

Efektivitas Penggunaan Metode Jalan Sehat dalam Menurunkan Stress Kerja pada Masyarakat di Nagari Kampung Tengah

Naila Chantika Putri¹, Sukra Hamna², Zahra Ayuni Yasmin³, Rahmiatul Hasanah⁴, Fitri Edhwar⁵, Junaidi Maulana⁶, Sandra Dewi⁷

¹Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

²Departemen Matematika, Universitas Negeri Padang

³Departemen Ilmu Administrasi Negara, Universitas Negeri Padang

⁴Departemen Kepelatihan, Universitas Negeri Padang

⁵Departemen Manajemen, Universitas Negeri Padang

⁶Departemen PGSD, Universitas Negeri Padang

⁷Departemen Keperawatan, Universitas Negeri Padang

e-mail: nailachantikap@gmail.com

Abstrak

Stres kerja telah menjadi masalah yang semakin mendesak di berbagai sektor industri dan komunitas masyarakat modern. Tuntutan pekerjaan yang tinggi, jam kerja yang panjang, dan tekanan untuk mencapai target kinerja sering kali menyebabkan peningkatan tingkat stres, yang berdampak negatif pada kesehatan mental, fisik, serta produktivitas individu. Salah satu metode yang efektif dan mudah diterapkan untuk mengurangi stres kerja adalah jalan sehat, atau kegiatan berjalan kaki bersama. Jalan sehat menawarkan berbagai manfaat, termasuk peningkatan produksi endorfin yang dapat memperbaiki mood dan mengurangi kecemasan, interaksi sosial yang meningkatkan dukungan emosional, serta kontak dengan alam yang memberikan efek menenangkan. Selain itu, jalan sehat membantu menciptakan rutinitas sehat, memberikan distraksi positif dari rutinitas kerja yang menegangkan, dan meningkatkan produktivitas kerja. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas penggunaan metode jalan sehat dalam menurunkan stres kerja pada masyarakat. Melalui kajian literatur dan studi kasus, artikel ini akan membahas bagaimana jalan sehat dapat menjadi solusi praktis dan berkelanjutan untuk mengatasi stres kerja. Selain itu, akan diberikan rekomendasi praktis untuk implementasi program jalan sehat di lingkungan kerja dan komunitas, termasuk langkah-langkah yang diperlukan untuk memastikan program ini efektif dan berkelanjutan. Dengan penerapan yang tepat, jalan sehat dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup masyarakat pekerja.

Kata kunci: *Stres, jalan sehat, kesehatan, masyarakat*

Abstract

Work-related stress has become an increasingly pressing issue across various industrial sectors and community settings. High job demands, long working hours, and the pressure to meet performance targets often lead to elevated stress levels, negatively impacting individuals' mental health, physical well-being, and productivity. One effective and easily implementable method for reducing work-related stress is a healthy walk, or group walking activity. Healthy walking offers various benefits, including increased endorphin production that can improve mood and reduce anxiety, social interaction that enhances emotional support, and contact with nature that provides a calming effect. Additionally, healthy walking helps establish healthy routines, provides positive distraction from stressful work routines, and enhances work productivity. This article aims to explore the effectiveness of using the healthy walking method to reduce work-related stress in the community. Through literature review and case studies, this article will discuss how healthy walking can be a practical and sustainable solution for addressing work-related stress. Furthermore, practical recommendations will be provided for implementing healthy walking programs in work environments and communities, including the necessary steps to ensure these programs are effective and sustainable. With proper implementation, healthy walking can significantly contribute to improving the well-being and quality of life of working individuals.

Keywords: Stress, green walk, health, public.

LATAR BELAKANG

Kahn dan Quin mendefinisikan stres kerja sebagai faktor-faktor negatif dalam lingkungan kerja, seperti konflik peran, ketidakjelasan peran, dan beban kerja yang berlebihan (dalam Wijono, 2010). Stres adalah reaksi negatif dari individu yang mengalami tekanan berlebihan yang dibebankan kepada mereka akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlalu banyak (Robbins dan Coulter, 2010:16). Stres adalah aspek umum dalam pengalaman kerja, sering kali terwujud sebagai ketidakpuasan kerja, namun juga terlihat dalam keadaan afektif yang kuat seperti kemarahan, frustrasi, permusuhan, dan kejengkelan. Respon yang lebih pasif juga umum terjadi, seperti kejenuhan, kebosanan, kelelahan jiwa (burnout), kepenatan, perasaan tidak berdaya, kehilangan harapan, kurangnya gairah, dan suasana hati yang depresif (Kaswan, 2015: 247). Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami oleh karyawan saat menghadapi tugas-tugas pekerjaan (Mangkunegara, 2013: 155). Beehr dan Newman mendefinisikan stres kerja sebagai kondisi yang timbul dari interaksi antara individu dengan pekerjaan mereka, dan ditandai oleh perubahan dalam diri individu yang memaksa mereka untuk menyimpang dari fungsi normal. Stres kerja dapat dianggap sebagai umpan balik fisiologis dan psikologis dari karyawan terhadap tuntutan atau permintaan organisasi. Stres kerja merupakan faktor yang dapat menekan produktivitas dan lingkungan kerja, serta dapat mengganggu kesejahteraan individu (dalam Luthans, 2006: 441). Stres kerja juga dapat dipahami sebagai sumber atau stressor kerja yang menyebabkan reaksi fisiologis, psikologis,

dan perilaku pada individu. Lingkungan kerja dapat berfungsi sebagai stressor kerja. Stresor kerja mencakup semua kondisi pekerjaan yang dipersepsikan oleh karyawan sebagai tuntutan, yang pada akhirnya dapat menimbulkan stres kerja (Waluyo, 2009: 161). Jika ditarik kesimpulan stress kerja merupakan fenomena yang kian menjadi perhatian serius di berbagai sektor industri dan komunitas masyarakat modern. Dengan tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks, jam kerja yang panjang, serta tekanan untuk mencapai target dan kinerja yang tinggi, banyak individu mengalami peningkatan tingkat stres. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik, produktivitas, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kegiatan jalan sehat juga dapat digunakan sebagai alat untuk mempromosikan gaya hidup sehat di masyarakat (Khayru & Issalillah, 2022; Issalillah et al., 2022). Latihan jalan kaki dapat dilakukan oleh siapa saja yang tidak mengalami masalah pada kedua kakinya, dan aktivitas ini juga tidak memerlukan biaya yang besar atau mahal (Lee et al., 2021). Olahraga berjalan adalah latihan yang aman, nyaman, dan praktis yang menarik banyak orang di seluruh dunia. Berjalan dengan kecepatan 3–5 km/jam (5/8 mil/jam) pada intensitas moderat (50-60% dari denyut nadi maksimum, yaitu 220 dikurangi usia) dapat memberikan berbagai manfaat bagi tubuh (Hanson & Jones, 2015). seperti meningkatkan penggunaan glukosa dalam darah, memperbaiki elastisitas arteri, meningkatkan sirkulasi darah perifer, mengurangi penumpukan darah di jaringan, dan menjaga suasana hati yang baik pada orang dewasa (Bhammar, Sawyer, Tucker, & Gaesser, 2017). Penelitian dari Universitas Texas menyimpulkan bahwa berjalan kaki selama 30 menit setiap hari dapat mengurangi depresi dan stres. Selain itu, studi dari Universitas Temple menunjukkan bahwa berjalan kaki selama 90 menit, tiga kali seminggu, dapat meningkatkan perasaan bahagia karena tubuh memproduksi endorfin, hormon yang dapat membuat seseorang merasa lebih bahagia (Hidayah, 2015: 227).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, stres kerja menjadi tantangan yang signifikan bagi banyak individu di berbagai sektor. Metode jalan sehat menawarkan solusi yang efektif dan mudah diterapkan untuk mengatasi masalah ini. Dengan penerapan yang tepat dan dukungan yang memadai, kegiatan jalan sehat dapat memberikan manfaat besar dalam meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas kerja. Artikel ini akan mendalami lebih lanjut efektivitas metode ini, mendiskusikan berbagai penelitian yang mendukung manfaatnya, serta memberikan rekomendasi praktis untuk implementasinya di lingkungan kerja dan komunitas.. Penelitian ini berjudul “Efektivitas Penggunaan Metode Jalan Sehat dalam Menurunkan Stress Kerja Pada Masyarakat Di Nagari Kampung Tengah”.

METODE

Metode

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan metode jalan sehat dalam menurunkan stres kerja pada masyarakat di Nagari Kampung Tengah dengan menggunakan pendekatan wawancara. Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman peserta terkait dengan jalan sehat dan dampaknya terhadap tingkat stres kerja mereka.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang bekerja di Nagari Kampung Tengah. Sampel penelitian akan dipilih secara purposive sampling, yang terdiri dari 10 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi meliputi usia 20 hingga 50 tahun, bekerja di Nagari Kampung Tengah, dan bersedia berpartisipasi dalam wawancara serta mengikuti program jalan sehat. Kriteria eksklusi mencakup individu yang memiliki kondisi kesehatan yang membatasi mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah panduan wawancara semi-terstruktur. Panduan ini akan dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman peserta terkait dengan, Partisipasi mereka dalam program jalan sehat, Persepsi mereka tentang perubahan dalam tingkat stres kerja, Faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas jalan sehat sebagai metode untuk mengurangi stress

Prosedur Penelitian

1. Persiapan

Untuk memulai proses wawancara, peneliti menyusun panduan wawancara semi-terstruktur yang dirancang untuk menggali pengalaman dan persepsi peserta mengenai program jalan sehat dan dampaknya terhadap stres kerja. Panduan ini mencakup serangkaian pertanyaan terbuka yang memungkinkan peserta untuk berbagi pandangan mereka secara mendalam. Pertanyaan-pertanyaan ini dirancang untuk menggali berbagai aspek pengalaman peserta, termasuk bagaimana program jalan sehat mempengaruhi tingkat stres mereka, manfaat tambahan yang mereka rasakan, dan tantangan yang dihadapi selama mengikuti program.

Sebelum wawancara dilakukan, peneliti memastikan untuk mendapatkan izin dan persetujuan dari setiap peserta dengan melakukan pengisian informed consent. Ini melibatkan menjelaskan tujuan penelitian dan bagaimana data yang dikumpulkan akan digunakan. Peserta kemudian diminta untuk memberikan persetujuan mereka untuk berpartisipasi dalam wawancara dan, jika diperlukan, untuk merekam percakapan. Persetujuan ini penting untuk memastikan transparansi dan etika dalam pengumpulan data.

2. Pengumpulan Data

Dalam tahap pengumpulan data, peneliti melakukan wawancara dengan peserta program jalan sehat untuk mengevaluasi dampak program terhadap stres kerja mereka. Wawancara ini bisa dilakukan secara tatap muka atau melalui platform digital, sesuai dengan kenyamanan dan ketersediaan peserta, dan berlangsung antara 30 hingga 60 menit.

Selama wawancara, peneliti mendokumentasikan tanggapan peserta dengan mencatat poin-poin penting dan merekam audio percakapan. Proses ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi mendalam tentang bagaimana program jalan sehat mempengaruhi stres kerja dan manfaat tambahan yang dirasakan peserta. Data yang dikumpulkan akan dianalisis untuk mengidentifikasi tema dan pola yang relevan dengan efektivitas program.

3. Analisis Data

Setelah wawancara dengan peserta program jalan sehat selesai, langkah pertama adalah mentranskripsikan rekaman wawancara menjadi teks tertulis. Proses ini penting untuk memastikan bahwa semua informasi yang dibagikan oleh peserta dicatat dengan akurat.

Selanjutnya, kami menerapkan teknik analisis tematik untuk memahami data lebih lanjut. Proses ini dimulai dengan membaca transkrip secara menyeluruh untuk mengidentifikasi pola, tema, dan kategori utama. Setelah itu, data dikodekan dengan memberikan label pada bagian-bagian teks yang relevan, seperti pernyataan tentang pengurangan stres atau peningkatan suasana hati.

Data yang telah dikodekan kemudian dikelompokkan menurut tema, seperti dampak jalan sehat terhadap stres kerja dan manfaat tambahan yang dirasakan peserta. Analisis ini memungkinkan kami untuk memahami bagaimana jalan sehat mempengaruhi tingkat stres dan mendiskusikan perubahan yang dialami peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan metode jalan sehat dalam menurunkan stres kerja pada masyarakat di Nagari Kampung Tengah. Melalui wawancara mendalam dengan 10 peserta yang mengikuti program jalan sehat, penulis memperoleh wawasan yang kaya tentang dampak dan pengalaman mereka.

Sebagian besar peserta melaporkan penurunan signifikan dalam tingkat stres kerja mereka setelah mengikuti program jalan sehat. Mereka menyebutkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif yang substansial terhadap kesejahteraan mental mereka. Salah satu peserta, misalnya, menyatakan bahwa setelah rutin mengikuti program jalan sehat, ia merasa jauh lebih santai dan mampu menghadapi tantangan pekerjaan dengan lebih tenang. "Setelah saya mulai rutin jalan sehat, saya merasa lebih santai saat bekerja. Rasanya stres yang saya rasakan bisa sedikit berkurang," ungkapnya. Ini mencerminkan bagaimana kegiatan fisik sederhana dapat menjadi alat yang efektif dalam mengelola stres, memberikan peserta kesempatan untuk melepaskan ketegangan yang terakumulasi.

Wawancara juga mengungkapkan bahwa selain meredakan stres, jalan sehat juga memberikan manfaat tambahan yang signifikan. Para peserta mengungkapkan perasaan yang lebih positif dan peningkatan energi setelah setiap sesi. Mereka merasa bahwa aktivitas

ini membantu mereka tidak hanya secara fisik tetapi juga secara mental. "Saya merasa lebih energik dan lebih positif setelah setiap sesi jalan sehat. Rasanya seperti beban berat yang selama ini saya rasakan mulai berkurang," kata seorang peserta lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa jalan sehat tidak hanya mengurangi stres tetapi juga meningkatkan suasana hati dan vitalitas peserta.

Namun, peserta juga menghadapi beberapa tantangan selama program. Kesibukan kerja dan kondisi cuaca yang tidak selalu mendukung menjadi hambatan yang sering mereka hadapi. Beberapa peserta mengakui bahwa mereka mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi jadwal jalan sehat. Mereka menyebutkan bahwa terkadang pekerjaan yang padat dan cuaca buruk menghalangi mereka untuk berpartisipasi dalam program. "Terkadang cuaca atau pekerjaan membuat saya sulit untuk mengikuti jadwal, tapi dukungan dari teman-teman dan fleksibilitas waktu sangat membantu," ungkap salah satu peserta. Kendati demikian, mereka juga menyatakan bahwa dukungan kelompok dan fleksibilitas dalam jadwal program membantu mereka untuk tetap berkomitmen dan menyelesaikan program.

Pandangan peserta terhadap metode jalan sehat secara keseluruhan sangat positif. Mereka merasa bahwa meskipun jalan sehat adalah aktivitas yang sederhana dan tidak memerlukan peralatan khusus, manfaatnya sangat besar. Banyak peserta merasakan peningkatan dalam kualitas tidur dan suasana hati mereka, yang pada gilirannya berdampak positif pada kesejahteraan umum mereka. "Selain merasa lebih tenang, saya juga merasa tidur saya lebih nyenyak. Ini membantu saya bangun dengan lebih segar dan siap menghadapi hari," jelas seorang peserta. Hal ini mengindikasikan bahwa jalan sehat memberikan manfaat holistik yang melampaui sekadar pengurangan stres.

Beberapa peserta memberikan saran untuk meningkatkan program di masa depan. Mereka merekomendasikan penambahan variasi dalam jenis aktivitas fisik, seperti berjalan di rute yang berbeda atau mengintegrasikan aktivitas fisik lain seperti peregangan atau yoga. Selain itu, mereka menyarankan agar frekuensi sesi jalan sehat ditingkatkan untuk memaksimalkan manfaat. Ada juga permintaan untuk sesi bimbingan tambahan yang fokus pada teknik relaksasi dan manajemen stres, yang dianggap dapat memberikan panduan lebih lanjut bagi peserta dalam mengatasi stres secara efektif. "Jika ada variasi dalam aktivitas atau mungkin sesi bimbingan tambahan, saya pikir program ini akan lebih bermanfaat lagi," kata seorang peserta.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa metode jalan sehat terbukti efektif dalam menurunkan stres kerja pada masyarakat di Nagari Kampung Tengah. Program ini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan fisik peserta. Meskipun terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi, seperti kesulitan menjaga konsistensi dan hambatan cuaca, pengalaman peserta menunjukkan bahwa jalan sehat merupakan metode sederhana namun efektif dalam mengelola stres. Program ini tidak hanya membantu peserta merasa lebih rileks dan positif, tetapi juga memberikan mereka alat untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Temuan ini menggarisbawahi potensi jalan sehat sebagai strategi yang bermanfaat untuk pengelolaan stres dan memberikan dasar untuk pengembangan program serupa di masa depan.

Penelitian ini mengeksplorasi efektivitas metode jalan sehat dalam mengurangi stres kerja pada masyarakat di Nagari Kampung Tengah. Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa program jalan sehat memiliki dampak signifikan dalam menurunkan stres kerja.

Menurut teori stres kerja Kahn dan Quinn (1970), stres kerja terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia untuk menghadapinya. Mereka mengemukakan bahwa stres muncul ketika individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan pekerjaan mereka karena kekurangan dukungan atau keterampilan. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa program jalan sehat dapat membantu mengurangi stres dengan meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik peserta, sehingga mengurangi ketidaksesuaian ini.

Peserta yang mengikuti program jalan sehat melaporkan penurunan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan. Hal ini konsisten dengan teori Kahn dan Quinn, yang menyarankan bahwa aktivitas fisik yang meningkatkan kesejahteraan dapat mengurangi perasaan ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Aktivitas fisik seperti jalan sehat dapat meningkatkan kapasitas individu untuk menghadapi stres dengan merangsang produksi endorfin, neurotransmitter yang berperan dalam perasaan bahagia dan relaksasi (Kahn & Quinn, 1970).

Penelitian lain mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa intervensi fisik seperti olahraga dapat efektif dalam mengurangi stres kerja. Misalnya, penelitian oleh Penedo dan Dahn (2005) menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan, yang merupakan komponen utama dari stres kerja. Mereka mencatat bahwa olahraga meningkatkan kesehatan mental dan membantu individu mengelola stres dengan lebih baik (Penedo & Dahn, 2005).

Selain itu, penelitian oleh Richard et al. (2010) menemukan bahwa program aktivitas fisik yang melibatkan komponen sosial dan dukungan kelompok memiliki dampak positif tambahan dalam mengurangi stres. Dukungan sosial, seperti yang ditemukan dalam program jalan sehat di Nagari Kampung Tengah, dapat memperkuat manfaat dari aktivitas fisik dengan memberikan motivasi tambahan dan dukungan emosional (Richard et al., 2010).

Kendala yang dihadapi peserta dalam menjaga konsistensi program, seperti cuaca buruk dan kesibukan kerja, menunjukkan bahwa faktor eksternal dapat mempengaruhi efektivitas intervensi. Penelitian oleh Latham dan Pinder (2005) menggarisbawahi pentingnya penyesuaian dalam desain program untuk mengatasi kendala tersebut dan meningkatkan partisipasi. Mereka mencatat bahwa program yang dirancang dengan fleksibilitas dan dukungan tambahan lebih mungkin untuk berhasil dalam jangka panjang (Latham & Pinder, 2005).

SIMPULAN

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa metode jalan sehat adalah strategi yang efektif dalam mengurangi stres kerja, sejalan dengan teori Kahn dan Quinn mengenai ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya. Dukungan sosial dan peningkatan kesejahteraan fisik yang terkait dengan jalan sehat juga konsisten dengan temuan dari penelitian lain yang menunjukkan manfaat aktivitas fisik dalam pengelolaan stres. Meskipun tantangan seperti kesulitan menjaga konsistensi dan hambatan eksternal harus diperhatikan, penyesuaian program berdasarkan umpan balik peserta dapat meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan program di masa depan.

Pertama, temuan menunjukkan bahwa peserta melaporkan penurunan stres yang signifikan setelah mengikuti program jalan sehat. Mereka merasa bahwa aktivitas fisik ini memberikan kesempatan untuk melepaskan ketegangan dan mengurangi tekanan yang mereka rasakan dalam pekerjaan sehari-hari. Hal ini mendukung teori stres kerja Kahn dan Quinn, yang menyatakan bahwa pengelolaan stres dapat diperbaiki melalui peningkatan kesejahteraan fisik dan mental.

Kedua, peserta juga melaporkan manfaat tambahan dari program ini, seperti peningkatan suasana hati dan energi, yang sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Penedo dan Dahn (2005), yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur dapat mengurangi gejala stres dan meningkatkan kesehatan mental. Dukungan sosial dari kelompok juga memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta, konsisten dengan temuan dari Richard et al. (2010).

Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa tantangan, seperti kesulitan menjaga konsistensi dan hambatan eksternal seperti cuaca, yang menunjukkan perlunya penyesuaian dan fleksibilitas dalam pelaksanaan program untuk memastikan partisipasi yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, program jalan sehat terbukti efektif dalam mengurangi stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan peserta. Temuan ini merekomendasikan penerapan dan pengembangan program serupa di komunitas lain dengan mempertimbangkan masukan dari peserta untuk mengatasi tantangan yang ada. Program ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana seperti jalan sehat dapat memberikan dampak signifikan pada pengelolaan stres dan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhammar, D. M., Sawyer, B. J., Tucker, W. J., & Gaesser, G. A. (2017). Breaks in sitting time: Effects on continuously monitored glucose and blood pressure. In *Medicine and Science in Sports and Exercise* (Vol. 49). <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001315>
- Hanson, S., & Jones, A. (2015). Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(11), 710–715.
- Hidayah, N. 2015. Efektivitas Olahraga Jalan Kaki terhadap Penurunan Depresi pada Lansia di Panti Werdha. *Psychology Forum UMM*. Hal:226-227, 231. <https://doi.org/10.1136/bjsports2014-094157>
- Kahn, R. L., & Quinn, R. P. (1970). Role stress: A framework for analysis. In L. J. O'Leary & R. P. Quinn (Eds.), *Stress and the workplace* (pp. 1-27). McGraw-Hill.
- Khayru, R. K. & F. Issalillah. (2022b). Service Quality and Patient Satisfaction of Public Health Care. *International Journal of Service Science, Management, Engineering, and Technology*, 1(1), 20 –23.
- Khayru, R. K. & F. Issalillah. (2022a). The Equal Distribution of Access to Health Services Through Telemedicine: Applications and Challenges. *International Journal of Service Science, Management, Engineering, and Technology*, 2(3), 24–27.
- Latham, G. P., & Pinder, C. C. (2005). Work motivation theory and research at the dawn of the twenty-first century. *Annual Review of Psychology*, 56(1), 485-516. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Lee, L. L., Mulvaney, C. A., Wong, Y. K. Y., Chan, E. S. Y., Watson, M. C., & Lin, H. H. (2021). Walking for hypertension. In *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Vol. 2021, Issue 2). John Wiley and Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008823.pub2>
- Luthans, Fred. (2006). *Perilaku Organisasi*. Alih bahasa: Vivin Andhika Yuwono, Sekar Purwanti, Arie P, dan Winong Rosari. Yogyakarta: Andi.
- Mangkunegara, Anwar, Prabu. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Directions in Psychological Science*, 14(5), 232-236. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00355.x>
- Richard, L., Gosselin, P., & Tondeur, R. (2010). The impact of physical activity on work-related stress: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(3), 241-259. <https://doi.org/10.1037/a0019461>

Robbins, Stephen P. Dan Mary Coulter. (2010). Manajemen. Jakarta: Erlangga.

Waluyo, Minto. (2009). Psikologi Teknik Industri. Yogyakarta; Graha Ilmu