

ABSTRAK

HUBUNGAN STRATEGI MANAJEMEN STRESS KERJA BERUPA PENERAPAN OLAHRAGA JALAN KAKI TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRESS KERJA DAN TINJAUANNYA MENURUT ISLAM

Azka Aulia Shafira¹, Aryenti², Zuhroni³

¹Fakultas Kedokteran Umum, Universitas YARSI

²Dosen Fakultas Kedokteran Umum, Universitas YARSI

³Departemen Agama Islam, Universitas YARSI

Email : *Azkaashfr@gmail.com*

Latar Belakang: Stress kerja merupakan salah satu hal yang mengganggu produktivitas kerja. Manajemen stress sangat dibutuhkan untuk menangani masalah ini. Salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan olahraga berupa jalan kaki, dimana agama Islam juga menganjurkan untuk menjaga kesehatan agar dapat menjalankan ibadah dan bekerja dengan lebih baik.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara manajemen stress berupa penerapan olahraga jalan kaki dengan penurunan tingkat stress kerja pada pekerja dan bagaimana pandangannya menurut agama islam.

Metode penelitian. Studi ini merupakan studi analitik intervensional atau eksperimental dengan rancangan penelitian *case control*, dan penetapan sampel dengan metode *simple random sampling*, dianalisis dengan uji T berpasangan. Menggunakan kuesioner Survey Diagnosis Stress dan tabel pengontrol terlaksananya kegiatan jalan kaki selama 3 minggu.

Hasil: Hasil disajikan dalam bentuk tabel, data dianalisis dengan uji T berpasangan. Jumlah sampel sebanyak 6 responden yang mendapat perlakuan dan mengalami penurunan tingkat stress kerja. Berdasarkan uji *paired t-test* didapatkan nilai *level of significance* (p) = <0,05.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara manajemen stress berupa olahraga jalan kaki dengan menurunnya tingkat stress pekerja di Kampung Konveksi Kecamatan Pondok Aren.

Kata Kunci: *Manajemen Stress, Olahraga Jalan Kaki*

ABSTRACT

STRESS MANAGEMENT IN THE FORM OF APPLICATION WALKING EXERCISE IN CORRELATION WITH DEFLATION OF STRESS LEVELS AND THE REVIEW FROM THE SIDE OF ISLAM

Azka Aulia Shafira, Aryenti², Zuhroni³

¹*Student, Faculty of Medicine, YARSI University*

²*Lecture, Faculty of Medicine, YARSI University*

³*Department of Islam, YARSI University*

Email: Azkashfr@gmail.com

Background. *Stress is one thing that disrupts work productivity. Stress management is very useful to anticipate this main problem. One activity that can minimize the work stress is by walking exercise.*

Objective. *To find out the correlation between stress management in the form of the application walking exercise with a deflation in the level of stress levels and the review from the side of islam.*

Metodes. *This study is an interventional or experimental analytic with research design, case control and sampling using the simple random sampling method. And will be analyze by paired T test.*

Result. *The result will be presented in form of table, data is obtained in the form of categorical data it was analyzed bivariate by paired t test. The total sample is 6 respondents who are receiving the decrease of work stress. It based on paired t test with the value of significance $(p) = <0.05$*

Conclusion. *There is the relationship between stress management in the form of walking exercise with thw decreased of the worker in Kampung Konveksi, sub district Pondok Aren.*

Keyword: *Stress Management, walking exercise*