

**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP TINGKAT
STRES PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH
ALYAH NEGERI 1 YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

**Rr. DINA AGA IRMAYANTI
070201156**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2011**

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Alhamdulillahirobbil'alamiin segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta” ini diajukan untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari semua pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Warsiti, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Mat selaku Ketua STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta.
2. Ery Khusnal, MNS selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta.
3. Mamnu’ah, S.Kep.,Ns.M.Kep.,Sp.Kep.J selaku pembimbing skripsi dan penguji I yang telah memberikan masukan dan bimbingan.
4. Dr. Dra Sumarni D.W M.Kes selaku penguji II yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis.
5. Bpk Drs.H.Imam Suja’I Fadly, M. Pd.I selaku kepala sekolah dan para staf pengajar Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta.
6. Ibu, ayah, adik dan seluruh keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan moril dan materi kepada penulis.
7. Semua rekan mahasiswa PSIK angkatan 2007

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan ini jauh dari sempurna, sehingga saran dan masukan yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan skripsi penelitian ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Yogyakarta, Juli 2011

Penulis

THE INFLUENCE OF AEROBIC EXERCISE ON THE LEVEL OF STRESS IN ADOLESCENTS IN MADRASAH ALIYAH NEGERI I YOGYAKARTA¹

Rr. Dina Aga Irmayanti², Mamnu'ah³
roro_jonggrang@rocketmail.com

ABSTRACT

Background to the study: Adolescence period is the transition between childhood to adulthood. In adolescent period, the adolescents experience some changes physically and psychologically, which can cause a stress in these adolescents. Aerobic exercise can decrease physical stimuli caused by stress. This exercise can control the heart in stress condition.

Purpose of the study: to know the influence of aerobic exercise on the level of stress in adolescents.

Methodology: This research is a quantitative research. This research is Quasi Experimental with Non Equivalent Control Group research design. The random sampling used in this research collected 40 respondents. The respondents were divided into 2 groups: 20 respondents for treatment group and 20 respondents for control group. The data analysis used was Wilcoxon Match Pair Test.

Result of the study: There was a decrease in treatment group with the value of $p = 0.011$. Based on this datum, it can be concluded that there is a significant result, and that there is an influence of aerobic exercise on the level of stress in adolescents in the experiment group.

Suggestion: It is suggested that the administrator teacher in Madrasah Aliyah Negeri I Yogyakarta use aerobic exercise treatment to handle the stress in their students.



Key words : Aerobic exercise, adolescents, Level of Stress, Influence
References : 19 books, 7 websites, 3 research reports
Pages : 60 pages

¹ The Title of The Thesis

² Student of School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

³ Lecturer of School of Nursing 'Aisyiyah Health Science College of Yogyakarta

Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri I Yogyakarta¹

Rr Dina Aga Irmayanti², Mamnu'ah³
roro_jonggrang@rocketmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja dimana pada masa remaja mengalami suatu perubahan-perubahan baik secara fisik maupun secara psikologis yang menimbulkan stres pada remaja. Senam aerobik dapat menurunkan rangsangan fisik akibat stres dimana dengan melakukan senam aerobik dapat mengontrol jantung dalam keadaan stress.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap tingkat stres pada remaja

Metode Penelitian : Penelitian ini penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini adalah *Quasy Experimental* dengan rancangan penelitian *Non Equivalent Control Group*. Teknik pengambilan sampel dengan simple random sampling dan didapat 40 responden. Terbagi dalam 2 kelompok, 20 responden untuk kelompok perlakuan dan 20 responden untuk kelompok kontrol. Analisa data yang digunakan adalah *Wilcoxon Match Pairs Test*.

Hasil : Didapatkan penurunan pada kelompok perlakuan dengan nilai $p = 0,011$. Berdasarkan keterangan tersebut terdapat hasil yang signifikan dan menandakan bahwa ada pengaruh senam aerobik terhadap tingkat stres remaja pada kelompok eksperimen.

Saran : Diharapkan guru pengelola di Madrasah Aliyah Negeri I Yogyakarta dapat memberikan latihan senam aerobik dalam mengatasi stres siswa.

Kata kunci : Senam aerobik, Remaja, Tingkat Stres, Pengaruh

Kepustakaan : 19 buku, 7 internet, 3 laporan penelitian

Jumlah halaman : 60 halaman

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PPN-PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Masa remaja atau masa *adolescence* adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Menurut UU No 4 tahun 1979 mengenai kesejahteraan anak, mendefinisikan remaja merupakan individu yang belum mencapai 21 tahun dan belum menikah. Masa ini merupakan masa yang sangat penting dan dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, emosional, maupun sosial di masa mendatang. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja tersebut dilakukan karena remaja memiliki maksud dan tujuan menemukan jati diri mereka dalam dalam menuju kedewasaan. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja tersebut dilakukan karena remaja memiliki maksud dan tujuan menemukan jati diri mereka dalam dalam menuju kedewasaan. Berdasarkan UU RI No 136 ayat 1 tentang kesehatan remaja yang berisi “upaya pemeliharaan kesehatan remaja harus ditujukan untuk mempersiapkan menjadi orang dewasa yang sehat dan produktif, baik sosial maupun ekonomi”.

Selain itu dalam mengatasi permasalahan remaja upaya yang dilakukan oleh pemerintah dalam mensejahterakan remaja antara lain adalah dibentuknya program khusus seperti Bina Keluarga Remaja atau BKR. Bina Keluarga Remaja membantu keluarga yang memiliki anak remaja untuk dapat mengatasi masalah-masalah yang dialami remaja seperti masalah perubahan mental dan fisik yang akan dialami oleh remaja (BKKBN, 2001). Masalah-masalah tersebut akan berpengaruh besar terhadap kesehatan jiwa remaja. Salah satu yang dapat mempengaruhi kesehatan jiwa remaja adalah stres. Menurut Selye (1950, dalam Hawari, 2006) stres merupakan suatu respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Penyebab stres terbesar yang di alami remaja adalah sekolah 78%, orang tua 78%, hubungan romantis 64%, masalah dengan teman sebaya 64%, masalah dengan saudara kandung 64% (Anonim, 2005). Adanya masalah-masalah yang dialami remaja, dimana masalah-masalah tersebut menimbulkan terjadinya stres pada remaja akan berdampak buruk bagi kesehatan jiwa remaja. Stres remaja yang tidak segera diatasi secara serius akan menimbulkan manifestasi stres seperti depresi, penyalahgunaan obat, dan bunuh diri pada remaja, perilaku merokok pada remaja, sampai penyalahgunaan alkohol.

Keadaan ini dapat diketahui dengan banyaknya angka kejadian gangguan depresi pada remaja yaitu depresi berat 6,4% sedang gangguan disritmik 8% dan gangguan bipolar 1%. Manifestasi yang terjadi pada remaja ini dapat dilihat dari banyaknya kejadian yang terjadi seperti pada tahun 1970, jumlah pengguna narkoba atau penyalahgunaan obat diperkirakan 130.000 orang. Namun, pada akhir tahun 2000 jumlah penyalahgunaan obat bertambah menjadi 2 juta orang termasuk remaja (Partodiharjo, 2008). Selain itu kejadian tren bunuh diri pada remaja juga semakin banyak di Amerika 12.000 anak-anak dan remaja tiap tahunnya dirawat di rumah sakit akibat upaya bunuh diri. Menurut Prayitno (dalam Yosep, 2007) di Indonesia terdapat 1.119 kasus bunuh diri pada anak-anak dan remaja dari tahun 2004-2005. Menurut data dari Badan Kesehatan Dunia atau WHO 2003 mengungkapkan bahwa satu juta orang bunuh diri dalam setiap tahunnya atau setiap 40 detik. Jumlah kejadian-kejadian ini terus bertambah setiap tahunnya. Keadaan stres yang tidak dapat diatasi oleh remaja ini akan memicu perilaku merokok pada remaja. Menurut Depkes RI (2004) perilaku beresiko pada remaja khususnya merokok cukup tinggi yaitu 73,1% remaja laki-laki dan 12,2% remaja putri. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Saprudin (2007) mengatakan

bahwa 3,92% remaja merokok dengan alasan untuk menghilangkan stres. Remaja yang tidak dapat menyelesaikan masalahnya hingga menimbulkan stres sebagian mengatasinya dengan mengonsumsi alkohol. Penyalahgunaan alkohol pada remaja pada remaja laki-laki mencapai 42,2% dan pada remaja putri mencapai 3%, walaupun pada penyalahgunaan alkohol lebih banyak terjadi pada remaja laki-laki tetapi tidak menutup kemungkinan remaja putri beresiko terjadinya tingkatan dalam penyalahgunaan alkohol pada remaja putri (Depkes RI, 2004).

Selama ini perhatian masyarakat hanya tertuju pada peningkatan kesehatan fisik remaja saja belum sepenuhnya berupaya meningkatkan kesehatan non fisik, yang mana kesehatan non fisik ini dapat mempengaruhi keberhasilan mereka dimasa mendatang. Jika faktor kesehatan non fisik seperti mental emosionalnya yang tidak diperhatikan menyebabkan remaja hanya sehat secara fisik saja, namun secara psikologis remaja rentan terhadap stres. Remaja yang demikian akan mudah mengalami masalah-masalah yang berhubungan dengan mental emosional dan remaja akan mengalammi kesulitan.

Hal ini dapat menimbulkan masalah-masalah pada remaja yang nantinya akan berdampak buruk apabila tidak segera diatasi dengan baik dan benar. Selain itu juga faktor mental emosional yang tidak diperhatikan menyebabkan seorang remaja secara psikologis rentan terhadap stres atau tekanan hidup. Adapun upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi stres pada remaja seperti berolahraga, mengonsumsi nutrisi seimbang, istirahat cukup, psikoterapi, terapi psikoreligius dan lain sebagainya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan remaja dalam mengatasi stres adalah olahraga (National Safety National Safety Council, 2004).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Eksperimen* dengan rancangan penelitian *Non Equivalent Control Group*. Rancangan penelitian ini dilakukan secara acak atau random, kemudian dilakukan *pretest* pada kedua kelompok tersebut dan diikuti intervensi pada kelompok eksperimen. Setelah beberapa waktu dilakukan *posttest* pada kedua kelompok tersebut (Notoatmodjo, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta yang berjumlah 154 siswi. Sampel pada penelitan ini sebanyak 40 sampel yang merupakan 25% dari jumlah populasi siswi kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta. Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah tehnik *Probability Sampling* dengan tehnik *Random Sampling* yaitu penentuan sampel secara acak.

Alat ukur atau instrumen yang digunakan pada penelitian adalah kuesioner tingkat stres yang sudah pernah dipakai oleh Wijayanti (2008), dan alat yang digunakan untuk melakukan senam aerobik adalah seperangkat alat *soundsystem*, CD senam, dan dibantu oleh 1 instruktur senam dari sanggar senam Segar.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan cara memberikan kuesioner oleh responden baik dari responden kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen dengan cara wawancara terstruktur sebelum dilakukan perlakuan senam aerobik dan setelah dilakukan perlakuan senam aerobik pada kelompok eksperimen. Kuesioner yang telah ditentukan sesuai kriteria sampel penelitian setelah dilakukan *informed consent* dan responden telah menandatangani persetujuan. Untuk uji validitas

menggunakan korelasi “*Product moment*”, sedangkan untuk uji reliabilitasnya menggunakan *Alpha Cronbach*.

Daqri penetpan skala stres dilakukan skoring yang dibagi menjadi 4 kategori skoring penilaian, yaitu Kategori penilaian dari angka 1 sampai 4 untuk pertanyaan *favourable*, dan dari angka 4 sampai 1 untuk pertanyaan *favourable*. Kisi-kisi item kuesioner tingkat stress. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan teknik dari *Wilcoxon Match Pairs Tes*

PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan hasil penelitian ditunjukkan bahwa karakteristik umum responden adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Umum Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta

Batasan Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia :		
15	18	45%
16	22	55%
Total :	40	100%
Anak ke-:		
1	12	30%
2	18	45%
3	8	20%
4	1	2,5%
5	1	2,5%
Total	40	100%

Sumber : Data Primer 2011

Berdasarkan table 1 diketahui bahwa karakteristik umum paling banyak berada pada kategori usia 16 tahun sebanyak 22 responden (55%), sedangkan pada kategori anak paling banyak adalah remaja anak ke-2 yaitu sebanyak 18 responden (45%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Berdasarkan Nilai Sebelum dan Sesudah Senam Aerobik Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tingkat stres	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Ringan	13	32,5	17	42,5
Sedang	27	67,5	23	57,5
Total	40	100	40	100

Sumber : Data Primer 2011

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa secara keseluruhan yaitu dari 40 responden yang mengalami tingkat stres sebelum senam aerobik yang paling banyak pada kategori tingkat stres pada kategori tingkat stres sedang sebanyak 27 responden (67,5%), sedangkan tingkat stres keseluruhan setelah diberikan perlakuan senam aerobik pada kategori tingkat stres sedang sebanyak 23 responden (57,5%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Sebelum Dan Sesudah Tingkat Stres Pada Remaja Kelompok Eksperimen Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta

Kelompok	Sedang		Ringan	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Eksperimen:				
Sebelum	18	90	2	10
Sesudah	12	60	8	40
Kontrol				
Sebelum	9	45	11	55
Sesudah	11	55	9	45

Sumber : Data Primer 2011

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 20 responden kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan senam paling banyak pada kategori tingkat stres sedang sebanyak 18 responden (90%), sedangkan pada kelompok kontrol paling banyak pada kategori tingkat stres ringan yaitu sebanyak 11 responden (55). Tingkat stres pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan senam aerobik paling banyak pada kategori tingkat stres sedang yaitu sebanyak 12 responden (60%), sedangkan untuk kelompok kontrol pada kategori tingkat stres sedang yaitu sebanyak 11 responden (55%).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Sebelum Dan Sesudah Tingkat Stres Pada Remaja Kelompok Eksperimen Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta

Tingkat stres	Sebelum		Sesudah		P value
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	
Ringan	2	10	8	40	0,011
Sedang	18	90	12	60	
Total	20	100	20	100	

Sumber : Data Primer 2011

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres sebelum senam aerobik sebanyak 90% kemudian setelah diberikan senam aerobik menurun menjadi 60%. Hasil selisih antara skor sebelum dan sesudah diberikan senam aerobik ini menurun sebanyak 11 poin. Hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan hasil *asym.sig/ Asymptotic significance* dua sisi adalah 0,011 dan probabilitasnya <0,05, maka H_0 ditolak jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam aerobik terhadap tingkat stres pada remaja.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Remaja Sebelum Diberi Senam Aerobik

Berdasarkan hasil data statistik, tingkat stres remaja pada responden secara keseluruhan didapatkan tingkat stres sebelum diberikan senam aerobik paling banyak pada kategori tingkat stres sedang sebanyak 27 responden (67,5%), sedangkan dibedakan berdasarkan dua kelompok yaitu pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan senam aerobik didapat tingkat stres terbanyak pada kategori sedang yaitu 18 responden (90%). Tingkat stres sedang yang dialami oleh responden ini terjadi karena pada saat penelitian berlangsung responden sedang mengikuti latihan-latihan untuk mempersiapkan kompetisi antar sekolah sehingga hal ini membuat mereka mengalami tingkat stres dalam kategori sedang.

Persiapan yang responden lakukan saat itu membutuhkan waktu yang lama sehingga stres yang dialami juga menjadi berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan teori Potter dan Perry (2005), tingkat stres sedang merupakan tingkat stres yang berlangsung lebih lama, dari beberapa jam sampai beberapa hari. Selain itu faktor umur juga mempengaruhi tingkat stres sedang karena tingkat stres sedang banyak dialami oleh responden berusia 16 tahun yang sesuai dengan teori Siswanto (2007) bahwa usia berhubungan dengan toleransi seseorang terhadap stres dan jenis stressor yang mengganggu. Usia dewasa biasanya lebih mampu mengontrol stres dibanding dengan usia anak-anak dan usia lanjut.

Selain dilakukannya pengambilan hasil sebelum dilakukan perlakuan senam aerobik dari responden kelompok eksperimen juga dilakukan pengambilan hasil dari responden kelompok kontrol dalam waktu yang bersamaan. Hasil yang didapat pada responden kelompok kontrol antara lain tingkat stres terbanyak pada kategori stres ringan sebanyak 11 responden (55%). Tingkat stres dalam kategori ringan pada responden kelompok kontrol ini terjadi karena para responden tersebut sebagian besar tidak mengikuti kegiatan-kegiatan diluar akademik yaitu kegiatan ekstrakurikuler sehingga tingkat stressor yang mereka alami hanya tingkat stressor kecil yang biasa ditemui dalam kehidupan sehari-hari seperti belajar di sekolah, ujian sekolah, dan lain-lain. Hal ini sesuai dengan teori Potter dan Perry (2005), tingkat stres ringan merupakan tingkat stres yang sering dihadapi sehari-hari, dimana stres pada kategori ini bukan resiko signifikan untuk timbulnya gejala, namun apabila stres ringan ini sering terjadi dalam jangka panjang maka akan menimbulkan resiko penyakit. Tingkatan-tingkatan stres yang dialami oleh remaja baik kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol merupakan tingkatan-tingkatan yang nantinya akan menimbulkan gejala-gejala stres sesuai dengan mekanisme coping remaja itu sendiri.

Tingkat Stres Pada Remaja Sesudah Diberi Senam Aerobik

Berdasarkan dari hasil penelitian kepada 40 responden secara keseluruhan didapatkan tingkat stres terbanyak pada kategori tingkat stres sedang yaitu sebanyak 23 responden (57,5%), sedangkan berdasarkan pada 2 kelompok responden setelah diberi perlakuan senam aerobik selama 1 bulan pada kelompok eksperimen kemudian

dilakukan analisis tingkat stres kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Didapatkan bahwa pada kelompok eksperimen yang mempunyai tingkat stres terbanyak pada kategori tingkat stres sedang sebanyak 12 responden (60%).

Penurunan tingkat stres pada kelompok eksperimen ini terjadi karena telah diberikannya perlakuan senam aerobik. Senam aerobik dapat bermanfaat dalam mengatasi stres, selain itu juga senam aerobik dapat meningkatkan kemampuan kontrol emosi, pelepasan ketegangan, serta dapat meningkatkan kreativitas. Hasil tersebut menguatkan teori *National Safety Council* (2004), bahwa aktivitas olah raga dapat dikatakan sebagai teknik relaksasi karena hormon stres yang dilepaskan untuk metabolisme dalam respon melawan atau menghindar dipakai untuk tujuan metabolik. Pada penelitian sebelumnya yang dapat menurunkan tingkat stres adalah dengan pemberian relaksasi dengan menggunakan aroma pandan wangi oleh sari (2010), sedangkan yang dapat menurunkan tingkat stres pada penelitian ini adalah dengan pemberian senam aerobik karena relaksasi dengan aroma terapi dan olahraga adalah suatu alternatif dalam menanggulangi stres sesuai dengan teori *National Safety Council* (2004), bahwa faktor-faktor penanggulangan stres dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain relaksasi, nutrisi, humor, istirahat, spiritual, olahraga dan lain sebagainya.

Setelah dilakukan analisis tingkat stres pada kelompok kontrol dalam waktu yang sama didapatkan bahwa pada kelompok kontrol yang mempunyai kategori tingkat stres terbanyak adalah tingkat stres sedang sebanyak 11 responden (55%). Terjadinya peningkatan tingkat stres pada responden kelompok kontrol ini karena saat penelitian ini dilaksanakan mendekati ujian akhir semester, hal ini dapat menjelaskan bahwa kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan semakin terbebani dengan tugas dan aktifitas sekolah. Hal ini sesuai dengan teori Siswanto (2007), bahwa tingkat pendidikan juga mempengaruhi seseorang mudah terkena stres atau tidak.

Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Stres

Penurunan tingkat stres pada remaja setelah dilakukan analisa data dengan Wilcoxon dan didapatkan hasil nilai $p = 0,011$ atau $p < 0,05$. Berdasarkan keterangan tersebut terdapat hasil yang signifikan dan menandakan bahwa ada pengaruh senam aerobik terhadap tingkat stres remaja pada kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen terjadi penurunan yang dapat dilihat dari nilai hasil *pre-test* dan *post-test* dimana nilai *post-test* lebih kecil dibandingkan dengan nilai *pre-test*. Hal ini terjadi penurunan tingkat stres karena pada kelompok eksperimen diberi perlakuan senam aerobik dimana senam aerobik dapat berfungsi untuk menurunkan stres. Hal ini sesuai dengan teori Kuntaraf, 2006 bahwa manfaat olahraga senam aerobik ini salah satunya adalah dapat menurunkan tingkat stres.

Senam aerobik yang telah diberikan kepada responden kelompok eksperimen tersebut menunjukkan penurunan tingkat stres. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Cooper (1977, dalam Jonathan dan Kathlen 2006), bahwa seseorang yang biasa berolahraga, dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, mempunyai denyut jantung 65 permenit dalam keadaan istirahat. Saat seseorang tersebut melakukan aktifitas yang mempunyai tingkat stres tinggi, denyut jantung hanya naik sampai 67 per menit dan tidak pernah lewat 70 per menit. Berdasarkan dari hasil

penelitian tersebut dapat menjadi bukti bahwa olahraga baik olahraga aerobik maupun an aerobik dapat mengontrol jantung dalam keadaan stres.

Senam aerobik merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam menurunkan tingkat stres. Dalam pelaksanaan senam aerobik ini menggunakan aliran musik yang menyenangkan dan penuh energi. Hal ini sesuai dengan teori Brick (2001), bahwa dalam pelaksanaan senam aerobik hendaknya menggunakan aliran musik yang menyenangkan dan penuh energi yang bertujuan agar dapat membantu memberi semangat dan motivasi, sehingga menciptakan latihan latihan yang lebih efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Tingkat stres remaja sebelum dilakukan senam aerobik yang paling banyak berada pada kategori tingkat stres sedang yaitu sebanyak 27 responden (67,5%) sedangkan tingkat stres ringan sebanyak 13 responden (32,5%).
2. Tingkat stres remaja sesudah dilakukan senam aerobik yang paling banyak berada pada kategori tingkat stres sedang yaitu sebanyak 23 responden (57,5%) sedangkan tingkat stres ringan sebanyak 17 responden (42,5%).
3. Adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan senam aerobik yaitu dilihat dari skor akhir hasil pengukuran rata-rata nilai pretest dan posttest didapatkan penurunan tingkat stres sebanyak 3,17 poin.
4. Ada pengaruh senam aerobik terhadap tingkat stres pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,011$.

Saran

1. Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta
Diharapkan bagi guru olahraga Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta dapat memberikan latihan senam aerobik kepada siswa agar dapat menurunkan tingkat stres pada siswa.
2. Siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta
Bagi para siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat melakukan senam aerobik sebagai salah satu alternative dalam menurunkan tingkat stres.
3. Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya agar mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi stres seperti faktor-faktor kepribadian dan faktor keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2002). Stres Remaja dalam <http://www.stressfocus.com>, diakses tanggal 28 Desember 2010.
- Anonim, 2005, Stres Remaja dalam <http://www.stressfocus.com>, diperoleh tanggal 28 Desember 2010
- Anonim, 2007, Sumber Stres Pada Remaja dalam <http://vinosa.wordpress.com/2007/keluarga-dan-wanita>, diperoleh tanggal 1 Januari 2011
- Arikunto, S., 2002. *Prosedur Penelitian*, Rineka Cipta, Jakarta.
- BKKBN, 2001, Pos Pemberdayaan Keluarga dalam <http://www.damandiri.or.id>, diperoleh tanggal 2 Febuari 2011.
- Brick, L, 2001, *Bugar dengan Senam Aerobik*, Rajagrafindo Persada, Jakarta.
- Davison, G.C., Neale, J.M., Kring, A.M. 2006. *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*, Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Hawari, D., 2006. *Management Stres Cemas Dan Depresi*, Gaya Baru, Jakarta.
- Hendrickson, 2001, Stres Pada Remaja dalam [http://www.Healthopedia.com/Ensiklopedi Pengobatan/Topik Khusus/Stres pada remaja](http://www.Healthopedia.com/EnsiklopediPengobatan/TopikKhusus/Strespadaremaja), diperoleh 28 Desember 2010.
- Hidayat, A.A.A., 2006. *Kebutuhan Dasar Manusia*, Salemba Medika, Jakarta.
- Kep Men Kes., 2009. *Undang-Undang Kesehatan dan Rumah sakit*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Kompas, 2007, <http://www.jogjamedianet.com>, diperoleh tanggal 28 Desember 2010.
- Kuntaraf, J., 2006. *Olahraga Sumber Kesehatan*, Advent Indonesia, Bandung.
- Marwanti. (2008). Gambaran Stres Psikososial dan Strategi Koping Mahasiswa PSIK Angkatan 2007/2008 STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, *Skripsi Keperawatan 'Aisyiyah*.
- Mu'tadin, 2003, <http://www.e-psikologi.com>, diperoleh tanggal 27 Desember 2010.
- Narendra, M.B., Sularyo, T.S., Soetjningsih., Suyitno, H., Ranuh, IG.N.G., 2002. *Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja*, Sagung Seto, Jakarta.

- National Safety Council., 2004. *Manajemen Stres*, EGC, Jakarta.
- Notoatmodjo, S., 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Potter, P.A., Perry, A.G., 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik Volume 2 Edisi 4*.EGC: Jakarta.
- Safaria, T., Saputra, N. E., 2009. *Management Emosi*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Setiadi., 2007. *Konsep Dan Penelitian Riset Keperawatan*, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Siswanto., 2007. *Kesehatan Mental Konsep Cakupan dan Perkembangannya*, Andi Offset. Jakarta.
- Soetjiningsih., 2004. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*, Sagung Seto, Jakarta.
- Sugiyono., 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung.
- Sumiati., Dinarti., Nurhaeni., ariyani., 2009. *Kesehatan Jiwa Remaja Dan Konseling*. Trans Info Media, Jakarta.
- Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta1., 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*, Salemba Medika, Jakarta.
- Yosep, I., 2007. *Keperawatan Jiwsa*, Rafika Aditama, Bandung.
- Widyarini, N., 2007. *Relasi Orang Tua dan Anak*. Elex Media Koputindo, Jakarta.

