

Literature Review Peran Senam Dalam Menghilangkan Stres Bagi Pekerja

Rangga Hadi Prasetyo Mukti¹

¹ Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang
Email: ranggahadi476@gmail.com

Abstrak: Stres kerja merupakan salah satu tantangan terbesar yang memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan pekerja. Faktor-faktor seperti lingkungan, organisasi, dan individu menjadi penyebab utama stres yang berdampak pada aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran senam sebagai intervensi yang efektif dalam mengurangi tingkat stres kerja. Berdasarkan analisis 12 referensi jurnal, ditemukan bahwa senam, seperti aerobik, yoga, dan variasi lainnya, mampu memberikan manfaat signifikan dalam menurunkan stres, meningkatkan kebugaran fisik, dan mendukung keseimbangan mental. Senam yang dilakukan secara rutin dengan frekuensi 3–5 kali seminggu selama 30–40 menit terbukti efektif dalam meningkatkan energi, mengurangi tekanan kerja, dan menciptakan suasana kerja yang lebih positif. Program senam dapat diintegrasikan sebagai bagian dari kebijakan kesehatan kerja oleh perusahaan atau diinisiasi secara mandiri oleh pekerja. Selain itu, senam juga dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis untuk membantu pekerja menghadapi tekanan mental akibat beban kerja. Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya senam sebagai intervensi sederhana yang berdampak besar bagi perusahaan dan pekerja. Bagi perusahaan, program senam dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan dan produktivitas organisasi secara keseluruhan. Bagi pekerja, senam membantu mengelola stres kerja dan menjaga kesehatan mental. Penelitian ini juga membuka peluang eksplorasi lebih lanjut mengenai dampak jangka panjang senam terhadap kesehatan mental dan produktivitas pekerja.

Kata Kunci : Stres kerja, senam, kesehatan mental, produktivitas, pekerja.

Abstract: Occupational stress is one of the biggest challenges affecting worker productivity and well-being. Factors such as environment, organization, and individual are the main causes of stress that impact the physiological, psychological, and behavioral aspects of workers. This study aims to examine the role of gymnastics as an effective intervention in reducing occupational stress levels. Based on an analysis of 12 journal references, it was found that exercise, such as aerobics, yoga, and other variations, can provide significant benefits in reducing stress, improving physical fitness, and supporting mental balance. Gymnastics that is done regularly with a frequency of 3-5 times a week for 30-40 minutes is proven to be effective in increasing energy, reducing work pressure, and creating a more positive work atmosphere. Gymnastics programs can be integrated as part of an occupational health policy by

companies or initiated independently by workers. In addition, calisthenics can also be used as a non-pharmacological therapy to help workers deal with mental stress due to workload. The implications of the results of this study show the importance of gymnastics as a simple intervention that has a big impact on companies and workers. For companies, exercise programs can improve employee well-being and overall organizational productivity. For workers, it helps manage work stress and maintain mental health. This research also opens up opportunities for further exploration of the long-term impact of calisthenics on mental health and worker productivity.

Keywords: Work stress, calisthenics, mental health, productivity, workers.

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Setiap perusahaan tentu mengharapkan karyawannya mampu meraih prestasi. Hal ini sangat penting karena keberhasilan karyawan secara langsung dapat meningkatkan produktivitas perusahaan. Jika evaluasi terhadap kinerja dilakukan dengan serius, hal ini akan membantu karyawan untuk fokus dan memahami sejauh mana pencapaian mereka dalam bekerja. Menurut (Mukhlison Effendi, 2021) Di era persaingan global yang ketat, sumber daya manusia dianggap sebagai salah satu faktor yang paling penting memainkan peran utama dalam menjaga keberlanjutan organisasi, kredibilitas serta penciptaan kepercayaan publik. Sumber daya manusia adalah salah satu aset terpenting, sehingga upaya pembinaan dan pengembangan tenaga kerja perlu dilakukan dengan lebih baik.

Menurut (Abdullah, 2017) Perencanaan sumber daya manusia adalah perencanaan strategis untuk mendapatkan dan memelihara kualifikasi sumber daya manusia yang diperlukan bagi organisasi perusahaan dalam mencapai tujuan perusahaan. Keberhasilan sebuah organisasi tidak hanya ditentukan oleh kecanggihan teknologi, kelengkapan fasilitas, atau modernisasi peralatan, tetapi lebih bergantung pada orang-orang yang menjalankan tugasnya. Karyawan yang berkualitas adalah mereka yang mampu bekerja dengan baik dan memberikan hasil yang memuaskan, sehingga berkontribusi secara signifikan terhadap tercapainya tujuan organisasi. Untuk mencapai hasil kerja yang optimal, peran sumber daya manusia menjadi sangat penting. Meski perencanaan telah dibuat secara matang, tanpa personel yang kompeten dan bersemangat tinggi, rencana tersebut hanya akan menjadi sia-sia. Kinerja karyawan yang baik sangat diperlukan untuk menjamin keberlangsungan organisasi. Berbagai karakteristik individu juga memengaruhi hasil kerja yang dicapai oleh karyawan. Di tengah persaingan global yang semakin ketat, perusahaan memerlukan tenaga kerja dengan performa yang unggul. Di sisi lain, karyawan juga membutuhkan umpan balik atas kinerja mereka agar dapat mengarahkan tindakan mereka di masa depan dengan lebih baik.

Di era saat ini, setiap karyawan perlu menguasai keterampilan dasar tertentu untuk meningkatkan kualitas kerja mereka. Dengan peningkatan kualitas tersebut, perusahaan dapat bersaing secara lebih efektif di dunia global yang penuh tantangan. Dalam persaingan bisnis, standar kinerja yang tinggi menjadi suatu keharusan. Oleh karena itu, para pekerja diharapkan untuk terus mengembangkan kinerjanya di dalam perusahaan. Untuk mendukung hal ini, perusahaan perlu menciptakan suasana kerja yang nyaman bagi karyawan agar mereka dapat bekerja dengan optimal. Salah satu faktor kenyamanan yang dimaksud adalah lingkungan kerja. Lingkungan kerja memiliki pengaruh besar terhadap kualitas kerja karyawan, meliputi berbagai fasilitas dan sarana yang ada di sekitar tempat kerja. Faktor-faktor seperti kebersihan, penerangan, ketenangan, serta hubungan kerja yang baik antara karyawan dan rekan kerja akan berdampak langsung pada kondisi psikologis karyawan, yang pada gilirannya akan meningkatkan kinerja mereka. Menurut (Lubis, 2015) Lingkungan kerja yang memuaskan para karyawan akan mendorong para karyawan untuk bekerja dengan sebaik-baiknya, hal ini terjadi karena dengan adanya lingkungan yang baik akan membuat prestasi kerja karyawan tersebut meningkat, sehingga ia dapat menyelesaikan tugas yang dibebankan kepadanya dengan baik. Oleh karena itu, perusahaan perlu menciptakan lingkungan yang mendukung agar karyawan merasa tenang dan tidak mudah merasa bosan dalam menjalankan tugas mereka.

Namun pada kenyataannya, banyak perusahaan yang belum mampu menciptakan lingkungan kerja yang benar-benar kondusif untuk kenyamanan karyawan. Menurut (Winata, 2022) lingkungan kerja yang tidak baik akan menimbulkan rasa mudah bosan dan tidak nyaman bekerja di tempat tersebut tanpa adanya lingkungan kerja yang baik. Hal ini disebabkan oleh adanya tekanan yang berlebihan terhadap karyawan. Padahal, karyawan adalah aset yang sangat berharga bagi perusahaan. Oleh karena itu, perusahaan harus memperhatikan kebutuhan dan kesejahteraan karyawan agar mereka dapat bekerja dengan kinerja yang optimal. Kinerja yang baik dari karyawan akan memberikan dampak positif bagi perusahaan dan memperkuat daya saingnya di dunia bisnis. Semakin banyak tuntutan yang terus-menerus dari perusahaan terhadap karyawan dapat menciptakan tekanan. Semakin banyak tuntutan yang diberikan, semakin besar kemungkinan karyawan merasa tertekan, yang pada akhirnya dapat menimbulkan stres.

Stres kerja adalah salah satu tantangan kesehatan mental yang sering dialami di dunia kerja. Menurut (Makkira et al., 2022) Stress adalah suatu kondisi ketergantungan yang menciptakan adanya ketidak seimbangan fisik dan psikis yang mempengaruhi emosi proses berpikir dan kondisi seorang karyawan, stresss terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan. Stres dapat dialami oleh siapa saja. Dalam lingkungan kerja, tekanan yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang mengalami stres. Stres kerja terjadi

ketika karyawan merasa tertekan saat menjalankan tugas atau tanggung jawab dalam organisasi. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan individu, tetapi juga berdampak negatif pada produktivitas organisasi secara keseluruhan. Menurut World Health Organization (WHO), stres kerja dapat memicu berbagai masalah kesehatan fisik dan mental, seperti gangguan tidur, depresi, tekanan darah tinggi, dan penurunan kualitas hidup.

Banyak faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres kerja, termasuk lingkungan kerja, budaya organisasi, dan karakteristik individu. Situasi yang serba tidak pasti dan tidak mudah diprediksi seperti saat ini, cenderung meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti stres, trauma, depresi, gangguan kecemasan, bahkan keinginan untuk bunuh diri (Greenberg et al., 2020). Salah satu penyebab stres dalam pekerjaan adalah atasan yang memberikan terlalu banyak tugas atau tanggung jawab, sehingga menimbulkan tekanan yang terus-menerus. Kondisi ini dapat membuat karyawan merasa tidak nyaman dengan pekerjaannya. Dampaknya, perusahaan berisiko mengalami kerugian, sementara karyawan bisa menghadapi masalah kesehatan mental akibat tekanan tersebut. Contoh umum penyebab stres adalah beban kerja yang terlalu berat, konflik dengan rekan kerja, kurangnya dukungan dari atasan, dan ekspektasi yang tidak realistis terhadap peran karyawan. Jika dibiarkan, stres kerja dapat mengurangi loyalitas dan komitmen karyawan, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan serius.

Menurut (Putra et al., 2022) Olahraga merupakan salah satu cara penghilang stress yang baik. Olahraga pada dasarnya merupakan bentuk stres fisik yang dialami tubuh. Namun, dengan rutin berolahraga, tubuh dilatih untuk beradaptasi dan terbiasa menghadapi stres fisik tersebut dengan lebih baik. Proses adaptasi ini membantu tubuh menjadi lebih tangguh dalam menghadapi berbagai tekanan, baik fisik maupun psikologis. Latihan olahraga yang konsisten juga melatih tubuh untuk merespons stres dengan lebih efektif, termasuk mengelola perubahan fisiologis seperti peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan lonjakan tekanan darah. Olahraga membantu menstabilkan kondisi tersebut, mengembalikannya ke tingkat normal. Sebagaimana diketahui, stres dapat berdampak buruk pada tubuh dengan memicu perubahan fisiologis seperti jantung yang berdebar lebih cepat, gangguan tidur (insomnia), peningkatan nafsu makan, dan lainnya. Kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang bebas dari berbagai gejala gangguan jiwa dan dapat menjalani kehidupan dengan fungsi yang normal. Sebagai salah satu komponen utama kesehatan secara keseluruhan, kesehatan mental memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan tantangan hidup dan mengelola stres secara efektif. Untuk membantu karyawan mengatasi stres, perusahaan dapat menciptakan suasana yang mendukung, salah satunya melalui aktivitas olahraga.

Olahraga tidak hanya bermanfaat bagi tubuh, tetapi juga bagi pikiran, karena dapat merangsang otak untuk melepaskan hormon seperti endorfin yang meningkatkan suasana hati dan memberikan rasa bahagia. Dengan berolahraga

secara teratur, dampak negatif dari stres pada fungsi tubuh dapat dikelola dan diatasi secara efektif. Salah satu cara yang efektif untuk mengatasi stres adalah melalui aktivitas fisik, seperti senam. Olahraga, khususnya senam aerobik dan yoga, dikenal mampu meningkatkan kesehatan fisik sekaligus meredakan tekanan psikologis. Menurut (Dewi & Rifki, 2020) senam aerobik yaitu dapat membentuk tubuh menjadi lebih proporsional, tampak awet muda, mengurangi lemak bagi yang obesitas, mencegah penyakit, meningkatkan kebugaran, membentuk otot, mengurangi ketegangan dan dapat menimbulkan kegembiraan. Di sisi lain, yoga, dengan pendekatannya yang holistik, menggabungkan latihan fisik, mental, dan spiritual, sehingga efektif untuk menurunkan stres dan meningkatkan konsentrasi. Sayangnya, banyak orang sering mengabaikan olahraga dengan alasan kesibukan atau kurangnya waktu luang, sehingga sulit untuk menjadikannya sebagai bagian rutin dalam keseharian.

Menurut (Candrawati et al., 2016) Salah satu manfaat dari senam aerobik adalah pengaruhnya terhadap kebugaran fisik. Kebugaran fisik ini dapat diperoleh karena senam aerobik melibatkan seluruh komponen tubuh termasuk kerja fungsi jantung dan fungsi paru yang disebut sebagai daya tahan jantung paru. Selain manfaat bagi tubuh, aktivitas seperti senam aerobik dan yoga juga berkontribusi pada peningkatan kemampuan kognitif. Riset menunjukkan bahwa olahraga teratur dapat memperbaiki konsentrasi, kreativitas, dan kemampuan mengambil keputusan keterampilan yang sangat dibutuhkan dalam pekerjaan. Dengan demikian, memasukkan program olahraga ke dalam kebijakan perusahaan tidak hanya bertujuan meningkatkan kesehatan karyawan, tetapi juga menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, produktif, dan mendukung perkembangan profesional.

Memahami manfaat senam aerobik dan yoga di tempat kerja menjadi semakin penting. Banyak survei menunjukkan bahwa stres kerja terus meningkat karena tekanan ekonomi, perkembangan teknologi, dan tuntutan globalisasi. Oleh karena itu, perusahaan kini tidak hanya fokus pada efisiensi pekerjaan, tetapi juga memperhatikan kesehatan fisik dan mental karyawannya sebagai bagian dari strategi untuk terus berkembang. Upaya pencegahan stres dilakukan dengan maksud agar terjaminnya keamanan dan kenyamanan dalam bekerja. Apabila seseorang sedang yang mengalami stres dan melakukan pekerjaan itu, maka akan mengganggu keamanan dan kenyamanan dalam bekerja (Wahjono, 2022). Namun, penelitian tentang hal ini masih tersebar dan sering kali kurang memberikan panduan yang jelas untuk diterapkan. Penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan mempelajari bagaimana senam aerobik dan yoga dapat membantu mengurangi stres kerja. Tujuannya tidak hanya untuk menambah wawasan ilmiah, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis bagi perusahaan yang ingin menerapkan program serupa.

Penelitian ini juga mempertimbangkan berbagai faktor yang dapat memengaruhi hasil, seperti jenis pekerjaan, tingkat stres awal, dan durasi program olahraga. Penelitian ini berfokus pada efektivitas beberapa jenis senam yang dapat membantu mengatasi stres kerja. Jenis-jenis senam tersebut meliputi senam aerobik, yoga, pilates, dan senam ritmik. Setiap jenis memiliki manfaat unik yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental karyawan.

Pertama, Senam Aerobik. Menurut (Arfanda, 2023) Senam aerobik merupakan suatu rangkaian gerak terpilih yang disesuaikan mengikuti musik yang telah ditentukan sebelumnya hingga tercipta ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi. Senam aerobik melibatkan gerakan aktif dengan intensitas sedang hingga tinggi untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru. Latihan ini juga merangsang produksi hormon endorfin yang membantu meningkatkan suasana hati. Penelitian menunjukkan bahwa melakukan senam aerobik selama 30 menit, tiga kali seminggu, dapat secara signifikan mengurangi kadar hormon stres (kortisol). Menurut (Dianingsih et al., 2022) Olahraga dapat menurunkan hormon stress seperti kortisol dan meningkatkan hormon endorfin. Endorfin sendiri yaitu hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pituitary di hypothalamus sebagai penghilang rasa sakit alami dan membuat tubuh menjadi lebih baik sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, menurunkan stres serta meningkatkan suasana hati.

Menurut (Harianja & Garini, 2021) Olah raga senam aerobik akan memberikan kebugaran fisik berupa kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif saat bekerja atau melakukan aktivitas lainnya, dan masih memiliki cukup energi tersisa. Selain itu, senam aerobik juga memiliki peran penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan rutin melakukan senam aerobik, tubuh dapat menjadi lebih kuat dalam melawan berbagai penyakit karena sistem imun yang terjaga. Aktivitas ini juga membantu meningkatkan metabolisme, sehingga proses pembakaran kalori menjadi lebih efisien, yang pada akhirnya dapat membantu menjaga berat badan ideal. Tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, senam aerobik juga memberikan manfaat psikologis. Gerakan yang ritmis dan melibatkan musik mampu meningkatkan produksi hormon endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Hal ini membuat seseorang merasa lebih rileks, bahagia, dan terbebas dari stres. Dengan kata lain, senam aerobik tidak hanya menjadi aktivitas untuk tubuh, tetapi juga cara efektif untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kedua, Senam Yoga. Yoga menggabungkan gerakan tubuh, teknik pernapasan, dan meditasi untuk menciptakan latihan yang menyeluruh. Yoga dikenal efektif dalam menurunkan tekanan darah, meningkatkan ketenangan pikiran, dan memperbaiki kualitas tidur. Di tempat kerja, yoga sering digunakan untuk mengatasi kelelahan mental dan meningkatkan fokus. Teknik pernapasan seperti pranayama juga membantu menenangkan sistem saraf, sehingga karyawan

merasa lebih rileks. Menurut (Permana et al., 2020) Senam yoga bisa menurunkan tingkat stress pada lansia karna penyatuan dalam hal ini bisa berarti menyatukan tiga hal penting dalam yoga, yaitu latihan fisik, pernapasan, dan meditasi.

Menurut (Hilda & Purwaningsih, 2023) Beberapa manfaat yoga dapat menurunkan catecholamines, yaitu hormone yang dihasilkan oleh kelenjar adrenalin dalam respon terhadap stress, menurunkan tingkat hormone neurotransmitter, dopamine, norepinephrine, epinephrine dan menciptakan rasa tenang. Selain manfaat tersebut, yoga juga bisa meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan tubuh, yang sangat bermanfaat bagi mereka yang sering bekerja dalam posisi statis atau merasa lelah secara fisik. Melakukan yoga secara rutin tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga membantu karyawan mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan tangguh terhadap tekanan kerja. Oleh karena itu, yoga menjadi salah satu cara efektif untuk meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup di tempat kerja. Penelitian juga menunjukkan bahwa yoga bisa menjadi solusi jangka panjang untuk mengelola stres kronis. Dengan rutin berlatih yoga, karyawan tidak hanya belajar mengatasi stres sehari-hari, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan besar di tempat kerja. Program yoga di perusahaan dapat memperkuat hubungan antarpegawai melalui latihan bersama, menciptakan suasana kerja yang lebih harmonis. Dalam jangka panjang, ini berkontribusi pada keseimbangan kesehatan fisik, emosional, dan mental yang mendukung kesuksesan individu dan organisasi.

Ketiga, Senam Pilates. Menurut (Harahap & Silitonga, 2021) Pada senam pilates terdapat keunggulan yakni latihan pernafasan yang selalu dilakukan dalam setiap tahapan gerakan senam pilates. Pilates dilakukan mengkombinasikan latihan kelenturan, kekuatan tubuh, pernafasan dan relaksasi. Pilates berfokus pada memperkuat otot inti dan memperbaiki postur tubuh. Latihan ini sangat berguna bagi pekerja yang sering duduk dalam waktu lama. Gerakan pilates yang terkontrol juga memberikan efek menenangkan, yang dapat membantu mengurangi stres.

Keempat, Senam Ritmik. Senam ritmik mengombinasikan gerakan dengan irama musik, membuatnya menjadi aktivitas yang menyenangkan. Musik dalam senam ritmik membantu meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan. Gerakan yang mengikuti irama juga membantu peserta tetap fokus, sehingga mereka bisa melupakan sejenak tekanan pekerjaan. Manfaat fisik Senam ritmik merupakan aktivitas jasmani yang mampu meningkatkan komponen fisik serta kemampuan gerak dasar. seseorang yang mengikuti senam akan berkembang daya tahan otot, kekuatan power, kelenturan, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangannya (Hardika & Fuzita, 2021).

Stres kerja menjadi salah satu masalah yang terus meningkat secara global. Berdasarkan laporan "State of the Global Workplace" dari Gallup, pada tahun 2022, 44% pekerja di seluruh dunia sering mengalami stres. Persentase ini sama dengan tahun 2021 dan merupakan yang tertinggi dalam lebih dari satu dekade terakhir.

Adapun di kawasan Asia Tenggara, Filipina menjadi negara dengan tingkat stres pekerja tertinggi, yakni 45% responden. Di bawahnya ada Myanmar, Thailand, dan Kamboja yang sama-sama memiliki persentase 39%. Sementara, Indonesia menjadi negara dengan tingkat stres pekerja paling minim di Asia Tenggara. Gallup mencatat, hanya 21% responden pekerja di Indonesia yang mengaku sering stres pada tahun 2022 (Nabilah Muhamad, 2023). Meski demikian, angka ini tetap menjadi perhatian karena menunjukkan bahwa sebagian pekerja di Indonesia juga rentan terhadap dampak stres kerja.

Di tempat kerja, beberapa perusahaan besar telah mulai mengimplementasikan program kebugaran untuk mendukung kesejahteraan karyawan. Contohnya di PT. Barata Indonesia Cilegon menerapkan program senam dilaksanakan setiap jum'at pagi. Senam ini bertujuan untuk meningkatkan semangat dan kesehatan fisik pekerja serta menghindari pekerja dari stressnya pekerjaan (Endrianto & Adnan, 2023). Meski demikian, keberhasilan program ini sangat bergantung pada partisipasi karyawan, dukungan manajemen, dan konsistensi pelaksanaannya. Keberhasilan program semacam ini, bagaimanapun, sangat bergantung pada berbagai faktor. Partisipasi aktif dari karyawan menjadi salah satu kunci utama, karena tanpa keterlibatan mereka, manfaat yang diharapkan tidak akan tercapai secara maksimal. Selain itu, dukungan penuh dari manajemen perusahaan sangat diperlukan, baik dalam bentuk alokasi waktu, fasilitas, maupun motivasi kepada para pekerja untuk berpartisipasi. Konsistensi pelaksanaan program juga menjadi aspek krusial, karena kegiatan yang dilakukan secara sporadis atau tidak teratur cenderung kurang efektif dalam memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan kesejahteraan karyawan. Lebih jauh lagi, program kebugaran ini tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan fisik karyawan, tetapi juga berdampak positif pada produktivitas kerja dan suasana kerja yang lebih harmonis. Dengan suasana kerja yang mendukung dan tubuh yang lebih bugar, karyawan cenderung lebih fokus, kreatif, dan termotivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka. Implementasi program seperti ini juga dapat menjadi strategi perusahaan untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih humanis, di mana kesejahteraan karyawan tidak hanya dilihat sebagai alat mencapai keuntungan bisnis, tetapi sebagai bentuk investasi jangka panjang dalam membangun SDM yang berkualitas dan berdaya saing tinggi.

Penelitian ini bertujuan memberikan wawasan baru sekaligus solusi praktis bagi organisasi dalam mengelola stres kerja melalui program olahraga yang terencana dan mudah diterapkan. Mengingat kompleksitas stres kerja dan potensi senam sebagai intervensi, literature review ini bertujuan mengeksplorasi secara komprehensif bukti ilmiah terkait peran senam dalam mengurangi stres kerja. Dengan melakukan analisis sistematis terhadap berbagai penelitian, kami berharap dapat memberikan wawasan mendalam bagi praktisi dan akademisi dalam merancang strategi pengelolaan stres di lingkungan kerja. Penelitian ini tidak hanya

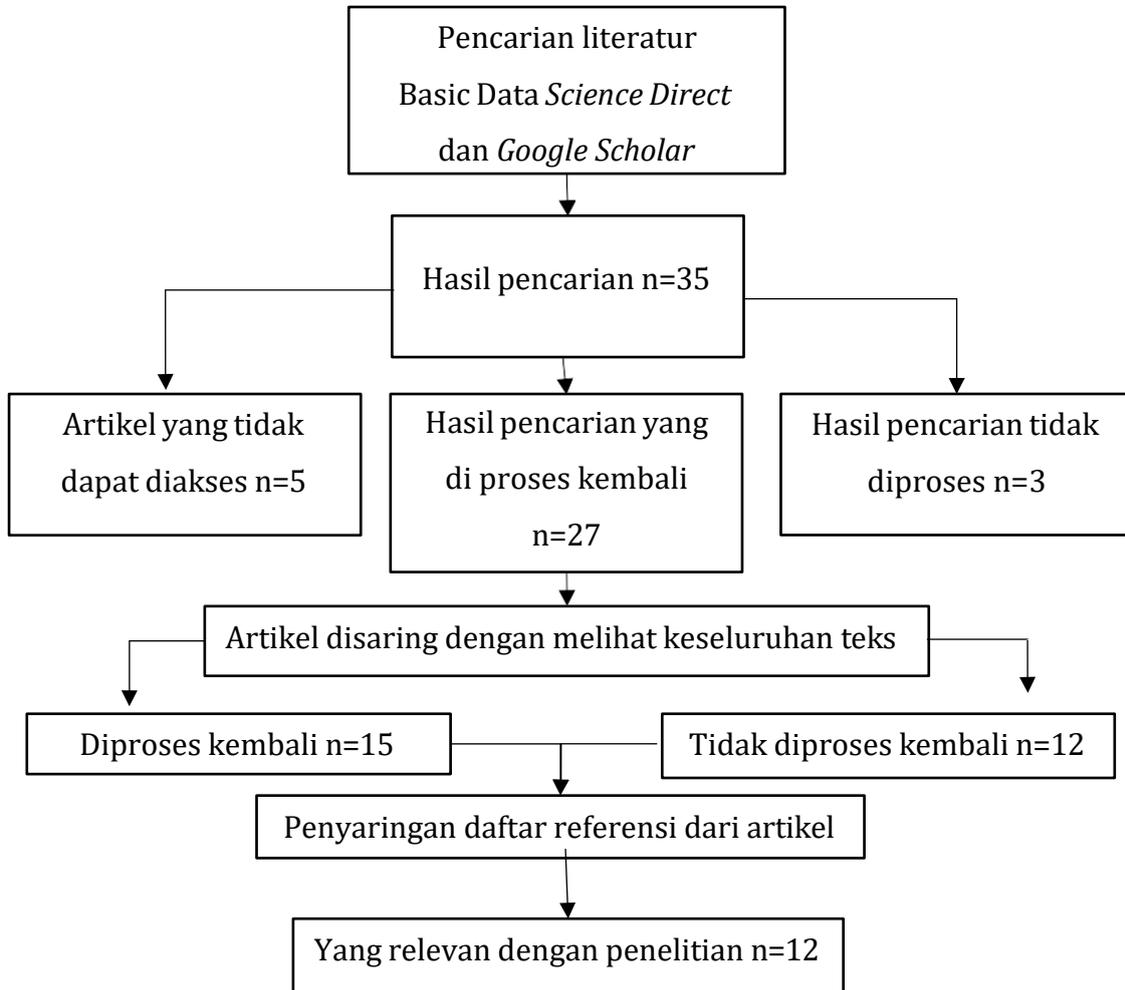
akan memetakan *state of the art* intervensi senam, tetapi juga mengidentifikasi celah penelitian yang dapat menjadi panduan untuk studi lanjutan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode SLR (*Systematic Literature Review*). Metode ini peneliti lakukan dengan mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi serta menafsirkan semua penelitian yang tersedia. Proses *literatur review* sebuah artikel mengenai materi tentang Peran Senam dalam Menghilangkan Stres Bagi Pekerja ini dilakukan dengan cara melakukan pencarian di internet dengan kata kunci “pengelolaan stress dalam bekerja”, “pengaruh senam dalam menghilangkan stress”, dan “senam untuk kebugaran jasmani”. Pengumpulan data dilakukan dengan mendokumentasi semua artikel yang diperoleh pada artikel kajian literatur ini. Artikel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 12 artikel dengan kata kunci yang digunakan dan didapatkan dari *google scholar* dengan bantuan aplikasi *publish and perish*.

Proses penyeleksian dan pemilihan artikel untuk ditinjau dalam penelitian ini dirangkum dalam bagan di bawah. Proses ini dilakukan secara sistematis dengan mengikuti tahapan yang sesuai menggunakan format PRISMA (Ningsih et al., 2019).

1. Bagan Format PRISMA



HASIL

Dari 12 artikel yang terpilih terdiri dari tahun 2016-2024, 1 jurnal internasional dan 11 jurnal nasional. Artikel-artikel yang terpilih berasal dari Indonesia dan negara lain seperti Brasil. Domain utama penelitian ini mencakup berbagai aspek stres, mulai dari stres kerja, stres akademik, hingga stres pada kelompok khusus seperti lansia dan ibu postpartum. Seperti manfaat fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, manfaat psikologis dapat meningkatkan manajemen nyeri dan ketahanan emosional, manfaat sosial dapat meningkatkan interaksi sosial melalui aktivitas kelompok, seperti senam bersama dan sharing

session, dan manfaat organisasi dan produktivitas dapat meningkatkan Meningkatkan produktivitas di tempat kerja melalui penurunan stres kerja.

Tabel 1. Hasil Penelitian Artikel Terpilih

No	Peneliti	Sampel	Judul	Sumber	Hasil/Kesimpulan
1.	Muhammad Arya Alfajri, Indra Prapto Nugroho, Rohmadi	Pegawai Balai Pemasarakan (Bapas) Kelas II Metro	Senam Bersama Dan <i>Sharing Session</i> Sebagai Upaya Mencapai Produktivitas Dan Menurunkan Stress Kerja Di Balai Pemasarakan (Bapas) Kelas Ii Metro	Prosiding Seminar Umum Pengabdian Kepada Masyarakat Juni 2024 hal. 94-106 e-ISSN: 3047-2040 DOI Issue: 10.46306/s eumpama.v 2i1	Penelitian ini menemukan bahwa stres kerja disebabkan oleh penugasan di luar tanggung jawab, komunikasi yang sulit dengan klien, dan miskomunikasi antar pegawai. Intervensi yang diterapkan meliputi senam bersama, sharing session, dan psikoedukasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil mengurangi stres dan meningkatkan produktivitas pegawai.
2	Laila Rahmawati, Sahuri Teguh Kurniawan, Nur Rakhmawati	22 ibu <i>postpartum</i>	Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Stress Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja	<i>Doctoral dissertation</i> , Universitas Kusuma Husada Surakarta 2023	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan senam aerobik, sebagian besar responden berada dalam kategori stres

			Puskesmas Karanggede		normal hingga sedang. Setelah diberikan perlakuan senam aerobik, semua responden berada dalam kategori stres normal. Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan senam aerobik terhadap penurunan tingkat stres pada ibu postpartum dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$).
3.	Devi Puspita Aryani, Ratna Candra Dewi	30 anggota senam Zumba di Merlin Fitness Surabaya.	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Member Senam Zumba Usia 18-30 Tahun Pada Merlin Fitness Surabaya	Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 11. No. 03, December 2023, pp 43 - 50	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stres pada anggota senam Zumba. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan, semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh anggota. Penelitian ini menggunakan kuisioner PSS-10 dan GPAQ untuk mengukur tingkat

					stres dan aktivitas fisik. Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman's Rho dengan derajat signifikansi $\alpha=0,05$.
4.	Eliza Andriani, Ramadha niyati, Arina Nurfianti	20 remaja PLAT	Pengaruh Olahraga Senam Aerobik Terhadap Skor Stres Pada Remaja yang Bermasalah dengan Hukum di Pusat Layanan Anak Terpadu (PLAT) Pontianak	Jurnal ProNers, Volume No, No. 1	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan senam aerobik, sebagian besar responden berada dalam kategori stres sedang. Setelah diberikan perlakuan senam aerobik selama lima hari berturut-turut, terdapat penurunan skor stres yang signifikan pada responden. Uji Paired Samples T Test menunjukkan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam aerobik terhadap penurunan skor stres pada remaja yang bermasalah dengan hukum di PLAT Pontianak.

5.	Maria das Dores Lima de Aguiar, Davi Norgueira da Silva, Raimundo Kennedy Vieira, Miriam de Santiago	Kelompok pertama terdiri dari profesional yang bekerja di bagian administrasi perusahaan, sedangkan kelompok kedua terdiri dari profesional yang bekerja di area operasional.	The Importance Of Labor Gymnastics In Workers Quality: Perceptions and Analysis In A Company In The City Of Manaus	GLOBAL JOURNAL FOR RESEARCH ANALYSIS, VOLUME-6, ISSUE-12, DECEMBER -2017 • ISSN No 2277 - 8160	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan persepsi di antara para responden dan bahwa adopsi senam kerja cenderung bermanfaat bagi kesehatan karyawan dan, akibatnya, produktivitas organisasi. Kesimpulannya, senam kerja memberikan manfaat bagi karyawan perusahaan ini.
6.	Anggun Resdasari Prasetyo, Harlina Nurtjahjanti, Nailul Fauziah, Erin Ratna Kustanti	20 penerbang militer.	Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Penerbangan Militer Melalui Penerapan Terapi Yoga Tawa	Jurnal Psikologi Undip Vol.15 No.1 April 2016, 11-20	Hasil: Hasil uji t menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres kerja pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol ($t(16,025)=-8,471$; $p=0,00$; $p<0,001$). Kesimpulan: Terapi yoga tawa efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja pada penerbang militer.

7.	Hirdes Harlan Yuanto, Abu Bakar, Puji Astuti.	32 orang Pasien di wilayah kerja Puskesmas Jajag.	Pengaruh Kombinasi Senam Kaki dan Aromaterapi Terhadap Abi dan Tingkat Stres Pada Penderita DM Di Puskemas Jajag	Jurnal Ilmiah Keperawatan (<i>Scientific Journal of Nursing</i>) Vol. 4 No. 2 (2018): JIKep	<p>Hasil Penelitian : Pengaruh terhadap ABI: Ada pengaruh signifikan dari kombinasi senam kaki dan aromaterapi terhadap nilai ABI dengan p value 0.004. Pengaruh terhadap Tingkat Stres: Ada pengaruh signifikan dari kombinasi senam kaki dan aromaterapi terhadap tingkat stres dengan p value 0.001. Kesimpulan: Kombinasi senam kaki dan aromaterapi efektif dalam meningkatkan nilai ABI dan menurunkan tingkat stres pada penderita diabetes mellitus. Disarankan agar pasien diabetes rutin melakukan senam kaki dan aromaterapi untuk meningkatkan kesehatan</p>
----	---	---	--	---	--

					vaskular dan mengurangi stres.
8.	Prima Dian Furqoni, Yuliani	18 anak SD Negeri 1 Srengsem	Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Belajar pada Anak Usia Sekolah	[MAHESA: <i>MALAHAYA TI HEALTH STUDENT JOURNAL</i> , P- ISSN: 2746-198X E- ISSN 2746-3486 VOLUME 1, NOMOR 1 2021] HAL 13-24	Hasil:didapatkan penurunan nilai mean pada siswa sebelum diberikan perlakuan senam otaka dalah 13,89 dengan standar devisiasi 2,447 dan setelah diberikan senam otak menjadi 8,89 dengan standar deviasi 2,111. Berdasarkan uji statistic didapatkan p-value < 0,05. Kesimpulan:terdapat pengaruh senam otak terhadap tingkat stress belajar pada anak usia sekolah di SD Negeri 1 Srengsem Kecamatan Panjang Bandar Lampung tahun 2020.
9.	Merinda Sutriani, Rusni Masnina	30 narapidana	Pengaruh Senam Otak terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana di Lapas	<i>Borneo Student Research</i>	Hasil : Uji pre-post test dengan uji paired t test pada kelompok intervensi yaitu nilai p-value = 0,000 sedangkan pada kelompok

			Narkotika Klas III Samarinda		kontrol nilai p-value = 0,240. Hasil analisis uji t independent terdapat perbedaan kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu nilai p-value = 0,000 dengan $\alpha < 0,05$.
10.	Ni Putu Riskayanti, G. Nur Widya Putra, Komang Gde Trisna Purwantara	35 lansia	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Di Desa Jinengdalem: Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III	Jurnal Stikes Buleleng	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor tingkat stres lansia sebelum melakukan senam adalah 23.34, dan setelah melakukan senam adalah 15.46. Uji paired T-test menunjukkan nilai p = 0,000, yang berarti ada pengaruh signifikan senam lansia terhadap penurunan tingkat stres.
11.	Faridah Aini, Luh Putu Dietha Septi Dyah KD, Dwi Novitasari	30 orang responden	Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional	Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK) Vol IX, No 2, September 2016 ISSN 1978-3167	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai tengah dari tingkat stres remaja setelah diberikan perlakuan senam yoga adalah 14,00 dan 20,00.

					Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai p value sebesar $0,0001 < = (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh antara senam yoga terhadap tingkat stres remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional.
12.	Septyani Widya Putra, Winarni, Ari Sapti Mei Leni	18 responden	Pengaruh Senam <i>Aerobic Low Impact</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia	<i>Physio Journal</i> , Volume 2, Nomor 1, Maret 2022	Hasil penelitian menunjukkan $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ ($3,873 > 1,96$) dengan $p=0,001$ ($p < 0,05$), hal ini bermakna bahwa terdapat pengaruh senam <i>aerobic low impact</i> untuk mengurangi tingkat stres pada lansia. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu senam <i>aerobic low impact</i> bermanfaat untuk mengurangi tingkat stres pada lansia.

PEMBAHASAN

Stres merupakan salah satu tantangan utama bagi pekerja masa kini, yang dapat mempengaruhi produktivitas dan kesejahteraan mereka secara negatif. Stress kerja adalah salah satu bentuk respons tubuh terhadap stimulus tertentu yang

terjadi di atau dari lingkungan kerja. Rasa-rasanya, semua orang yang berada di dunia kerja pun pernah berada dalam situasi ini. Walau begitu, tingkat stres dan cara penanggulangan yang dialami dan dilakukan tiap orang sangat mungkin berbeda-beda. Secara sederhana, stress adalah perasaan tertekan oleh seseorang (karyawan atau pekerja) dalam menghadapi pekerjaan. Selain psikologis, seseorang juga mungkin mengalami dampak fisiologis akibat tingkat stress yang tinggi. Dalam mengatasi stres dan meningkatkan kepuasan kerja, perusahaan perlu memperhatikan strategi dan langkah-langkah yang efektif. Ini termasuk pengembangan program kesehatan mental yang komprehensif, pelatihan manajemen stres, dan menyediakan layanan konseling dan dukungan bagi karyawan yang membutuhkan. Dengan cara ini, perusahaan dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental karyawan dan mengurangi risiko stres yang berlebihan (Ketaren, 2024)

Menurut (Samura & Sitompol, 2020) Stres akibat kerja ditandai dengan adanya keluhan yang dapat dibedakan menjadi tiga yaitu: fisiologis, psikologis dan perilaku. Keluhan secara fisiologis berupa: sakit kepala/pusing, gangguan pencernaan, sakit punggung, gangguan seksual, asma/sesak nafas, gugup, nafsu makan menghilang, badan terasa lemah, letih/lesu. Sedangkan keluhan psikologis seperti mudah tersinggung, marah, perasaan tertekan, merasa cemas/gelisah, mudah putus asa. Sementara keluhan perilaku seperti kurang konsentrasi, cepat merasa lupa, menunda-nunda pekerjaan, tidak bersemangat, kebiasaan serta konsumsi alkohol secara berlebihan. Sekarang, mari kita lihat faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja. Secara umum, ada tiga kelompok faktor yang berpengaruh terhadap stres kerja: lingkungan, organisasi, dan individu. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stress Kerja Secara umum, ada tiga kelompok faktor yang berpengaruh terhadap stress kerja: lingkungan, organisasi, dan individu.

1. Faktor Lingkungan

Tiga hal dalam faktor lingkungan yang dapat berpengaruh pada stress kerja seseorang adalah ekonomi, politik, dan teknologi. Adanya penyesuaian yang membuat perubahan sangat cepat terhadap tiga elemen tersebut menyebabkan seseorang mengalami ancaman tekanan stress.

2. Faktor Organisasi

Beberapa hal terkait organisasi yang berpotensi menimbulkan stress adalah struktur organisasi, kepemimpinan dalam organisasi, tuntutan peran, dan tuntutan interpersonal.

3. Faktor Individu

Faktor ini berkaitan dengan kondisi individu itu sendiri yang dapat disebabkan dari hubungannya dengan keluarga, permasalahan ekonomi, maupun karakter pribadi.

Stres kerja sering kali berkembang secara bertahap, sebagai hasil dari tekanan yang terus-menerus dialami oleh karyawan. Tekanan ini dapat berasal dari berbagai aspek dalam lingkungan kerja, termasuk tanggung jawab pekerjaan, hubungan dengan rekan kerja, dan ekspektasi dari organisasi. Jika stres ini tidak dikelola dengan baik, dampaknya tidak hanya dirasakan oleh karyawan, tetapi juga dapat mempengaruhi produktivitas dan suasana kerja secara keseluruhan. Penyebab Stress Kerja Berkaitan dengan beberapa faktor di atas, beberapa penyebab paling umum seorang karyawan mengalami stress di tempat kerja adalah sebagai berikut.

1. Beban kerja yang berlebihan dan sulit (melebihi kapasitas atau kemampuan karyawan).
2. Pengetahuan dan keterampilan karyawan yang kurang memadai.
3. Fasilitas dan waktu pengerjaan yang tidak mencukupi.
4. Kurangnya dukungan dari pimpinan maupun rekan sejawat.
5. Imbalan atau upah yang terlalu rendah (terutama dibandingkan pekerjaan yang dilakukan).
6. Adanya konflik interpersonal dengan atasan maupun rekan kerja.
7. Bias atau kurang jelasnya aturan dan kebijakan di tempat kerja.

Dengan melakukan senam, dampak stress kerja seperti di atas dapat diminimalkan sedini mungkin. Senam adalah aktivitas fisik yang melibatkan berbagai gerakan tubuh yang dipilih dan dilakukan secara berkesinambungan dengan iringan musik pada waktu tertentu. Saat ini, senam telah berkembang pesat, dengan senam aerobik menjadi salah satu bentuk yang populer. Senam aerobik merupakan latihan fisik yang menggabungkan beberapa gerakan Latihan kebugaran seperti berjalan, jogging, tari, gerakan berenang dan lain sebagainya (- & Argantos, 2019). Olahraga yang sangat mudah untuk dilakukan oleh kalangan masyarakat dari mulai anak kecil, remaja, dewasa, hingga orang tua Hal ini karena aerobik merupakan olahraga yang dapat dilakukan secara bersama-sama, murah, meriah, menyenangkan, memiliki manfaat langsung dan konkrit, serta mudah dilakukan dimana saja. Rangkaian gerakan tubuh yang di lakukan pada senam aerobik ini diikuti oleh musik yang berirama dengan ritme dan durasi waktu tertentu.

Menurut (Darsi, 2018) Senam aerobik merupakan gabungan gerakan yang energik dan kreatif, berirama cepat sesuai dengan fungsi senam aerobik itu sendiri. Latihan aerobik adalah jenis aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelanjutan, bertujuan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, meningkatkan fungsi organ vital, dan memastikan tubuh mendapatkan asupan oksigen yang memadai. Secara umum, olahraga ini memberikan dampak yang signifikan bagi kesehatan dan kebugaran seseorang. Senam aerobik, sebagai salah satu bentuk latihan kebugaran, menawarkan beragam manfaat untuk tubuh. Manfaat tersebut antara lain membantu menurunkan risiko penyakit jantung dan diabetes, mempercepat

metabolisme, menstabilkan tekanan darah, mengurangi tingkat stres, dan masih banyak lagi.

Menurut (- & Argantos, 2019) senam aerobik merupakan jenis latihan fisik yang murah dan disukai kaum wanita karena aspek rekreasionalnya dan dapat digunakan sebagai ajang sosialisasi. Selain itu, melakukan senam aerobik secara berkelompok juga memiliki manfaat lain yang signifikan, yaitu membantu mengurangi stres. Saat kita bergerak bersama dalam suasana yang menyenangkan, diiringi musik populer yang membangkitkan semangat, pikiran secara alami teralihkan dari beban pekerjaan dan tekanan sehari-hari. Kebersamaan ini menciptakan rasa saling mendukung, menjadikan senam aerobik tidak hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga momen untuk melepaskan kekhawatiran dan menikmati kebahagiaan kecil dalam rutinitas.

Senam aerobic telah terbukti menjadi intervensi paling efektif dalam pengurangan berat badan. Sehingga dapat di simpulkan manfaat senam aerobik yaitu dapat membentuk tubuh menjadi lebih proporsional, tampak awet muda, mengurangi lemak bagi yang obesitas, mencegah penyakit, meningkatkan kebugaran, membentuk otot, mengurangi ketegangan dan dapat menimbulkan kegembiraan. Ini kamu bisa kaitkan dengan review artikel nya yang relevan dengan pembahasan di atas. Selain senam aerobik, terdapat jenis senam lain yang juga efektif dalam menghilangkan stres, salah satunya adalah senam yoga. Yoga merupakan praktik yang menghubungkan aspek fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai keseimbangan kesehatan secara menyeluruh (holistik), yang berasal dari tradisi budaya India kuno. Menurut (Yulina et al., 2020) yoga merupakan tehnik yang mengajarkan relaksasi yang berguna untuk meningkatkan kekuatan dan mengurangi rasa nyeri karena dengan melakukan yoga dapat menghasilkan hormon endorfin yang dihasilkan dari otak saat kamu sedang rileks. Yoga juga termasuk sistem yang baik untuk jiwa, pikiran dan tubuh.

Teknik relaksasi seperti yoga bekerja dengan memanfaatkan fungsi sistem saraf dalam tubuh manusia. Secara sederhana, tubuh manusia memiliki sistem saraf, salah satunya adalah sistem saraf otonom yang terdiri dari dua bagian: saraf simpatis dan parasimpatis. Ketika tubuh mengalami stres atau ketegangan, saraf simpatis aktif berperan. Sebaliknya, saat tubuh berada dalam keadaan tenang, saraf parasimpatis yang mengambil alih. Menurut (Sena, 2018) Yoga diketahui dapat menurunkan stress akibat kelelahan fisik dan jiwa . Yoga membantu meredakan stres dengan cara mengubah kondisi tubuh dari tegang dan cemas menjadi lebih santai dan rileks.

Menurut (Murniti & Marselinawati, 2023) Yoga merupakan usaha sistematis untuk menumbuhkembangkan perasaan dan pikiran positif dengan melakukan asanas, pranayama, dan meditasi untuk kesehatan fisik dan psikis. Yoga efektif dalam mengurangi stres dengan menurunkan kadar kortisol, hormon yang berhubungan dengan stres, dalam tubuh. Selain itu, yoga memberikan efek relaksasi

yang mendalam, membantu tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa yoga memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan, khususnya dalam mengatasi stres. Aspek yoga yang tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, seperti latihan pernapasan dan meditasi, berperan penting dalam menenangkan pikiran yang gelisah dan membantu melepaskan tekanan emosional. Dengan manfaatnya yang luas, termasuk untuk kecantikan dan manajemen stres, yoga juga terbukti efektif dalam mengatasi rasa takut, panik, dan kecemasan.

Masing-masing jurnal membahas tentang dampak aktivitas fisik khususnya pada bidang olahraga senam dalam menurunkan tingkat stress pada berbagai kelompok termasuk pekerja. Dari 12 referensi hanya 4 jurnal yang memiliki kesamaan atau relevansi dengan peran senam dalam menghilangkan stress bagi pekerja. Kelebihan dari seluruh jurnal yang ditinjau, mayoritas menunjukkan bahwa senam dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi tingkat stress pada berbagai kelompok, termasuk pekerja. Jurnal-jurnal ini menggunakan metode intervensi yang beragam, seperti senam aerobik, senam kaki, yoga tawa, dan senam otak, yang semuanya terbukti efektif menurunkan stress.

Disimpulkan bahwa melakukan senam secara rutin, dengan frekuensi 3-5 kali seminggu selama durasi minimal 30-40 menit, mampu memberikan manfaat yang optimal. Senam juga dapat meningkatkan produktivitas, menjaga kesehatan fisik, dan mengurangi tekanan mental akibat beban kerja. Diharapkan pekerja dapat mengintegrasikan aktivitas senam ke dalam rutinitas mereka, baik melalui program di tempat kerja maupun secara mandiri. Hal ini dapat membantu mengelola stress, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, dan mendukung keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Implikasi literature ini menegaskan pentingnya senam sebagai strategi efektif dalam mengelola stress pada berbagai kelompok, terutama pekerja. Penelitian-penelitian yang dikaji memberikan bukti kuat bahwa senam dapat menjadi solusi praktis untuk mengurangi stress kerja, meningkatkan produktivitas, serta menjaga kesehatan fisik dan mental pekerja.

Dalam konteks dunia kerja, implikasi dari hasil penelitian ini adalah perusahaan dapat memanfaatkan program senam rutin sebagai bagian dari kebijakan kesehatan kerja. Kegiatan senam tidak hanya berfungsi sebagai sarana relaksasi, tetapi juga sebagai pendekatan holistik untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan, yang pada akhirnya berkontribusi pada produktivitas organisasi secara keseluruhan. Bagi pekerja, senam dapat menjadi aktivitas yang mudah diakses untuk mengelola tekanan kerja sehari-hari. Melalui rutinitas senam yang teratur, pekerja dapat merasakan manfaat langsung dalam bentuk penurunan stress, peningkatan energi, serta keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kesehatan pribadi.

Selain itu, hasil literatur ini memberikan peluang bagi peneliti untuk mengeksplorasi lebih lanjut dampak jangka panjang senam terhadap kesehatan mental pekerja. Pengembangan metode intervensi yang menggabungkan senam dengan pendekatan lain, seperti psikoedukasi atau teknik relaksasi tambahan, dapat memperluas penerapan temuan ini di berbagai bidang. Bagi praktisi kesehatan, literatur ini menegaskan bahwa senam dapat direkomendasikan sebagai bagian dari terapi non-farmakologis untuk mengatasi stres, terutama pada pasien yang menghadapi tekanan pekerjaan tinggi. Dengan pendekatan ini, senam tidak hanya menjadi sarana kebugaran, tetapi juga alat yang efektif dalam mendukung kesehatan mental.

Secara keseluruhan, hasil literatur ini memberikan kontribusi penting bagi dunia kerja, penelitian, dan kesehatan masyarakat, dengan menekankan peran senam sebagai intervensi sederhana namun berdampak besar dalam mengatasi stres pada pekerja.

SIMPULAN

Stres kerja merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh pekerja masa kini, yang memengaruhi produktivitas, kesehatan mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Stres ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan kerja, organisasi, dan kondisi individu, dengan dampak yang bervariasi secara fisiologis, psikologis, dan perilaku. Penanganan stres yang tepat sangat penting untuk mencegah dampak negatifnya terhadap pekerja maupun organisasi.

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa senam, terutama senam aerobik, yoga, dan variasi senam lainnya, memiliki efektivitas yang signifikan dalam mengurangi tingkat stres. Aktivitas fisik ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan mental, tetapi juga meningkatkan kesehatan fisik, produktivitas, dan suasana kerja yang lebih positif. Dengan melakukan senam secara teratur, yaitu 3–5 kali dalam seminggu dengan durasi 30–40 menit, manfaat optimal dapat dirasakan, termasuk penurunan stres, peningkatan energi, serta keseimbangan emosional.

Bagi perusahaan, integrasi program senam dalam rutinitas kerja karyawan dapat menjadi langkah strategis dalam mendukung kesehatan mental dan fisik pekerja. Selain itu, senam memberikan pendekatan holistik yang membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Kesimpulan ini menggarisbawahi pentingnya senam sebagai solusi sederhana namun efektif dalam mengatasi tekanan kerja modern, baik secara individu maupun organisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- , J. J., & Argantos, A. (2019). Improved Business Sanggar Senam And Fitness Center Through Basic Training For Fitness Instructors In Sub-District Koto Tangah Padang. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 60–66. <https://doi.org/10.24036/jha.v1i1.10>
- Abdullah, H. (2017). Peranan manajemen sumberdaya manusia dalam organisasi. *Warta Dharmawangsa*, 51.
- Arfanda, P. E. (2023). *Peningkatan Kondisi Fisik melalui Variasi Senam Aerobik*. Penerbit NEM.
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Agung Prakoso, D. B., & Pranasari, N. (2016). Senam aerobik meningkatkan daya tahan jantung paru dan fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69–73.
- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Peningkatan V02max. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 42–51. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.134>
- Dewi, R., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *STAMINA*, 3(6), 398–416.
- Dianingsih, A., Dieny, F. F., Nuryanto, N., & Syauqy, A. (2022). Pengaruh senam aerobik terhadap kualitas tidur dan sindrom makan malam pada mahasiswa obesitas. *Gizi Indonesia*, 45(2), 197–208.
- Endrianto, E., & Adnan, A. Z. (2023). Description Of Occupational Health Program at PT. Barata Indonesia Cilegon. *Jurnal Migasian*, 7(1), 65–73.
- Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, S., & Wessely, S. (2020). Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic. *BMJ*, m1211. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1211>
- Harahap, R. F., & Silitonga, L. L. (2021). Efektifitas Senam Pilates terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(4), 285–293.
- Hardika, N., & Fuzita, M. (2021). PENGEMBANGAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR BERBASIS SENAM RITMIK. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 10(2), 263–272.
- Harianja, S. H., & Garini, A. (2021). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Profil Hematologi. *Jurnal Analis Kesehatan*, 10(2), 95–100.

- Hilda, H., & Purwaningsih, D. (2023). GERAKKAN YOGA TERHADAP TINGKAT STRES IBU MENYUSUI. *MMJ (Mahakam Midwifery Journal)*, 8(01), 68–75.
- Ketaren, D. K. (2024). KESEHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA MENGATASI STRES DAN KEPUASAN KERJA. *Circle Archive*, 1(4).
- Kurniati, R. (2015). Pengaruh Olahraga Aerobik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Putri. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 198–210.
- Lubis, A. (2015). Lingkungan Kerja yang kondusif dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman*, 3(1), 34–50.
- Makkira, M., Syakir, M., Kurniawan, S., Sani, A., & Ngandoh, A. M. (2022). Pengaruh Stres Kerja, Komunikasi Kerja dan Kepuasan Kerja terhadap Prestasi Kerja Karyawan pada PT. Prima Karya Manunggal Kabupaten Pangkep. *Amkop Management Accounting Review (AMAR)*, 2(1), 20–27.
- Mukhlison Effendi. (2021). Pengembangan Sumber Daya Manusia dalam Meningkatkan Citra Lembaga di Lembaga Pendidikan Islam. *Southeast Asian Journal of Islamic Education Management*, 2(1), 39–51. <https://doi.org/10.21154/sajiem.v2i1.40>
- Murniti, N. W., & Marselinawati, P. S. (2023). Yoga Dalam Mengatasi Gejala Psikosomatis Mahasiswa di Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 7(3), 285–298.
- Nabilah Muhamad. (2023, August 21). *Pekerja Indonesia Paling Minim Stres di Asia Tenggara pada 2022*. Databoks.
- Ningsih, S. W., Adi, M. S., & Saraswati, L. D. (2019). Systematic Review Metode Intervensi Pengetahuan Masyarakat Dalam Pengendalian Kasus Leptospirosis Di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 211–220.
- Permana, A. E., Imron, M. A., Sos, S., Fis, M., Andry Ariyanto, S. S. T., & Or, M. (2020). *Narrative Review: Pengaruh Pemberian Senam Yoga terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia*.
- Putra, S. W., Winarni, W., & Leni, A. S. M. (2022). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia. *Physio Journal*, 2(1), 23–26.

- Samura, M. D., & Sitompul, F. (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja pada karyawan. *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 52–59.
- Sena, I. G. M. W. (2018). Kinesiologi Yoga Asanas (Kunci kebahagiaan tubuh, pikiran dan jiwa). *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 15–21.
- Wahjono, S. I. (2022). Keterkaitan Pengelolaan Stress terhadap Perubahan Suatu Organisasi. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, July, 5–24.
- Winata, E. (2022). *Manajemen Sumberdaya Manusia Lingkungan Kerja: Tinjauan dari Dimensi Perilaku Organisasi dan Kinerja Karyawan*. Penerbit P4I.
- Yulina, R., Indrawati, I., & Ningsih, N. F. (2020). Efektivitas senam yoga terhadap penurunan nyeri diseminore pada mahasisiwi di universitas pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(1), 75–80.