

Intisari

Latar Belakang: 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 *Purposive 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 kuisioner 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*

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 Purposive 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*