

PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) DALAM MENURUNKAN TINGKAT KEJENUHAN (*BURNOUT*) PADA TENAGA PENDIDIK DI SMP NEGERI 3 KALIKAJAR

Farikhah Ambar Kusumawati¹, Naris Dyah Prasetyawati², Sri Haryanti³
^{123K}Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman.
Email : ambarkusuma1231@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Stress dalam bekerja yang apabila terjadi dalam waktu lama dengan intensitas yang tinggi dapat menyebabkan kejenuhan kerja . Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada 10 responden tenaga pendidik di SMP Negeri 3 Kalikajar mengalami adanya kejenuhan kerja Metode yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kejenuhan kerja salah satunya dengan senam otak atau Brain Gym.

Tujuan : mengetahui dan menganalisis pengaruh senam otak (*brain gym*) dalam menurunkan tingkat kejenuhan (*burn out*) pada tenaga pendidik SMP Negeri 3 Kalikajar.

Metode : Penelitian ini adalah *Quasi Experiment* menggunakan desain *Pre-test Post-test with Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 60 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*.

Hasil : Hasil penelitian uji t-test, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antar nilai pre-test dengan nilai post-test sehingga hipotesis dapat diterima atau terbukti.

Kesimpulan : senam otak berpengaruh dalam menurunkan tingkat kejenuhan pada tenaga pendidik di SMP Negeri 3 Kalikajar.

Kata Kunci : Senam Otak, Kejenuhan, Tenaga Pendidik

THE EFFECT OF BRAIN GYM IN REDUCING BURNOUT LEVELS IN EDUCATORS AT SMP NEGERI 3 KALIKAJAR

Farikhah Ambar Kusumawati¹, Naris Dyah Prasetyawati², Sri Haryanti³
Department of Environmental Health, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi, No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : ambarkusuma1231@gmail.com

ABSTRACT

Background: Stress at work which occurs for a long time with high intensity can cause job burnout. Based on interviews conducted by researchers to 10 respondents, teaching staff at SMP Negeri 3 Kalikajar experienced burnout. Methods that can be used to reduce the level of burnout include brain gym.

Objective: to know and analyze the effect of brain gym in reducing the level of burn out in educators of SMP Negeri 3 Kalikajar.

Method: This research is a Quasi Experiment using Pre-test Post-test with Control Group Design. The population in this study were 60 respondents with a sampling technique of total sampling.

Results: The results of the t-test research, the significance value of $0.000 < 0.05$ indicates a significant difference between the pre-test value and the post-test value so that the hypothesis can be accepted or proven.

Conclusion: brain gym has an effect in reducing the level of saturation in educators at SMP Negeri 3 Kalikajar.

Keywords : Brain Gym, Burnout, Educators