

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang ada pada bab sebelumnya dari penelitian Pengaruh Senam Qigong terhadap Tingkat Stres Guru di SMK N 2 Godean dapat menyimpulkan hal-hal sebagai berikut.

1. Ada pengaruh senam qigong terhadap tingkat stres kerja guru di SMK N 2 Godean, dengan p-value 0,011 ($<0,05$)
2. Karakteristik responden adalah mayoritas berumur 56-65 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Masa kerja paling sedikit yaitu 0-9 tahun.
3. Sebelum dilakukan senam qigong (pretest), sebagian besar tingkat stres kerja berada pada kategori sedang dengan median 51,00.
4. Setelah dilakukan senam qigong (posttest), sebagian besar tingkat stres kerja berada pada kategori rendah dan tidak ada yang berada dikategori tinggi dengan median 45,00.

A. Saran

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat diterapkan oleh peneliti untuk menurunkan tingkat stres.

2. Bagi Responden

Responden dapat melakukan senam qigong secara teratur minimal 3 kali 50 menit selama 1 minggu sebagai terapi untuk mengurangi stres kerja.

3. Bagi Institusi Kerja

Hasil penelitian ini dapat dilakukan untuk mengurangi stres kerja pada pekerja terkait dengan kesehatan dan keselamatan pekerja di tempat kerja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya tentang cara menurunkan stres kerja dengan senam qigong bisa dengan menambah waktu intervensi 1 bulan.