

PENGEMBANGAN MODEL RILAKSASI HOLISTIK (KOMBINASI TAICHI, YOGA, MAKOHO, DAN OLAH PERNAFASAN) UNTUK MENGURANGI STRESS

Soni Nopembri, BM. Wara Kushartanti, Siswantoyo

Penelitian ini adalah mengembangkan model relaksasi holistik (kombinasi Tai chi, Makoho, Yoga, dan Olah pemafrican) untuk mengurangi stress. Secara khusus, penelitian ini juga diharapkan dapat menghasilkan panduan latihan model relaksasi holistik untuk mengurangi stress.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan Penelitian Pengembangan (*Research and Development*). Langkah-langkah penelitian dan pengembangan dalam penelitian ini meliputi studi pendahuluan, pengembangan, dan pengujian produk. Sumber data dari bahan pustaka berupa hasil-hasil penelitian terdahulu tentang olahraga-olahraga terapi dan fisiologi tubuh manusia. Sumber data yang berupa manusia adalah para ahli dan para mahasiswa sebagai responden yang dilibatkan dalam pengujian. Instrumen dalam Penelitian ini berupa panduan dokumentasi, wawancara, observasi, dan tingkat stress yang diukur dengan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS). Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan uji-t. Sedangkan, untuk mengkaji model holistik itu sendiri dianalisis berdasarkan penilaian dari para ahli.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model relaksasi holistik yang terdiri atas: pemanasan, latihan inti, dan penenangan yang meliputi tiga (3) gerakan tai chi, duabelas (12) gerakan yoga, dan tujuh (7) gerakan makoho, serta olah pemafrican dalam setiap interval gerakan, dilakukan dengan durasi 10 menit selama tujuh (7) hari dapat memberikan efek pada pengurangan stress. Selain itu, tersusun pula panduan atau prosedur latihan model holistik yang masih harus disempumakan.

Kata Kunci: model, tai chi, makoho, yoga, stress, olahraga pemafrican, olahraga terapi.

FIK, 002/WIL/L/2010