
Pengaruh *Circulo Massage* Terhadap Penurunan Perasaan Kelelahan Kerja Guru Wanita Taman Kanak-Kanak Negeri

Danarstuti Utami^{*1}, Priska Dyana Kristi², Hadiono³, Andri Arif Kustiawan⁴

email: danarstutiutami@upy.ac.id^{*1}, priskadyanakristi@upy.ac.id², hadiono@upy.ac.id³,
andriarifkustiawan@upy.ac.id⁴

^{1,2,3,4}Program Sarjana Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta

Abstrack

Psychosocial stressors consist of part of work, part of family, and part of society. Kindergarten teachers as early educators, must be able to provide basic knowledge, and become strong individuals for their students. This causes the body to experience a decrease in feelings of fatigue at work. This study aims to determine whether or not there is an effect of circulo massage on reducing feelings of fatigue in the work of female kindergarten teachers. This research is a pre-experimental study with one group pretest-posttest designs with circulo massage treatment of subjects/respondents, while the data collection technique uses a questionnaire and the population is female kindergarten teachers. The number of samples in this study were 12 people. The data analysis technique used was the t-test with the help of the SPSS (Statistical Program for Social Science) program. The results show that the score on feelings of work fatigue is obtained on average before = 38.67 and after = 24.42 there is a difference = 14.25 with t count = 6.362 in degrees of freedom (DF) = 11 and obtained t table of 2,201. The data shows that the t-count value is greater than the t-table from the results above, meaning that there is a significant decrease from the comparison of t-count with t-table. Thus it can be concluded that circulo massage is proven to have a significant effect on reducing feelings of fatigue in the work of female kindergarten teachers

Keywords: exhausted, *circulo massage*, kindergarten teacher.

ABSTRAK

Stressor psikososial terdiri dari bagian pekerjaan, bagian keluarga, dan bagian masyarakat. Pengajar guru TK sebagai pendidik awal, harus dapat memberikan ilmu dasar, dan menjadi pribadi yang tangguh pada anak didiknya. Hal tersebut menyebabkan tubuh mengalami penurunan perasaan pada kelelahan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari *circulo massage* terhadap penurunan perasaan kelelahan pada kerja guru wanita TK. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan *one group pretest-posttest designs* dengan perlakuan *circulo massage* terhadap subjek/respondan, sedangkan teknik pengumpulan datanya menggunakan kuesioner dan populasinya adalah para guru wanita TK. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 12 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t dengan bantuan program berupa SPSS (*Statistical Program for Social Science*). Hasil menunjukkan skor pada perasaan kelelahan kerja rata-rata didapat sebelum = 38,67 dan sesudah = 24,42 terdapat selisih = 14,25 dengan t hitung = 6,362 pada derajat kebebasan atau *degree of freedom* (DF) = 11 dan diperoleh t tabel sebesar 2,201. Data menunjukkan besarnya nilai t hitung lebih besar dari t table dari hasil diatas, artinya terdapat penurunan yang signifikan dari perbandingan t hitung dengan t tabel. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa *circulo massage* terbukti mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perasaan kelelahan pada kerja guru wanita TK.

Kata kunci: : *circulo massage*, kelelahan, guru TK

© 2022 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
Prodi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Sains dan Teknologi
E-ISSN 2964-4224

Info Artikel
Dikirim : 15 Juli 2022
Diterima : 28 Agustus 2022
Dipublikasikan : 30 November 2022

✉ Alamat korespondensi: danarstutiutami@upy.ac.id
Universitas PGRI Yogyakarta, Jl.IKIP PGRI I Sonosewu No. 117, Sonosewu, Ngestiharjo,
Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. 55182, Indonesia

INTRODUCTION

Stressor psikososial terdiri atas lingkungan pekerjaan, lingkungan keluarga, dan lingkungan masyarakat. Guru TK sebagai pengajar atau pendidik awal, harus mampu memberikan ilmu pengetahuan dasar, menemukan kepribadian yang baik dan tangguh pada anak-anak didiknya. Hal tersebut merupakan salah satu faktor penyebab tubuh mengalami penurunan perasaan kelelahan dalam bekerja. Stres dan perasaan kelelahan dapat

berpengaruh terhadap profesi guru, seperti yang telah disebutkan bahwa untuk menciptakan sumber daya manusia yang dibutuhkan tenaga pengajar yang profesional. Jika guru mengalami stres dan lelah, guru akan menjadi individu yang mudah dihadapi cepat lelah, gelisah dan sulit berkonsentrasi. Jika demikian guru tidak dapat bekerja secara optimal dan ini akan mempengaruhi proses belajar mengajar. Akibat lebih lanjut anak didik tidak dapat menyerap ilmu pengetahuan dengan baik dan akhirnya terciptalah sumber daya manusia yang kurang berkualitas dan tidak berkepribadian baik. Mengenai harapan dan kenyataan yang ada, tentu ada satu hal penting permasalahan yang perlu dilakukan kebenarannya ilmiahnya, sehingga peneliti dalam kesempatan ini mengetahui pengaruh *circulo massage* terhadap penurunan kelelahan kerja guru TK negeri.

Kurniawan (2021: 6) menyatakan *massage* merupakan sebuah seni gerakan tangan dengan tujuan untuk mendapatkan kenyamanan, kesenangan dan pemeliharaan kesehatan jasmani. *Masase* dalam hal ini merupakan manipulasi dari struktur jaringan lunak yang dapat menenangkan serta mengurangi stress psikologis dengan meningkatkan hormone *morphin endogen* seperti *endorphin*, *enkefalin* dan *dinorfin* sekaligus menurunkan kadar stress hormon seperti hormon *cortisol*, *norepinephrine* dan *dopamine* (Best et al. 2008: 446). Kardinal (1990: 11) menyatakan bahwa *masase* merupakan suatu tindakan yang bertujuan untuk penyembuhan suatu penyakit melalui sistem saraf dan memperlancar peredaran darah. Hal senada juga diutarakan oleh Katsusuke Serizawa (2000: iii) bahwa *masase* merupakan salah satu alternatif dalam merawat tubuh atau mengobati berbagai penyakit serta gangguan kesehatan. Menurut Kurniawan (2021: 7) Aliran kedokteran modern terdapat beberapa yang mempelajari tentang *massage* dan telah membuktikan jika *massage* berpengaruh dan mempunyai efek fisiologis. Terapi pijat, sebagai pengobatan yang berdiri sendiri, mengurangi rasa sakit dan meningkatkan fungsi dibandingkan tanpa pengobatan pada beberapa kondisi muskuloskeletal (Bervoets et al., 2015). Pijat juga dapat meningkatkan *endorfin* yang menyebabkan penurunan kepekaan terhadap rasa sakit, menenangkan pikiran, dan meningkatkan ambang rasa sakit (Yuniana, 2022). Menurut Tjipto Soeroso yang dikutip oleh Bambang Priyonoadi (2001: 1) *masase* adalah salah satu manipulasi sederhana yang pertamanya dan ditemukan manusia untuk mengelus-elus rasa sakit. Meletakkan tangan dengan halus pada daerah yang sakit atau mengelus-elus dahi yang panas dari suatu penyakit adalah permulaan sikap atau gerak spontan yang menghasilkan efek baik. Menurut BM. Wara K. (2002: 1-2) *circulo massage* merupakan salah satu *masase* dengan sasaran utama sirkulasi darah dan limfa. Hormon *adrenalin* juga dihasilkan oleh *circulo massage* dengan menggunakan teknik *tapotement* yang bertujuan merangsang saraf *simpatis* (TIM Klinik Terapi Fisik FIK UNY, 2008: 9-10). *Tapotement* bertujuan untuk memperlancar peredaran darah, meningkatkan tonus otot, mempercepat suplai nutrisi dalam jaringan, dan memperlancar metabolisme (Setiawan, 2020).

Kebanyakan guru wanita lebih dapat dipercaya oleh kebanyakan para orangtua sebagai pengganti ibu di sekolah (Marlisa, 2020). Oleh karena itu guru wanita ini tidak hanya memperhatikan waktu untuk keluarga saja tetapi juga harus memperhatikan waktu yang dicurahkan di sektor publik agar peran tersebut dapat dijalankan dengan baik (Sari, 2014).

Menurut Purwanto yang dikutip oleh Andriyani (2004: 23), profesi guru termasuk profesi tua di dunia. Untuk itu interaksi sosial antara guru dan anak didik sangat penting dalam proses pembelajaran, sehingga tidak ada tekanan bagi seorang guru dalam menghadapi murid (Andriyani, 2004: 25). Umumnya ada tiga peranan yang ditonjolkan wanita dalam pembangunan, yaitu wanita sebagai SDM (sumber daya manusia) dalam pembangunan, wanita sebagai pembina keluarga, dan wanita sebagai pelaku pembangunan (Karmini dan Dewi, 2013).

Berdasarkan teori-teori yang dikemukakan di atas, maka disusun kerangka berpikir penelitian yang akan dijelaskan di bawah ini:

Based on the theories stated above, a research framework was developed which will be explained below:



Gambar 1. Kerangka Berfikir

Sumber-sumber stressor psikososial terdiri atas lingkungan pekerjaan, lingkungan keluarga, dan lingkungan masyarakat. Sumber-sumber stressor psikososial yang dimiliki guru Wanita TK, dapat menimbulkan perasaan kelelahan kerja. Pemerian perlakuan *circulo massage* dapat menurunkan perasaan kelelahan kerja

Adapun gejala perilaku yang dimunculkan berdasarkan hasil screening yang dibuat dari aspek-aspek stres kerja menurut Robbins dan Judge yang dikutip oleh (Azkiyati, 2019) yakni aspek fisiologis, aspek psikologis, dan aspek perilaku, menunjukkan adanya fenomena stres kerja pada wanita menikah yang bekerja sebagai guru. Gejala-gejala perilaku tersebut meliputi sakit kepala, cepat lelah, mudah marah, sulit berkomunikasi, merasa cemas atau panik, sulit tidur, masalah yang berulang, tingkat percaya diri yang menurun, dan mudah bosan.

Sesuai dengan latar belakang, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: 1) Terdapat beberapa kelelahan kerja yang dimiliki oleh para guru TK yang disebabkan oleh pekerjaan sebagai pengajar dan pendidik. 2) Guru TK sebagai pengajar yang memberikan pendidikan awal dan harus mampu memberikan ilmu pengetahuan dasar, menemukan kepribadian yang baik dan tangguh, hal tersebut merupakan salah satu faktor yang menyebabkan tubuh lelah dalam bekerja. 3) Belum diketahui tingkat keberhasilan *circulo*

massage terhadap penurunan kelelahan kerja, padahal itu bisa menjadi satu-satunya alternatif dalam menangani perasaan lelah setelah bekerja. 4) Guru wanita yang berperan sebagai ibu rumah tangga, bekerja secara optimal untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga sehari – hari, sehingga dapat menimbulkan perasaan lelah setelah bekerja. Untuk itu perlu penanganan yang dapat mengurangi rasa lelah agar bisa melakukan pekerjaan kembali keesokan harinya

Penelitian yang akan dilakukan adalah mengenai pengaruh *circulo massage* terhadap penurunan perasaan kelelahan kerja guru wanita TK, sepanjang pengetahuan penulis belum pernah ada yang meneliti. Penelitian yang hampir sama dengan penelitian ini yaitu "Rekreasi, Pengaruhnya terhadap Stres Psikososial dan Kelelahan Kerja" oleh Andriyani 2004. Tujuan untuk penelitian Andriyani adalah untuk melihat Hubungan Antara Stresor Psikososial Dengan Asthenia Pada Guru-Guru Sekolah Dasar di Kota Yogyakarta. Sampel penelitian terdiri atas tenaga kerja Guru-Guru Sekolah Dasar dengan menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stress psikologis dengan Asthenia.

MATERIALS AND METHODS

Sesuai dengan sasaran atau tujuan penelitian yang ingin dicapai berdasar pada kajian teoritik diatas, maka dapat ditarik suatu hipotesis yaitu ada pengaruh yang signifikan *circulo massage* terhadap penurunan perasaan kelelahan kerja guru Wanita TK Negeri.

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan one group pretest-posttest designs, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dikatakan demikian karena sumber yang mempengaruhi validitas internal sulit dikontrol (Sugiono, 1997: 44).

Keterangan:

- O₁ : *pretest* sebelum diberi *treatment*
O₂ : diberi *treatment*
X : *treatment* (program)

Proses pengambilan data digambarkan sebagai berikut:
The data collection process is described as follows:



Gambar 2. Teknik Pengumpulan Data

Analisis statistik hasil yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji - t dengan alat bantu berupa program SPSS (*Statistical Program for Social Science*).

Standar deviasi dua rata - rata diberi notasi SD, dihitung dari rumus sebagai berikut:

SD =

Keterangan:

SD = Salah baku perbedaan antara dua mean

$\sum x_1^2$ = Jumlah skor simpangan yang dikuadratkan dalam kelompok satu

$\sum x_2^2$ = Jumlah skor simpangan yang dikuadratkan dalam kelompok dua

n_1 = Jumlah subjek dalam kelompok satu

n_2 = Jumlah subjek dalam kelompok dua

$(x = X -)$

Rumus uji - t adalah:

$t =$

Keterangan:

= mean kelompok 1

= mean kelompok 2

S = Varian (SD)

Rumus tersebut bisa ditulis lengkap sebagai berikut:

$t =$

Adapun data ini berupa jawaban hasil kuisioner yang diberikan sebelum dan setelah perlakuan *circulo massage* kepada responden, yaitu guru Wanita Taman Kanak-kanak.

Sesuai dengan permasalahan dan perumusan model yang telah dikemukakan serta kepentingan pengujian hipotesis, teknik analisi yang digunakan dalam penelitian ini analisis kuantitatif. Analisis Kuantitatif merupakan analisis yang mengacu pada perhitungan data penelitian berupa angka-angka dan analisis dengan bantuan komputer melalui program SPSS.

1. Skor Perasaan Kelelahan Kerja

Kuesioner pertama diberikan sebelum perlakuan *circulo massage* dan kuesioner kedua diberikan setelah perlakuan *circulo massage*. Kuesioner terdiri atas tujuh belas butir yang telah dimodifikasi dan divalidasi oleh Styawati (1994) dengan angka validasi 0,844. Setiap butir diberi skor berdasarkan frekuensi terjadinya, dibagi menjadi: sering kali dengan skor 4, sering dengan skor 3, kadang-kadang dengan skor 2, jarang dengan skor 1 dan tidak pernah dengan skor 0. Guna mendapatkan hasil dari skor awal dan skor akhir, dilakukan

penjumlahan dari semua butir pertanyaan yang diberikan menurut frekuensi terjadinya. Skor Perasaan Kelelahan Kerja dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Table 1
 Skor Perasaan Kelelahan Kerja

| No | Sampel | Skor Awal | Skor Akhir |
|-----------|--------|-----------|------------|
| 1 | A | 39 | 18 |
| 2 | B | 43 | 25 |
| 3 | C | 41 | 24 |
| 4 | D | 38 | 31 |
| 5 | E | 45 | 34 |
| 6 | F | 43 | 21 |
| 7 | G | 41 | 32 |
| 8 | H | 35 | 22 |
| 9 | I | 27 | 31 |
| 10 | J | 36 | 22 |
| 11 | K | 31 | 8 |
| 12 | L | 45 | 25 |
| Total | | 464 | 293 |
| Rata-rata | | 38,67 | 24,42 |

Sumber: Data diolah, 2022

Source: Data processed, 2022

2. Uji t

Perbandingan rata-rata skor perasaan kelelahan antara sebelum dengan setelah diberi perlakuan *circulo massage* menunjukkan telah terjadi penurunan sebesar 14,25 atau 36,85 %. Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang menggunakan fasilitas komputer program SPSS 11.00 didapatkan nilai t hitung, df dan t tabel. Perbandingan rata-rata skor perasaan kelelahan kerja sebelum dan setelah diberi perlakuan *circulo massage* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

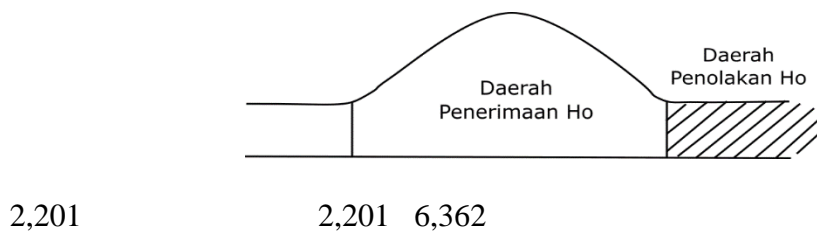
Tabel 2
 Perbandingan Rata-rata Skor Perasaan kelelahan Kerja Sebelum dengan Setelah *Circulo Massage*

| Subjek | Skor Perasaan Kelelahan Kerja | | | | | |
|---------|-------------------------------|---------|---------|-------|----|-------|
| | Rata-rata | | | | | |
| | Sebelum | Setelah | Selisih | T hit | DF | T tab |
| Guru TK | 38,67 | 24,42 | 14,25 | 6,362 | 11 | 2,201 |

RESULTS

Pengujian statistik yang digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan dua rata - rata digunakan uji-t. Uji ini untuk mengetahui pengaruh *circulo massage* terhadap penurunan perasaan kelelahan kerja guru wanita TK Negeri, dilihat dari perbedaan mean sebelum diberi perlakuan *circulo massage* dan mean sesudah diberi perlakuan *circulo massage*. Unsur yang harus-ada dalam uji-t adalah rata rata dari tiap-tiap variabel yang akan dibedakan dan simpang baku. Pengujian melalui uji-t dengan membandingkan t-hitung (t_{hit}) dengan t-tabel pada derajat signifikan 95% atau ($\alpha = 0,05$), dengan kriteria uji sebagai berikut:

- Apabila nilai t-hitung lebih kecil daripada nilai t-tabel, pada tingkat kepercayaan tertentu H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya variabel bebas (*circulo massage*) tidak dapat menerangkan variabel terikat (perasaan kelelahan kerja) dan tidak ada pengaruh signifikan di antara kedua variabel yang diuji. Jika $t_{hit} < t_{tab}$ atau $t_{hit} < -1 t_{tab}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.
- Apabila nilai t-hitung lebih besar daripada nilai t-tabel, pada tingkat kepercayaan tertentu H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya variabel bebas (*circulo massage*) yang diuji berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap variabel terikat (perasaan kelelahan kerja). Jika $t_{hit} > t_{tab}$ atau $t_{hit} > -1 t_{tab}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima



Gambar 3. Kurva Daerah Penerimaan dan Penolakan H_0
Figure 3. H_0 Acceptance and Rejection Area Curves

Berdasarkan hasil perhitungan seperti pada tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dengan digunakan taraf signifikansi (α) 6%, dan dengan derajat kebebasan/*degree of freedom* (df) = 11 dan pengujian dua sisi maka diperoleh nilai t tabel sebesar 2,201.

Dengan hasil tersebut bisa ditarik kesimpulan bahwa data di atas menunjukkan $t_{hit} > t_{tab}$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah *circulo massage*. Hasil analisis statistik terhadap rata-rata skor perasaan kelelahan kerja antara sebelum dan sesudah pelaksanaan perlakuan *circulo massage*, menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dan perbandingan $t_{hit} 6,362 > t_{tab} 2,201$ yang artinya ada pengaruh yang signifikan *circulo massage* terhadap penurunan perasaan kelelahan kerja guru wanita TK Negeri.

Guna memperoleh gambaran yang jelas mengenai karakteristik subjek yang akan diteliti dilakukan pengolahan terhadap data kasar melalui perhitungan statistik deskriptif.

Dengan mendeskriptifkan skor dari suatu ubahan atau variabel yang ada, diperoleh suatu gambaran tentang permasalahan yang akan diajukan dalam penelitian ini.

Discussion

Dari data perhitungan dengan SPSS (*Statistic program for social science*), berikut ini disajikan hasil analisis statistik deskriptif yang diperoleh berdasarkan jawaban yang diberikan pada subjek/responden berdasarkan pertanyaan dalam bentuk kuesioner.

1. Perasaan Kelelahan Kerja Sebelum Diberi Perlakuan *Circulo Massage*

Pengukuran skor perasaan kelelahan kerja guru wanita TK Negeri sebelum perlakuan *circulo massage*, menunjukkan skor tertinggi 45 dan terendah 27. Dari hasil pengumpulan jawaban dari kuesioner terhadap subjek didapatkan hasil frekuensi perasaan kelelahan kerja sebelum diberikan perlakuan *circulo massage* seperti pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perasaan Kelelahan Kerja Sebelum Diberi Perlakuan *Circulo Massage*

| Kelelahan Kerja | frekuensi | Persentase |
|--------------------|-----------|------------|
| Tidak lelah (0) | 0 | 0 |
| Ringan (1-17) | 0 | 0 |
| Sedang (18-34) | 2 | 16,67 |
| Agak Berat (35-51) | 10 | 83,33 |
| Berat (52-68) | 0 | 0 |
| Jumlah | 12 | 100,00 |

Sumber: Data primer diolah, 2022

Dari tabel 3 di atas menunjukkan distribusi skor dan persentase perasaan kelelahan kerja awal dengan menggunakan lima interval kelas. Pembagian derajat berdasarkan pada jumlah skor tertinggi yang bisa didapatkan, yaitu 68 dan skor terendah yang bisa didapatkan 0. Dalam penelitian Setyawati (1994) dilakukan pembagian derajat untuk mengelompokkan perasaan kelelahan kerja yang dimiliki subjek menjadi lima yaitu tidak Lelah, ringan, sedang, agak berat dan berat.

Distribusi skor di atas terlihat bahwa semua subjek yang mengalami kelelahan kerja berada pada interval yang berbeda dengan distribusi terbanyak, sebanyak 10 orang atau 83,33 % mengalami perasaan kelelahan kerja derajat agak berat. Rata-rata skor perasaan kelelahan kerja guru wanita TK Negeri sebelum diberikan perlakuan *circulo massage* sebesar 38,67 (lihat tabel 3).

Subjek yang seluruhnya wanita dapat memperberat derajat perasaan kelelahan, karena wanita cenderung lebih mudah stres dan lelah. Pada saat penelitian ini dilaksanakan, beban kerja yang didapat sangat berat, karena bersamaan dengan selesainya pelaksanaan ujian siswa TK N dan harus memerlukan kerja ekstra untuk melakukan koreksi hasil ujian tersebut. Hal-hal lain yang mempengaruhi tingginya derajat perasaan kelelahan dapat ditimbulkan seperti kesulitan-kesulitan yang didapat dengan pasangan hidup yang semua subjek penelitian berstatus kawin.

Hal di atas sesuai dengan teori dari Handayani dan Pratiwi yang dikutip oleh Andriyani (2004: 40) yang menyatakan bahwa berbagai kesulitan yang dihadapi dapat menimbulkan kelelahan baik itu fisik maupun mental. Perasaan lelah saat mengajar, perasaan mengantuk sebelum proses mengajar dimulai disebabkan oleh beban pikiran yang harus dipikul sebagai ibu rumah tangga. Kelelahan merupakan keadaan di mana terjadi penurunan kualitas dan kuantitas fisik, sehingga menyebabkan menurunnya ketepatan dan kecermatan dalam melaksanakan aktivitas fisik (A. Purba, 2006: 148). Gejala yang dapat diamati dari fisik yang mengalami kelelahan diantaranya, yaitu: otot-otot bertambah tegang, ketidakstabilan dalam melakukan aktivitas lain, penurunan kecepatan, kekuatan dan daya tahan. Kelelahan akan mengganggu aktivitas fisik sehingga harus diatasi dan dipulihkan diantaranya dengan melakukan massage.

Semua hal di atas didukung oleh teori MacKay (2003: 1) bahwa perasaan kelelahan kerja yang terjadi pada penelitian ini bisa disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan, upah tidak sesuai, dan konflik dengan keluarga atau teman kerja yang dialami guru TK Negeri.

2. Perasaan Kelelahan Kerja Guru Wanita TK N Setelah Diberi Perlakuan *Circulo Massage*

Kuesioner kedua ini diberikan setelah perlakuan *circulo massage*. Hasil skor yang didapatkan setelah perlakuan *circulo massage* dapat dilihat pada bagian hasil penelitian.

Pengukuran skor perasaan kelelahan kerja setelah perlakuan *circulo massage*, menghasilkan skor tertinggi 34 dan skor terendah 8. Dari hasil pengumpulan jawaban kuesioner subjek didapatkan hasil frekuensi perasaan kelelahan kerja setelah diberi perlakuan *circulo massage* dengan interval 5 kelas, yaitu tidak lelah, ringan, sedang, agak berat, dan berat yang ditunjukkan pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perasaan Kelelahan Kerja Setelah Diberi Perlakuan *Circulo Massage*

| Kelelahan Kerja | frekuensi | Persentase |
|-----------------|-----------|------------|
| Tidak lelah (0) | 0 | 0 |
| Ringan (1-17) | 1 | 8,33 |
| Sedang (18-34) | 11 | 91,67 |

| | | |
|--------------------|----|-------|
| Agak Berat (35-51) | 0 | 0 |
| Berat (52-68) | 0 | 0 |
| Jumlah | 12 | 100,0 |

Sumber: Data primer diolah, 2022

Dari tabel 4 di atas terlihat ada penurunan tingkat kelelahan. Semula skor perasaan kelelahan kerja berada pada interval agak berat, setelah diberikan perlakuan *circulo massage* frekuensi terbanyak pada derajat sedang yaitu 11 orang (91,67 %). Bahkan ada penurunan perasaan kelelahan kerja yang sangat baik yang mencapai derajat tidak lelah sebanyak 1 orang (8,33 %).

Jadi guru wanita TK N dalam penelitian ini mengalami derajat sedang. Subjek yang seluruhnya wanita tersebut dapat memperberat derajat perasaan kelelahan kerja karena wanita cenderung lebih mudah stres dan lelah.

Rata-rata skor perasaan kelelahan kerja guru wanita TK N setelah diberikan perlakuan *circulo massage* sebesar 24,42. Skor perasaan kelelahan kerja pada guru wanita TK N mengalami penurunan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *circulo massage*. Penurunan ini berkaitan dengan manfaat *circulo massage* yang dapat mengurangi gejala-gejala perasaan kelelahan kerja.

CONCLUSIONS

Based on the results of the research analysis and discussion, it can be concluded that the *circulo massage* treatment has a significant effect on reducing feelings of work fatigue for female kindergarten teachers.

ACKNOWLEDGEMENT

We would like to acknowledge and give our warmest thank to the Research Center at the Faculty of Science and Technology of Yogyakarta PGRI University, Indonesia for granting permission to carry out research and providing facilities for this research activity.

CONFLICT OF INTEREST

All authors declare that there is no potential conflict of interest associated with this research, or publication of this manuscript.

REFERENCES

- A. Purba. (2006). Kardiovaskular dan Faal Olahraga. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran.
- Andriyani, (2004), Hubungan Antara Stresor Psikososial Dengan Asthenia Pada Guru-Guru Sekolah Dasar di Kota Yogyakarta, Skripsi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.

Azkiyati, N. (2019). Hubungan Konflik Peran Ganda dan Manajemen Waktu dengan Stres Kerja Pada Wanita Menikah yang Berprofesi Sebagai Guru. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4521/pdf>

Bambang P (2001). Pelatihan Sport Massage. Makalah, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Bervoets, D. C., Luijsterburg, P. A. J., Alessie, J. J. N., Buijs, M. J., & Verhagen, A. P. (2015). Massage therapy has short-term benefits for people with common musculoskeletal disorders compared to no treatment: A systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 61(3). <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2015.05.018>

Best, T. M., R. Hunter, A. Wilcox and F. Haq (2008). Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle from strenuous exercise. *Clinical Journal of Sport Medicine*.

Kardinal, (1990), Metode Penyembuhan Alami Melalui Pijat Refleksi, Surabaya: Bintang Timur.

Karmini, Ni Luh dan I Gusti Ayu Made Dian Anugrahita Dewi. 2013. Dampak Perbedaan Pendapatan Pekerja Perempuan Sektor Informal di Desa Marga. Denpasar: Fakultas Ekonomi Universitas Udayana.

Kurniawan, A. wibowo. (2021). SPORT MASSAGE: Pijat Kebugaran Olahraga. Tulungagung: Akademia Pustaka.

Lientje Styawati (1994), Kelelahan Kerja Kronis, Kajian Terhadap Kelelahan Kerja, Penyusunan Alat Ukur Serta Huungannya Dengan Waktu Reaksi dan Produktivitas Kerja, Disertasi, Yogyakarta; Program Pascasarjana Universitas Gdjah Mada.

MacKay D. & Miller A. L., 2003, Nutritional Support for Wound Healing, *Alternative Medicine Review*, 8, 369-370

Marlisa, L., Firdausyi A. N., & Tisnawati N. (2020). Emansipasi Guru Laki-Laki Terhadap Pendidikan Anak Usia Dini Di Kota Metro (Perspektif Stakeholder). <https://repository.ummetro.ac.id/files/artikel/303a3d8c6e2d3792feceb32cdb8681a6.pdf>

Sari, N., Rustiyarso., & Ulfah, M., (2-14). Peran Guru Wanita Dalam Menunjang Ekonomi Keluarga (Studi Di Sma Muhammadiyah 2 Pontianak). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/10461>

Serizawa, Katsusuke, (2000), Drukpunt Massage, Semarang: Dahara Prize.

Setiawan, A. (2020). Sport Massage: Fitness Massage. Magnum Pustaka Utama. http://library.upg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2257

Sugiyono (1997), Metode-metode Penelitian Administrasi, Bandung: CV. ALFA BETA.

Tim Klinik Terapi Fisik FIK UNY. (2008). Pelatihan Circulo Massage. Makalah. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Yuniana, R., Tomoliyus., Kushartanti, W., Arovah, N. I., & Nasrulloh, A. (2022). Effectiveness of massage therapy continued exercise therapy against pain healing, ROM, and pelvic function in people with chronic pelvic injuries. *Journal of Physical Education and Sport*. <https://efsupit.ro/images/stories/iunie2022/Art%20180.pdf>



Danarstuti Utami: danarstutiutami@upy.ac.id; Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia