

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

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



**Disusun oleh**

**WINDA SETYADEWI**

**20150320045**

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

**2019**

**HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH**  
**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, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Jiwa., Ph.D  
NIK : 19790722200204173058

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Winda Setyadewi  
NIM : 20150320045  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

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 manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

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

Yogyakarta, 02 April 2019

Yang membuat pernyataan,



Winda Setyadewi

## **MOTTO**

Lakukan sesuatu dengan semaksimal mungkin. Panjatkan doa dan juga harapan sebagai motivasi. Apapun hasilnya itu merupakan yang terbaik diantara yang baik.

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Segalapuji bagi Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya. Pada lembar persembahan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang sangat mendukung penulis dalam membuat dan menyusun karya tulis ilmiah ini. Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan untuk:

1. Orang tua, saudara dan seseorang istimewa bagi saya yang selalu memberikan dukungan berupa materi, moral dan doa kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan lancar.
2. Dosen Pembimbing penulis, Ibu Nina Dwi Lestari Ns., M.Kep., Sp., Kom yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran hingga penulis dapat menyelesaikan penulisan KTI ini.
3. Dosen Penguji penulis, Ibu Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M.Sc. yang telah menguji penulis dan memberikan arahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan KTI ini.
4. Teman-teman satu bimbingan saya, Altori Samantha Evanov, Astri Sulistyaningrum dan Ika Okaviani.
5. Keluarga besar PSIK 2015 yang selalu memberikan *support* selama menempuh pendidikan di UMY.

## KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Wr. Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul: “Pengaruh Senam Qigong terhadap Tingkat Stres Kerja pada Guru”.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep.,Sp.Jiwa selaku Ketua Progm Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Nina Dwi Lestari, M.Kep.Ns.Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan arahan, bimbingan, motivasi, dan nasihat, untuk penulis dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Nurvita Risdiana,S.Kep., Ns., M.Sc selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan untuk menyempurnakan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.

6. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan dorongan yang luar biasa selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa sepenuhnya Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dari para pembaca guna untuk memperbaiki dan menyempurnakan isi dari proposal ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Yogyakarta, 02 April 2019  
Penulis,

Winda Setyadewi

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Penelitian Terkait.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Landasan Teori .....	10
1. Agregat Pekerja Sebagai Populasi Berisiko .....	10
2. Bahaya Kesehatan Kerja ( <i>Health hazard</i> ).....	10
3. Stres .....	12
a. Pengertian Stres .....	12
b. Jenis Stres .....	13
c. Penyebab Stres .....	14
d. Dampak Stres .....	16
e. Penatalaksanaan Stres atau Manajemen Stres .....	17
4. Senam Qigong .....	19
a. Pengertian Senam Qigong .....	19
b. Manfaat Senam Qigong.....	19



B. Kerangka Teori .....	21
C. Kerangka Konsep .....	22
D. Hipotesis .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
A. Desain Penelitian .....	23
B. Populasi dan Sampel penelitian .....	24
C. Lokasi dan Waktu penelitian .....	26
D. Variabel Penelitian .....	26
E. Definisi Operasional .....	27
F. Instrumen penelitian .....	28
G. Uji Validasi dan Realibilitas .....	29
H. Cara Pengumpulan Data .....	30
I. Pengolahan Data .....	37
J. Analisis Data .....	38
K. Etika Penelitian .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
A. Gambaran Wilayah Penelitian. ....	40
B. Hasil Penelitian. ....	42
1. Analisa Univariat.....	42
a. Gambaran Karakteristik Responden. ....	42
b. Gambaran Tingkat Stres Kerja pada Resonden. ....	43
2. Analisa Bivariat.....	45
C. Pembahasan.....	47
1. Karakteristik Responden .....	47
a. Usia .....	47
b. Jenis Kelamin.....	48
c. Masa Kerja.....	49
2. Pengaruh Senam Qigong terhadap Tingkat Stres Kerja pada Guru .....	49
D. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian. ....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>55</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis <i>Health Hazard</i> di Tempat Kerja.....	11
Tabel 3.1 Metode Penelitian.....	23
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	27
Tabel 3.3 Kisi-kisi instrumen .....	29
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Karakteristik. ....	42
Tabel 4.2 Hasil Median dan Standar Deviasi .....	43
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kategori Stres Kerja .....	44
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	45
Tabel 4.5 Hasil Uji Statistik Uji Wilcoxon .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian .....	21
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian .....	22

## DAFTAR SINGKATAN

SMK	: Sekolah Menengah Kejururuan
K3	: Kesehatan dan Keselamatan Kerja
KEMENKES	: Kementrian Kesehatan
RI	: Republik Indonesia
RSUP	: Rumah Sakit Umum Pusat
Prof	: Professor (Pakar)
Dr	: Doktor (Tingkat Strata Tiga (S3))
1SD	: 1 x Standar Deviasi
FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
WHO	: World Health Organization

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Informasi Penelitian
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Lembar Kuesioner Tingkat Stres Kerja
- Lampiran 4 : Lembar Monitoring Senam Qigong
- Lampiran 5 : Cara Senam Qigong
- Lampiran 6 : Survey Pendahuluan
- Lampiran 7 : Ijin Pengajuan *Ethical Clearance*
- Lampiran 8 : *Ethical Approval*
- Lampiran 9 : Permohonan Ijin Penelitian SMK N 2 Godean