

**PENGARUH CIRCULO MASSAGE
TERHADAP PENURUNAN PERASAAN KELELAHAN KERJA
PADA GURU WANITA SEKOLAH DASAR NEGERI
DI KELURAHAN BENER, TEGALREJO, YOGYAKARTA**

Mohamad Herdi Faizal¹, dan Yustinus Sukarmin²

ABSTRACT

The research was conducted to find out the significant influence of circulo massage on decreasing the work tiredness feeling of female teachers at the State Elementary School in Bener, Tegalrejo, Yogyakarta.

The research was a pra-experiment research which was using circulo massage as object of treatment. The collecting data technique was done by questionere. The population in this research were the female teachers at The State Elementary School in Bener, Tegalrejo, Yogyakarta. The sample used in this reseach were 15 people who were randomly selected. Data analysis method was the t-test.

The result of this research shows the significant influence on decreasing the work tiredness feeling of female teachers at The State Elementary School in Bener, Tegalrejo, Yogyakarta. ($t=4,985$; $p=0,000 \leq 0,05$).

Keywords: circulo massage, work tiredness feeling, female teachers at The State Elementary School.

PENDAHULUAN

Pembangunan Nasional adalah pembangunan Indonesia seutuhnya, baik lahir maupun batin. Tujuan pembangunan kesehatan menurut GBHN 1993 adalah meningkatnya derajat kesehatan masyarakat. Untuk mencapai sasaran tersebut, pembangunan kesehatan diarahkan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, usia harapan hidup, kesejahteraan keluarga dan masyarakat, serta mempertinggi kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat mandiri.

Pekerjaan mempunyai dampak positif maupun negatif terhadap tenaga kerja. Pada keadaan optimal, pekerjaan memberikan peluang untuk mendapatkan penghasilan dalam memenuhi kebutuhan hidup dan juga mempunyai dampak positif terhadap kesejahteraan dan kesehatan yang meliputi aspek sosial, psikologis, dan fisik. Meskipun demikian, masih banyak pekerjaan yang kondisi dan lingkungan kerjanya dapat mengganggu kesehatan tenaga kerja, sehingga dapat menurunkan kesejahteraan, kemampuan kerja, bahkan harapan hidup, sehingga dapat menimbulkan stres (Sulistomo, 2002).

Guru sekolah dasar (SD) menduduki posisi yang sangat strategis dalam memberikan pendidikan awal, tanpa guru yang profesional, tidak mungkin diperoleh hasil pendidikan yang berkualitas. Untuk itu, peningkatan kualitas guru SD sebagai pilar utama pembentukan sumber daya manusia harus memperoleh prioritas dan perhatian utama.

Stres dapat timbul pada seorang guru SD dalam menjalankan pekerjaannya, terlebih-lebih apabila hal tersebut dikaitkan dengan beratnya tugas guru dalam melaksanakan kewajibannya. Di samping harus mampu memberikan bekal ilmu pengetahuan dasar, guru juga dituntut untuk mampu membentuk siswa yang berkepribadian tangguh dan berbudi luhur. Guru SD juga

¹Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

²Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

mengalami kesulitan lain berupa jumlah gaji yang sedikit, sehingga guru harus mencari sumber penghasilan lain untuk mencukupi kebutuhan rumah tangga. Guru-guru SD di daerah terpaksa harus menyesuaikan diri menghadapi kesulitan transportasi dan komunikasi, keterbatasan fasilitas dalam proses belajar mengajar, dan tidak jarang terlambat menerima gaji. Hal tersebut dapat menimbulkan stres dan dapat mengganggu profesi kerja sebagai guru SD.

Stresor psikososial adalah salah satu faktor yang dianggap sebagai penyebab timbulnya gangguan jiwa (Agusno dkk., 1995). Apabila individu yang mengalami stresor mempunyai penyesuaian yang baik, individu tersebut dapat berhasil mengatasi stresor yang dialami. Di sisi lain apabila penyesuaian individu tidak baik, individu tersebut dapat terganggu kehidupannya dan cenderung mengalami depresi.

Stres dan perasaan kelelahan dapat berpengaruh terhadap profesi guru, seperti telah disebutkan bahwa untuk menciptakan sumber daya manusia yang handal dibutuhkan tenaga pengajar yang profesional. Apabila guru mengalami stres dan lelah, guru akan menjadi individu yang mudah tersinggung, 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.

Guru wanita mempunyai tingkat perasaan kelelahan kerja yang lebih tinggi dibandingkan guru pria. Hal tersebut dikarenakan jam kerja guru wanita lebih lama daripada jam kerja pria. Secara kodrati, seorang wanita di samping mempunyai tugas sebagai pencari nafkah, dalam kesehariannya masih harus melaksanakan peran yang lain, yaitu: (1) sebagai ibu, (2) sebagai isteri, (3) sebagai ibu rumah tangga, (4) sebagai pelaku reproduksi, dan (5) sebagai anggota masyarakat. Tanggung jawab wanita terhadap urusan rumah tangga, sebagai contoh: memasak di dapur, mencuci pakaian, mencuci piring, dan membersihkan rumah. Seorang pria masih bisa menyempatkan untuk beristirahat atau membaca koran. Selain jam kerja yang lama, kadangkala di tempat kerja wanita lebih banyak dilecehkan oleh kaum pria. Kebutuhan rasa aman, semisal di perjalanan wanita mempunyai tingkat kecemasan yang cukup tinggi. Hal-hal tersebut di atas merupakan pemaparan bahwa stres yang didapatkan guru wanita lebih besar daripada guru pria.

Untuk menghilangkan rasa sakit, rasa lelah, letih dan lesu, banyak orang menggunakan berbagai obat atau jamu tradisional, dengan harapan cepat sembuh dan dapat beraktivitas kembali. Ada cara lain yang dapat dilakukan seseorang untuk mengembalikan kebugarannya secara cepat, yaitu dengan metode *circulo massage*, dengan harapan tubuh seseorang dapat kembali rileks sekaligus dapat mengendurkan otot-otot yang tegang.

Selain dapat merilekskan dan mengendurkan otot-otot yang tegang, *circulo massage* juga dapat membantu memperlancar sirkulasi darah dalam tubuh, karena teknik manipulasi yang digunakan adalah teknik gabungan antara *sport massage* dan teknik penyembuhan terapi *accupressure*. Dari kedua teknik gabungan tersebut didapatkan beberapa manfaat tambahan, yaitu selain menghilangkan rasa capai dan rasa lelah, *ciculo massage* dapat menghilangkan keluhan penyakit ringan, seperti: pusing, flu, dan hipertensi. Hal ini dapat tercapai karena teknik *circulo massage* menggunakan titik-titik meridian yang merangsang organ-organ tubuh, sehingga efek terapi dapat langsung dirasakan pada pasien sesudah dikenai perlakuan *circulo massage*.

Dari berbagai ulasan mengenai harapan dan kenyataan yang ada, tentu ada satu hal penting permasalahan yang perlu diteliti kebenarannya ilmiahnya, sehingga tujuan peneliti dalam kesempatan ini ingin mengetahui pengaruh *circulo massage* terhadap penurunan perasaan kelelahan kerja guru wanita SD Negeri (SDN).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan *one group pretest-posttest designs*. Adapun teknik pelaksanaan pengambilan data dengan cara peneliti memohon izin kepada subjek untuk menyampaikan maksud dan tujuan. Kemudian peneliti memberikan kuesioner pertama (*pretest*). Setelah kuesioner pertama diisi oleh subjek, kemudian diberikan perlakuan *circulo massage*. Kuesioner kedua (*post test*) diberikan setelah perlakuan *circulo massage* berakhir. Lama penelitian 3 bulan dari bulan April sampai Juni 2004. Sampel yang diambil adalah guru wanita SDN sebanyak lima belas orang yang diambil secara *random/acak* dari populasi sebanyak dua puluh tujuh orang guru wanita SDN di Kelurahan Bener, Kecamatan

Tegalrejo, Kota Yogyakarta. Untuk mengetahui sampel yang diambil dapat mewakili populasi yang ada, dilakukan uji normalitas dengan *one-sample kolmogorov-smirnov test* dan dinyatakan normal.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner dari KAUPK2 (Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja). Kuesioner ini terdiri atas tujuh belas butir yang menggambarkan gejala perasaan kelelahan kerja, yang telah dimodifikasi dan divalidasi oleh Setyawati (1994) dengan angka validasi 0,84. Analisis statistik hasil penelitian ini adalah uji-t dengan alat bantu berupa program SPSS (*statistical program for social science*).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Skor Perasaan Kelelahan Kerja

Kuesioner pertama diberikan sebelum perlakuan *circulo massage* dan kuesioner kedua diberikan setelah perlakuan *circulo massage*. Setiap butir diberi skor berdasarkan frekuensi terjadinya, dibagi menjadi: (1) sering sekali, diberi skor 4, (2) sering, diberi skor 3, (3) kadang-kadang, diberi skor 2, (4) jarang sekali, diberi skor 1, (5) tidak pernah, diberi skor 0. Untuk 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.

Tabel 1. Skor perasaan kelelahan kerja

		SKOR AWAL	SKOR AKHIR
1	Umi Surtijati	11	7
2	Siti Dasinah	24	22
3	Ririh Utami	27	22
4	Ngadilah	29	0
5	Diatuti	30	29
6	Budiyah	31	26
7	Irene Rahayu	34	8
8	Sri Hardiningsih	37	22
9	Istinah	38	9
10	Paryanti	38	13
11	Sri Supartini	41	24
12	Agatha Isdiastuti	43	26
13	Muntyanah	44	34
14	Siti Uswatun Khasanah	45	10
15	Tentrem Suciati	48	0
	Total Skor	520	252
	Rata-rata	34,67	16,8

Sumber: Data primer yang diolah, 2004

Uji-t

Perbandingan rata-rata skor perasaan kelelahan kerja antara sebelum diberi perlakuan *circulo massage* dan setelah diberi perlakuan *circulo massage*, menunjukkan telah terjadi penurunan sebesar 17,87 atau 51,54%. Perbandingan rata-rata skor perasaan kelelahan kerja sebelum dan setelah diberi perlakuan *circulo massage* dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Perbandingan rata-rata skor perasaan kelelahan kerja, sebelum dan setelah diberi perlakuan *Circulo Massage*

Subjek	Skor Perasaan Kelelahan Kerja					
	Rata-rata			Hasil Uji		
	Sebelum	Sesudah	Selisih	t_{hit}	Df	t_{tab}
Guru Wanita SDN	34,67	16,8	17,87	4,985	14	2,145

Hasil di atas bisa diartikan dalam pengujian ini digunakan taraf signifikansi (α) = 5%, dengan derajat kebebasan (df) = 14 dan satu sisi diperoleh nilai t-tabel = 2,145.

Pembahasan

Untuk memperoleh gambaran tentang karakteristik subjek yang akan diteliti dilakukan pengolahan terhadap data kasar melalui perhitungan statistik deskriptif. Dengan mendeskripsikan skor dari suatu ubahan atau variabel yang ada, didapatkan suatu gambaran tentang permasalahan yang akan diajukan dalam penelitian ini.

Data yang telah diperoleh selanjutnya dianalisis dengan bantuan program SPSS (*statistical program for social science*). Berikut ini disajikan hasil analisis statistik deskriptif yang diperoleh berdasarkan jawaban yang diberikan subjek atas dasar pertanyaan dalam kuesioner.

Perasaan Kelelahan Kerja Sebelum Diberi Perlakuan *Circulo Massage*

Pengukuran skor perasaan kelelahan kerja guru wanita SDN sebelum diberi perlakuan *circulo massage*, menunjukkan skor tertinggi 48 dan skor terendah 11. Dari hasil pengumpulan jawaban kuesioner subjek didapatkan hasil frekuensi perasaan kelelahan kerja sebelum diberi perlakuan *circulo massage* seperti pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi frekuensi perasaan kelelahan kerja sebelum diberi perlakuan *Circulo Massage*

Kelelahan kerja	f	%
Tidak lelah (0)	0	0,00
Ringan (1-17)	1	6,67
Sedang (18-34)	6	40,00
Agak berat (35-51)	8	53,33
Berat (52-68)	0	0
Jumlah	15	100,00

Sumber: Data primer yang diolah, 2004

Pada tabel di atas dilakukan pendistribusian skor 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 adalah 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.

Perasaan Kelelahan Kerja Guru Wanita SDN, 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 0. Dari hasil pengumpulan jawaban kuesioner subjek didapatkan hasil frekuensi yang ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi frekuensi perasaan kelelahan kerja setelah diberi perlakuan *Circulo Massage*

Kelelahan kerja	F	%
Tidak lelah (0)	2	13,33
Ringan (1-17)	5	33,33
Sedang (18-34)	8	53,34
Agak berat (35-51)	0	0
Berat (52-68)	0	0
Jumlah	15	100,00

Sumber: Data primer yang diolah, 2004

Pada 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 8 orang (53,33%). Bahkan ada penurunan perasaan kelelahan kerja yang sangat baik yang mencapai derajat tidak lelah sebanyak 2 orang (13,33 %).

Rata-rata skor perasaan kelelahan kerja guru wanita SDN di Kelurahan Bener, Kecamatan Tegalrejo, Kota Mada Yogyakarta setelah diberikan perlakuan *circulo massage*, sebesar 16,8. Skor perasaan kelelahan kerja pada guru wanita SDN 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.

Menurut Wara (2002) *circulo massage* sebagai salah satu teknik masase yang dikembangkan oleh Laboratorium Klinik Terapi Fisik Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta ternyata sangat bermanfaat untuk mengembalikan kelelahan fisik dan menyembuhkan penyakit-penyakit ringan, misal: pusing, insomnia, *tengeng*, migrain, dan sesak napas. Hal ini terjadi karena pada *circulo massage* digunakan manipulasi *friction* yang menekan pada titik-titik meridian tubuh, sehingga merangsang saraf tepi untuk memproduksi peredaran hormon maupun antibodi. Hormon dan antibodi akan memperlancar seluruh proses metabolisme tubuh dan membantu tubuh melawan penyakit. *Circulo massage* dapat membantu memperlancar aliran darah dalam tubuh, merilekskan otot, membuang sisa-sisa metabolisme, dan merangsang kerja berbagai organ tubuh.

Circulo massage merupakan salah satu masase dengan sasaran utama sirkulasi darah dan limfa. Seperti diketahui bahwa lancarnya sirkulasi darah akan berdampak pada lancarnya

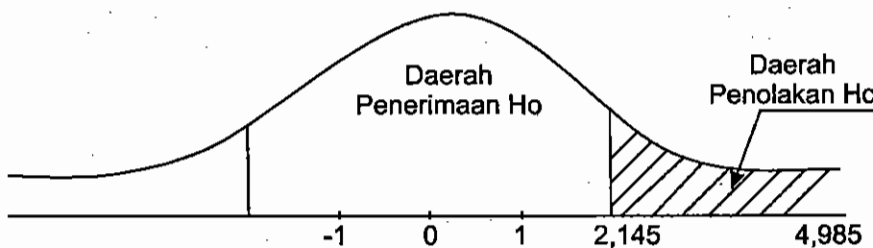
penyaluran makanan ke sel. Makanan sebagai sumber energi sel akan dibakar dengan api oksigen (O_2). Sirkulasi darah yang membawa serta hemoglobin dalam sel darah merah akan mengangkut oksigen dengan lancar, sehingga penyediaan sumber energi dan bahan bakar akan terjamin oleh lancarnya sirkulasi darah.

Pada saat sirkulasi darah dari jantung menuju ke sel, darah yang lewat pembuluh darah akan membawa makanan dan oksigen, sedangkan pada saat kembali dari sel ke jantung, darah akan mengangkut sisa-sisa metabolisme dan karbondioksida (CO_2). Sisa-sisa metabolisme akan dikeluarkan melalui urin, faeses, dan keringat, sedangkan CO_2 akan dibuang lewat napas. Pembuangan metabolisme akan menghilangkan rasa lelah, kaku, tegang di otot dan saraf, sedangkan penyaluran makanan dan oksigen akan mendukung kebugaran tubuh. Untuk itulah *circulo massage* ditujukan terutama untuk memulihkan kelelahan dan mendapatkan kebugaran.

Teknik *friction* yang digunakan pada *circulo massage* selain digunakan untuk memperlancar sirkulasi darah, juga menimbulkan kejutan dan merangsang keluarnya hormon *endorphin* yang berfungsi sebagai morfin yang dapat digunakan sebagai penenang di dalam tubuh. Hormon ini mempunyai reseptor pada hipotalamus dan sistem limbik otak yang merupakan daerah yang berhubungan dengan emosi dan tingkah laku manusia. Dengan diberikannya *friction*, kelenjar pituitari memproduksi *endorphin* yang pada akhirnya akan mengurangi nyeri, cemas, depresi, dan perasaan lelah. Gelombang otak alfa berhubungan dengan rileks dan keadaan santai, bahwa selama *circulo massage* akan terjadi penambahan gelombang alfa dan akan tetap terukur hingga perlakuan *circulo massage* berakhir. Meningkatnya gelombang otak alfa ini maka akan memperkecil kejadian cemas dan depresi yang merupakan salah satu faktor dari perasaan kelelahan kerja. Ada hubungan yang terkait antara pengaruh *circulo massage* secara fisik yang menimbulkan bugarnya kembali tubuh subjek dan pengaruh *circulo massage* secara psikis yang bisa menimbulkan ketenangan, kurangnya kecemasan, menurunnya tingkat depresi. Semua hal di atas berpengaruh sekali terhadap menurunnya perasaan kelelahan kerja.

Pengujian Hipotesis

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 SDN Kelurahan Bener, Kecamatan Tegalrejo, Kota Madiya Yogyakarta, 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 dibandingkan dan simpang baku. Pengujian melalui uji-t dengan membandingkan t-hitung (t_{hit}) dengan t-tabel (t_{tab}) pada derajat signifikan 95% atau ($\alpha = 0,05$).



Gambar 1. Kurva Daerah Penerimaan dan Penolakan H_0

Dengan hasil tersebut, bisa ditarik kesimpulan bahwa data di atas menunjukkan bahwa $t_{hit} > t_{tab}$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. 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 $t_{hit} 4,985 > t_{tab} 2,145$ yang artinya ada pengaruh yang signifikan *circulo massage* terhadap penurunan perasaan kelelahan kerja guru wanita SDN Kelurahan Bener, Kecamatan Tegalgrejo, Kota Yogyakarta.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil analisis penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa perlakuan *circulo massage* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perasaan kelelahan kerja guru wanita SDN di Kelurahan Bener, Kecamatan Tegalgrejo, Kota Yogyakarta.

Saran

1. *Masseur* bisa menggali lebih dalam serta memperluas wawasan tentang berbagai manfaat *circulo massage*
2. Laboratorium Klinik Terapi Fisik, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta diharapkan dapat mempromosikan salah satu manfaat *circulo massage* terhadap penurunan perasaan kelelahan kerja bagi guru khususnya, dan umumnya bagi tenaga kerja yang lain, baik itu pria maupun wanita, sehingga *circulo massage* dapat dikenal di masyarakat luas.
3. Bagi sekolah dasar negeri yang selama ini belum pernah menyelenggarakan *circulo massage* bagi guru wanita maupun pria, disarankan untuk mengagendakan kegiatan tersebut sebagai bagian dari manajemen kesehatan dengan melakukan kerjasama dengan Klinik Terapi Fisik, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Depdiknas diharapkan memperhatikan faktor-faktor yang dapat menimbulkan perasaan kelelahan kerja pada tenaga-tenaga pengajar SDN, misalnya memperhatikan kecukupan gaji yang diterima oleh guru, mengurangi beban kerja yang berlebihan, menciptakan lingkungan yang kondusif, dan memberikan perlakuan *circulo massage* secara rutin setiap bulan sekali kepada tenaga pengajar. Semua hal di atas merupakan bagian dari menyukseskan proses belajar mengajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusno, Mahar, (1995). "Korelasi antara Stresor Psikososial dengan Gangguan Afektif Berat dan Gangguan Skizofrenik, *Berita Kedokteran Masyarakat XI*. Vol (2): 57-62. Yogyakarta.
- Andriyani D., (2004). "Hubungan Antara Stresor Psikososial dengan Asthenia pada Guru-guru Sekolah Dasar di Kotamadya Yogyakarta, *Skripsi*, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.
- Arikunto, Suharsimi, (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Bambang P., (2001). "Pelatihan Sport Massage." *Makalah*, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Giam, C. K., (1993), *Ilmu Kedokteran Olahraga*, Jakarta: Binarupa Aksara
- Kardinal, (1990). *Metode Penyembuhan Alami Melalui Pijat Refleksi*, Surabaya: Penerbit Bintang Timur.
- McKay, D. R., (2003). *What is Job Stress?*, [Http://job stress-symptoms and cures: htm](http://job stress-symptoms and cures: htm) 1-2.
- Serizawa, K., (2000). *Drukpunt Massage*, Semarang: Dahara Prize.
- Setyawati, L., (1994). "Kelelahan Kerja Kronis, Kajian Terhadap Kelelahan Kerja. Penyusunan Alat Ukur Serta Hubungannya dengan Waktu Reaksi dan Produktivitas Kerja". *Disertasi*.

Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Gadjah Mada.

Sudjana, N., (1991). *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah*, Bandung: CV. Sinar Baru.

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

Sulistomo, A., (2002). "Pendidikan Formal Sumber Daya Manusia Kesehatan Kerja", *Cermin Dunia Kedokteran*, Edisi 136: Hal 29-32.

Sumarni D.W., (1998). "Rekreasi, Pengaruhnya Terhadap Stres Psikososial dan Kelelahan Kerja: Suatu Kajian Tenaga Kerja Wanita Industri Tekstil Kusumatex di Kotamadya Yogyakarta", *Tesis*. Yogyakarta: Pasca Sarjana UGM.

Tarumetor Tairas, J.H., (2000). *Refleksiologi Penyembuhan Penyakit dengan Pijat Pembuluh Darah dan Pusat Syaraf*, Jakarta: Rineka Cipta.

Teri, L.C., (1998). "Perempuan dan Pembangunan", *Jurnal Perempuan*, Edisi 05, Nopember Januari: Hal 8. Jakarta.

Wara K. B. M., (2002). "Pelatihan Circulo Massage", *Makalah*, Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.