadar kortisol. Kortisol berasal dari hormon glukokortikoid yang diproduksi oleh korteks adrenal, merupakan kortikosteroid yang dilepaskan sebagai respon terhadap stres sebagai produk dari hipotalamus (Henckens et al., 2012). Dengan adanya jenis olahraga aerobik yaitu senam qigong salah satunya, dapat menurunkan kadar kortisol secara langsung di dalam tubuh setelah latihan dan hingga 1-2 jam setelah latihan dibandingkan sebelum latihan (Kemmler et al., 2003 dalam Heaney et al., 2013). Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Budde et al. (2015) bahwa respon akut pada latihan tidak mampu meningkatkan kadar kortisol secara signifikan,

selain itu latihan aerobik dan intensitas yang sedang dapat merangsang hippocampus sebagai bagian dari sistem limbik yang berperan dalam mengingat (memori) dan frontal lobe sebagai pengendalian emosi, perilaku sampai pemecahan masalah sehingga tidak mengganggu fungsi kognitif didalam tubuh.

Frequency, Intensity, Time, Type (FITT) merupakan program olahraga yang melihat frekuensi, intensitas, tempo atau waktu dan bentuk latihan. Frekuensi menunjukkan jumlah latihan yang dilakukan dalam jangka waktu 1 minggu. Frekuensi olahraga yang ideal dilakukan sebanyak 3-5 kali dalam 1 minggu. Intensitas menunjukkan ringan beratnya olahraga dan memiliki pengaruh terhadap fungsi tubuh yang dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi maksimal (DNM) = $220 - \text{umur}$ (dalam tahun). Presentase denyut nadi maksimal tersebut diubah menjadi intensitas senam aerobik, dengan kategorinya yaitu intensitas ringan (50-70% denyut nadi maksimal), intensitas sedang (70-80% denyut nadi maksimal), dan intensitas tinggi (80-100% denyut nadi maksimal). Kemudian *type* atau jenis olahraga yang dilakukan yaitu olahraga aerobik atau olahraga anerobik. Kemudian *time* atau durasi dalam berolahraga yaitu waktu yang digunakan dalam berolahraga. (Yunus, 2019)

Pada senam qigong dalam penelitian ini frekuensi sebanyak 3 kali dalam 1 minggu. Intensitas yang dicoba sebelum ke responden yaitu, denyut nadi maksimal ($220 - \text{umur} =$

$220 - 48 = 172$). Kemudian dalam rentang intensitas sedang, $172 \times 70\% = 120,4$; $175 \times 80\% = 137,6$. Setelah diukur percobaan senam qigong tersebut nadi yang dihitung setelah dilakukan senam yaitu 125. Sehingga senam qigong ini masuk dalam intensitas sedang. Selanjutnya dari bentuk olahraganya, senam qigong masuk dalam jenis olahraga aerobik. Olahraga aerobik merupakan latihan yang memerlukan oksigen untuk pembentukan energinya serta melibatkan pernafasan dalam setiap gerakannya. Pada *time* atau durasinya yaitu 50 menit.

Gerakan dalam senam qigong memiliki manfaat dalam pengaturan pernafasan dan pikiran. Gerakan dalam senam qigong ini diawali dengan leher tegak, dagu sedikit dijulurkan ke depan, lidah menyentuh langit-langit, dada dibuka lebar dan perut santai. Gerakan tersebut mampu menenangkan pikiran dan mengatur pernafasan masuk dengan mudah menuju organ tubuh bagian dalam. Gerakan selanjutnya yaitu gerakan kuda-kuda yang ada di setiap gerakan senam qigong. Gerakan ini dapat merangsang tulang belakang dan ujung tulang ekor menyusur ke sepanjang tulang belakang hingga ke kepala bagian atas kemudian berakhir di mulut bagian atas (Meridien *Dumai*) yang merangsang susunan syaraf tulang belakang untuk mengeluarkan hormon endorfin yang dapat mengurangi stres (Dinata, 2015). Gerakan selanjutnya yaitu mengayunkan kepala dan tangan dapat merangsang titik tubuh mulai dari pantat menyusur ke tulang belakang bagian

bawah hingga ke bagian pundak (Persendian *Dazhui*) pada tengkuk leher yang membantu mengatur peredaran tenaga dalam dan menghilangkan stres.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Priana (2012) bahwa dalam gerakan qigong menitik beratkan gerakan tubuh yang pelan, seimbang yang dipadu dengan pernapasan secara halus. Sehingga senam qigong dapat menurunkan tingkat stres pada seseorang yang berhubungan dengan mental emosional. Begitu juga dengan konsep olahraga, bahwa olahraga merupakan gerakan padat, bebas stres, singkat (30 menit tanpa henti), adekuat, mudah, murah dan aman. Yang membuat seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani (Giriwijoyo, 2007). Kekuatan Penelitian yaitu penelitian ini menggunakan video dari ahli senam qigong dan alat ukur stres kerja pada penelitian ini telah baku. Sedangkan kelemahan Penelitian yaitu peneliti tidak dapat mengendalikan variabel pengganggu, diantaranya, kebiasaan di rumah, masalah yang sedang dihadapi serta mekanisme coping yang dilakukan responden dan pemberian tindakan hanya tiga kali pertemuan, sehingga peneliti merasa kurang optimal dalam memberikan tindakan.

Kesimpulan

Karakteristik responden adalah mayoritas berumur 56-65 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Masa kerjapaling sedikit yaitu 0-9 tahun. Sebelum dilakukan senam qigong (pretest), sebagian besar tingkat stres kerja berada pada kategori sedang.

Setelah dilakukan senam qigong (posttest), sebagian besar tingkat stres kerja berada pada kategori rendah dan tidak ada yang berada dikategori tinggi. Ada pengaruh antara senam qigong terhadap tingkat stres kerja guru di SMK N 2 Godean, dengan p-value 0,011 (<0,05). Saran untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan senam qigong secara teratur minimal 3 kali 50 menit selama 1 minggu sebagai terapi untuk mengurangi stres kerja, terkait dengan kesehatan dan keselamatan pekerja di tempat kerja. Sebagai dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya tentang cara menurunkan stres kerja dengan senam qigong bisa dengan menambah waktu intervensi 1 bulan.

Daftar Pustaka

- Behera, S. dan Manaswini, D. (2015). "*Stress and Spirituality among School Teachers*". India, Vol.6 No.3.
- Budde, H., Machado, S., Ribeiro, P. & Wegner, M. (2015). "*The Cortisol Response to Exercise in Young Adults*". *Article Frontiers in Behavioral Neuroscience*. Volume 9.
- Budiwati, Hesti. (2016). "Identifikasi Sumber Stres Tenaga Pengajar dan Pengaruhnya terhadap Kinerja Dosen di Stie Widya Gama Lumajang". STIE Widya Gama Luamajang. *Jurnal Penelitian Ilmu Ekonomi Wiga* Vol.6 No.1.
- Chuen, Lam Kam. (1991). "*the Way of Energy Mastering the Chinese Art of Internal Strength with Chi*

- Kung Excercise*". Shimon & Schuster snc.
- Depkes RI (2009). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Departemen Republik Indonesia.
- Dinata, Windo Wiria. (2015). "Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia melalui Senam Yoga". *Jurnal Olahraga Prestasi Vol.11 No.2*.
- Griffith, J.M., Hasley, J.P., Liu, H., Severn, D.G., Conner, L.H. & Adler, L.E. (2008). "Qigong Stress Reduction in Hospital Staff". *Journal of Alternative and Complementary Medicine, Vol.14 No.8 Hal:939-945*.
- Giriwijoyo (2007). Ilmu Kesehatan Olahraga . Untuk Kesehatan dan Untuk Prestasi Olahraga. FPOK UPI.
- Henckens, M.J.A.G., Wingen, G.A.V., Joels, M. & Fernandez, G. (2012). *Time-dependent Effects of Cortisol on Selective Attention and Emotional Interference: a Functional MRI Study. Front Neurosci, Vol.8, 268. doi: [10.3389/fnint.2012.00066](https://doi.org/10.3389/fnint.2012.00066)*
- Ibrahim, H., Amansyah, M. & Yahya, G.N. (2016). "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Factory 2PT.Maruki Internasional Indonesia Makassar. Bagian Kesehatan dan Keselamatan Kerja. FKIK UIN Alauddin Makassar. *Al-Sihah : Public Health Science Journal*.
- Irkhami, Faris Lazwar. (2015). "Faktor yang berhubungan dengan Stres Kerja pada Penyelam di Pt.X". Health Safety Evironmental (KSE) Pertamina Gresik. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health Vo.4 No.1*
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kemmler, W., Wildt, L., Engelke, K., Pintag, R., Pavel, M., Bracher, B., Weineck, J. & Kalender, W. (2003). Acute Hormonal response of a high impact physical exercises- sion in early post menopausal women. *Eur J Appl Physiol 90(1-2):199-209*.
- Kraemer, W.J & Rogol, L.D., 2005. "The Endocrine System in Sports and Exercise. Victoria: Blackwell Publishing.
- Nadialis, E.C. & Nugrohoseno, D. (2014). "Hubungan Usia, Masa Kerja dan Beban Kerja dengan Stress Kerja Karyawan. Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi. Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Ilmu Manajemen Vol.2 No.2 April*.
- Priana, Ari. (2012). Pengaruh Olahraga Senam Tai Chi terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia. Universitas Siliwangi.
- Putri, G.W., & Tualeka, A.R. (2014). "Hubungan antara Stres Kerja dengan Tingkat Produktivitas Tenaga Kerja di CV.X". Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Fakultas

- Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *The Indonesian Journal of Occupational Safety, Health and Environment*, Vol.1 No.1 Jan-April.
- Robbin, Stephen. P. (2006). *Perilaku Organisasi*. Jilid 2 Edisi Bahasa Indonesia. Jakarta : Prenhallindo.
- Sabuhari, R., Soleman, M.M. & Zulkifly. (2016). "Pengaruh Work-Family Conflict terhadap Stres Kerja (Studi Kasus pada Ibu yang Bekerja sebagai Guru di Kota Ternate)". Fakultas Ekonomi. Universitas Khairun. Ternate: *Jurnal Penelitian Humano*, Vol:7 No.2.
- Sherwood L. (2013). *Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem*. Edisi 6. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Suparwati, K.T.A., Muliarta, I.M. & Irfan, M. (2017). "Senam Tai Chi lebih Efektif Meningkatkan Fleksibilitas dan Keseimbangan daripada Senam Bugar Lansia pada Lansia di Kota Denpasar". Magister Fisiologi Olahraga. Fakultas Kedokteran. Universitas Udayana. Bali: *Sport and Fitness Journal* Vol.5 No.1 Hal:62-68.
- Supriani, Anik. (2014). "Pengaruh Senam Tai Chi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi". Program Studi Ners. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada. Mojokerto: *Jurnal Keperawatan & Kebidanan*.
- Wahyudi, R., Bebarsari, E. & Nazriati, E. (2015) Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. Universitas Riau. *JOM FK*, Vol. 2 No.2
- Winefield, A.H., Gillespie, N., Stough, N., Dua, J., Hapuarachchi, J. & Boyd, C. (2003). "Occupational Stress in Australian University Staff: Results From a National Survey". Article in *International Journal of Stress Management*. DOI: 10.1037/1072-5245.10.1.51
- Wu, Y.C. & Yu, S.K. (2010). "The Effect of Gender Role on Perceived Job Stress". National University of Kaohsiung Taiwan. *The Journal of Human Resource and Adult Learning* Vol.6 No.2
- Xiong, X., Wang, P., Li, X. & Zhang, Y. (2015). "Qigong for Hypertension: A Systematic Review". *Medicine* Vol.94 No.1. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000000352>.
- Yunus, Moch. (2019). Pengaruh Latihan Interval terhadap Kenaikan Jumlah Sel Eritrosit dan VO₂ Maks. Universitas Negeri Malang. *Motion*, Vol.8 No.1.
- Zou, L., Sasaki, J.E., Wang, H., Xiao, Z., Fang, K. & Zhang, M. (2017). "A Systematic Review and Meta-Analysis of Baduanjin Qigong for Health Benefits: Randomized Controlled Trials". *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* hal: 1–17. <https://doi.org/10.1155/2017/4548706>.