

PENGARUH SENAM PERNAFASAN SATRIA NUSANTARA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS

 Oleh: KHOIRUL ARIFIN (08810166)

Psychology

Dibuat: 2011-01-14 , dengan 7 file(s).

Keywords: senam pernafasan Satria Nusantara, tingkat stress.

INTISARI

Menurut data Badan Kesehatan Dunia (WHO), diperkirakan sekitar 450 juta penduduk dunia mengalami gangguan kesehatan akibat stress. Bahkan, Organisasi Buruh Dunia (ILO) menyebutkan stress sebagai salah satu problem serius yang mengancam penduduk dunia saat ini. Stress ringan bisa merangsang dan memberikan rasa lebih bergairah dalam kehidupan yang biasanya membosankan dan rutin. Tetapi stress yang terlalu banyak dan berkelanjutan, bila tidak ditanggulangi, akan berbahaya bagi kesehatan. Maka dari itu perlu upaya guna menurunkan tingkat stress yang berlebihan. Salah satu metode menanggulangi stress yang berlebihan adalah dengan olah raga senam pernafasan Satria Nusantara.

Penelitian ini adalah penelitian experimental dengan menggunakan desain non random pre test post test group design. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Penelitian ini membandingkan dua kelompok subjek, yakni kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan skala stress. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji independent t test menggunakan program SPSS 13.0 for Windows. Hasil analisa uji t kelompok perlakuan setelah mendapat treatment adalah terdapat thitung sebesar 21,105 pada taraf signifikansi 0,000 hal ini berarti ada perbedaan sangat signifikan tingkat stress antara sebelum (60,67) dan sesudah treatment (43,87) dimana tingkat stress setelah perlakuan menjadi lebih rendah. Hasil analisa pada kelompok kontrol, diperoleh thitung sebesar -0,401 dengan taraf signifikansi 0,692 hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan tingkat stress antara pre tes (60,13) maupun post tes (60,53) pada kelompok kontrol tersebut. Dari hasil analisa pre test antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapat thitung sebesar -0,637 dengan taraf signifikansi 0,529 hal ini berarti pada saat pre tes tidak ada perbedaan signifikan tingkat stress antara kelompok perlakuan (60,57) dengan kelompok kontrol (60,13). Sementara hasil analisa post tes antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol diperoleh thitung sebesar 17,28 dengan taraf signifikansi 0,000 hal ini menunjukkan adanya perbedaan sangat signifikan tingkat stress antara kelompok perlakuan (43,87) dengan kelompok kontrol (60,13) dimana tingkat stress kelompok perlakuan lebih rendah dibanding tingkat stress kelompok kontrol. Dari hasil analisis tersebut dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh senam pernafasan Satria Nusantara dalam mengurangi tingkat stress.

ABSTRACT

Key Words : Satria Nusantara exhalation gymnastic, level of stress.

According World Health Organization (WHO), estimated around 450 million natural earthling has trouble health effect of stress. Even, International Labor Organization (ILO) mentions stress as one of the serious problem which menace earthling in this time. Light Stress can stimulate and give to feel more enthusiastic in life which usually drag on and routine. But too much stress and have continuation, its overcome, will be dangerous for health. Hence from that need effort utilize to degrade storey; level of stress abundant. One of the method overcome abundant stress with practice exhalation gymnastic of Satria Nusantara.

This experimental research by using design of random pre test post test group design. Sampling technique used purposive sampling method. These researches compare two group of subject, namely treatment group and control group. For collecting data used scale of stress. Analyze technique of the data used independent t test with SPSS 13.0 for Windows programs.

Result of analysis test treatment group after getting treatment there are tcalculated equal to 21,105 at level of significance 0,000 matter this means there is very significant differences mount stress between before (60,67) and after treatment (43,87) where storey; level of stress after treatment become lowery. Result of analysis at control group, obtained by tcalculated equal to - 0,401 with level of significance at 0,692 matter show there no difference of significance mount stress between pre test (60,13) and also post test (60,53) at group of control. From result of analysis of pre test between treatment group and group control to be got by tcalculated equal to - 0,637 with level of significance 0,529 matter this means at the time of pre test there no difference of significant mount stress between treatment group (60,57) with control group (60,13). Where as result of analysis of post test between treatment group and control group obtained by tcalculated equal to 17,28 with level of significance at 0,000 matter show the existence of difference very significance mount stress between treatment group (43,87) with control group (60,13) where storey; level of stress compared to lower treatment group of storey; level of stress control group. From result of the analysis can be pulled by conclusion there are influence practice gymnastic exhalation of Satria Nusantara in lessening storey; level of stress.