

---

## PENGARUH JOGING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA SMAN 1 TOROH

Oleh

Mika Agustiana<sup>1)</sup>, Wahyu Riniasih<sup>2)</sup>, Sukmayadi<sup>3)</sup>, Fatchulloh<sup>4)</sup>

<sup>1)</sup>Dosen Universitas An Nuur, email: mikanovianto2418@gmail.com

<sup>2)</sup>Dosen Universitas An Nuur, email: wahyuannur83@gmail.com

<sup>3)</sup>Mahasiswa Universitas An Nuur, email: ysukma883@gmail.com

<sup>4)</sup>Dosen Universitas An Nuur, email: fatchulloh@unan.ac.id

**Latar Belakang:** Stres adalah suatu keadaan seseorang mengalami tekanan dari lingkungannya dan tidak dapat mengatasinya sehingga akan menjadikan seorang tersebut mengalami gangguan psikis. Prevalensi stres remaja di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun, yaitu mencapai 64 juta jiwa atau 27,6% dari jumlah penduduk di Indonesia, di Jawa Tengah prevalensi stres tahun 2022 tercatat 608.000 orang mengalami stres. Prevalensi di kabupaten Grobogan 7% dari 119.588 dari jumlah penduduk di kabupaten Grobogan (Ambarwati., 2020). Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan. Stres mempengaruhi setiap orang, bahkan anak-anak. Kebanyakan stres di usia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan. Remaja khawatir akan perubahan tubuhnya dan mencari jati diri, keterampilan menyelesaikan masalah, tetapi karena pergolakan emosional dan ketidakpercayaan remaja dalam membuat keputusan penting. Manfaat jogging yaitu membantu menurunkan dan menjaga berat badan yang sehat, memperkuat sistem kekebalan tubuh, menyehatkan jantung, meningkatkan kekuatan tulang dan mengembangkan otot, meningkatkan sistem pernafasan dan mengurangi stres (Andalsari, 2018).

**Tujuan ;** Untuk mengetahui pengaruh jogging terhadap penurunan tingkat stres pada remaja SMAN 1 Toroh.

**Metodologi;** Jenis penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperiment* dengan *posttest-only control design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 responden siswa SMAN 1 toroh dengan menggunakan teknik sampel *simple random sampling*, dengan uji *paired sampel t-test* dan *Independent t-test*.

**Hasil;** Hasil penelitian diketahui uji t dependent (*paired t test*) diperoleh nilai *p-value* ,000 nilai tersebut  $< \alpha$  0.05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh jogging terhadap penurunan tingkat stress.

**Kesimpulan;** Kesimpulan ada pengaruh jogging terhadap tingkat stres pada remaja SMAN 1 Toroh.

**Kata Kunci;** Joging, Penurunan Tingkat Stres, Remaja

**Daftar Pustaka;** 6 (2014-2020)

---

## **THE EFFECT OF JOGGING ON STRESS LEVELS IN ADOLESCENTS OF SMAN 1 TOROH**

By

Mika Agustiana<sup>1)</sup>, Wahyu Riniasih<sup>2)</sup>, Sukmayadi<sup>3)</sup>, Fatchulloh<sup>4)</sup>

<sup>1)</sup>Dosen Universitas An Nuur, email: mikanovianto2418@gmail.com

<sup>2)</sup>Dosen Universitas An Nuur, email: wahyuannur83@gmail.com

<sup>3)</sup>Mahasiswa Universitas An Nuur, email: [ysukma883@gmail.com](mailto:ysukma883@gmail.com)

<sup>4)</sup>Dosen Universitas An Nuur, email: fatchulloh@unan.ac.id

**Background;** *Stress is a situation where a person experiences pressure from their environment and cannot overcome it, which can cause the person to experience psychological disorders. The prevalence of adolescent stress in Indonesia increases from year to year, reaching 64 million people or 27.6% of the population in Indonesia. In Central Java, the prevalence of stress in 2022 was recorded as 608,000 people experiencing stress. The prevalence in Grobogan district is 7% of the 119,588 population in Grobogan district (Ambarwati., 2020). Stress is an inevitable part of life. Stress affects everyone, even children. Most stress in adolescence is related to growth. Adolescents worry about changes in their bodies and search for identity, problem-solving skills, but because of emotional upheaval and lack of confidence in making important decisions. The benefits of jogging are helping to lose and maintain a healthy weight, strengthening the immune system, making the heart healthy, increasing bone strength and developing muscles, improving the respiratory system and reducing stress (Andalsari, 2018).*

**Objective;** *To determine the effect of jogging on reducing stress levels in teenagers at SMAN 1 Toroh.*

**Methodology;** *This type of research uses a quasi-experimental design with a posttest-only control design. The sample in this study was 50 respondents from SMAN 1 Toroh students using a simple random sampling technique, with paired sample t-test and independent t-test*

**Results;** *Based on the research results, it is known that the dependent t test (paired t test) obtained a p-value of 0.000, the value is  $< \alpha 0.05$ , so  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, meaning that there is an effect of jogging on reducing stress levels*

**Conclusion;** *The conclusion is that there is an influence of jogging on stress levels in teenagers at Sman 1 Toroh*

**Keywords;** *Jogging, Reducing Stress Levels, teenagers.*

**Bibliography;** 6 (2014-2020)

## PENDAHULUAN

Stres adalah suatu keadaan seseorang mengalami tekanan dari lingkungannya dan tidak dapat mengatasinya sehingga akan menjadikan seorang tersebut mengalami gangguan psikis. Stres dapat diartikan sebagai keadaan seseorang yang mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 450 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia menurut WHO. Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh Health and Safety Executive di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2016-2017. Didapatkan data bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%) (Astuti, 2020).

Prevalensi stres remaja di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun, yaitu mencapai 64 juta jiwa atau 27,6% dari jumlah penduduk di Indonesia, di Jawa Tengah prevalensi stres tahun 2022 tercatat 608.000 orang mengalami stres. Prevalensi di kabupaten Grobogan 7% dari 119.588 dari jumlah penduduk di kabupaten Grobogan (Ambarwati., 2020).

American Psychiatrics Association

(2014) menjelaskan bahwa stres dapat diartikan sebagai perasaan kewalahan, khawatir, tertekan, kelekatan, atau merasa lesu. Oleh sebab itu stres dapat mempengaruhi setiap individu dalam segala usia, jenis kelamin dan situasi. Shahsavarni, Abadi, dan Kalkhoran (2015) mengungkapkan bahwa stres merupakan sebuah kondisi dimana individu merasakan tekanan dan ketegangan mental. Tingkat stres yang rendah dapat berguna, mendorong seseorang untuk berkembang, dan bahkan menyehatkan.

Berdasarkan hasil Ricca Andalasari (2020). Dengan judul kebiasaan olahraga berpengaruh terhadap tingkat stress mahasiswa poltekkes kemenkes Jakarta III. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa kebiasaan olahraga terhadap tingkat stress mempunyai hubungan yang tinggi, dan pengaruh yang signifikan dimana didapatkan nilai  $p < 0.05$ . hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga yang baik berpengaruh terhadap tingkat stress pada mahasiswa poltekkes kemenkes Jakarta III.

## METEDOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperiment* dengan *posttest-only control design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 responden siswa sman 1 toroh dengan menggunakan teknik

sampel *simple random sampling*, dengan uji *paired sampel t-test* dan *Independent t-test*. (Notoatmodjo, 2018).

## HASIL PENELITIAN

1. Uji pada kelompok berpasangan pada kelompok kasus dan kontrol (*paired sampel t-test*)

	Mean	95% CI		T	p value
		Lower	Upper		
Pretest kasus - posttest kasus	7.480	6.142	8.818	11.536	.000

	Mean	95% CI		T	p value
		Lower	Upper		
Pretest kontrol - posttest kontrol	.400	-.219	1.019	1.333	.195

2. Uji pada kelompok tidak berpasangan pada kelompok kasus dan kelompok kontrol (*independent t-test*)

	T	Df	Mean Difference	Sig. (2-tailed)
	9,910	33,826	7,08000	,000

## PEMBAHASAN

Berdasarkan Berdasarkan hasil

penelitian pada kelompok perlakuan jogging didapatkan hasil uji hipotesis dengan uji t dependent (*paired t test*) diperoleh nilai p value ,000 nilai tersebut  $< 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh jogging terhadap penurunan tingkat stress. Berdasarkan analisa penelitian yang telah dilakukan peneliti didapatkan hasil yang bermakna terhadap penurunan tingkat stress pada seluruh responden kelompok perlakuan jogging.

Hal ini diperkuat oleh hasil uji *Paired sampel t-test* pada kelompok kontrol didapatkan hasil uji *T Test* pada *pretest-posttest* tingkat stress kelompok kontrol didapatkan nilai *p-value* tingkat stress  $0,195 > \alpha 0,05$  artinya tidak ada penurunan tingkat stress yang bermakna pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan jogging.

Penelitian ini juga dilakukan uji beda antar kelompok *pretest-posttest* tingkat stress pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Uji beda ini menggunakan *Independent t-test* pada tingkat stress kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan nilai p value 0,000. Dikarenakan *p-value*  $< \alpha (0,05)$  artinya tidak ada perbedaan signifikan pada tingkat stress kelompok perlakuan jogging dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan penelitian, responden

yang diberikan perlakuan jogging mengalami penurunan tingkat stress. Hal ini dikarenakan, olahraga jogging dapat merangsang feel good hormone yaitu endorphin, hormon ini akan memberikan rasa tenang, melepaskan ketegangan, dan mengurangi rasa sakit. Endorphin yang dihasilkan selama berolahraga akan menggantikan hormone stress dan membuat emosi lebih stabil.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Steven, R E et al, (2018) mengatakan bahwa olahraga yang baik akan dapat mengurangi stress hal ini dikarenakan olahraga dapat merangsang feel good hormone yaitu endorphin, hormon ini akan memberikan rasa tenang, melepaskan ketegangan, dan mengurangi rasa sakit. Endorphin yang dihasilkan selama berolahraga akan menggantikan hormone stress dan membuat emosi lebih stabil dan sebaliknya jika seseorang jarang melakukan kegiatan olahraga maka tingkat stressnya akan meningkat

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil uji analisa menggunakan *Paired T Test* pada tingkat stress kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan nilai p value 0,000. Dikarenakan p value  $< \alpha$  (0,05) artinya tidak ada perbedaan signifikan pada tingkat stress kelompok perlakuan jogging dengan kelompok

kontrol.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2020). *THE DESCRIPTION OF STRES LEVELS IN COLLEGE STUDENT*. 5(5).
- American Psychiatric Association. (2014). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5*. American Psychiatric Association
- Andalasri, Ricca, & Berbudi BL, Abdurahman. (2018). *Kebiasaan Olahraga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III*.
- Astuti, D. R., Surmantika, R., & Rubai, M. (2020). *Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres*. 1(1).
- Hawari, D. H. 2016. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. FKUI Universitas Indonesia. Jakarta.
- Notoatmodjo. (2018). *Notoatmodjo, 2018. Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952., 5-24.