

**PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT
STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19:
*NARRATIVE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :
Sawitri Nopela
1910301219



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT
STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19:
*NARRATIVE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :
Sawitri Nopela
1910301219

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Fisioterapi S1
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Dika Rizki Imania, SSt.Ft., M.Fis

Tanggal : 6 Februari 2021

Tanda Tangan :



**PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA DI MASA
PANDEMI COVID-19:
NARRATIVE REVIEW**

Sawitri Nopela², Dika Rizki Imania³

Latar Belakang : Semakin meningkatnya jumlah pasien yang diakibatkan Covid-19 ini membuat pemerintah Indonesia mengeluarkan berbagai kebijakan untuk dapat menyelesaikan kasus Covid-19, salah satunya adalah dengan mensosialisasikan gerakan *social distancing*. Dampak negatif sangat mungkin menimbulkan stress. Stress tersebut bisa dialami oleh siswa/mahasiswa yang biasa belajar di sekolah maupun kampus, serta karyawan/pekerja yang biasa bekerja di kantor maupun perusahaan. Sampai sekarang pemerintah Indonesia belum mengeluarkan kebijakan dalam menangani stres pada remaja. Stress adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber daya dalam sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh olahraga terhadap tingkat stres pada remaja di masa pandemi covid-19, serta tujuan khususnya untuk mengetahui olahraga apa saja yang dapat mempengaruhi tingkat stres dan untuk mengetahui dosis olahraga dalam mempengaruhi tingkat stres. **Metode :** Jenis penelitian ini menggunakan narrative review, peneliti mencari artikel penelitian secara komprehensif dari Database melalui Scient Direct dan Google Scholar diambil dari artikel yang dipublikasi tahun 2010-2020 yang berkaitan dengan Pengaruh Olahraga Terhadap Tingkat Stres pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19 dan diidentifikasi menggunakan PICO dan *keyword* yang telah ditentukan. **Hasil :** Berdasarkan analisis dari 10 jurnal yang telah dilakukan sebelumnya mengenai “Pengaruh Olahraga Terhadap Tingkat Stres pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19” **Kesimpulan :** bahwa ada pengaruh olahraga terhadap penurunan tingkat stres pada remaja. Berbagai jenis olahraga yang bisa dilakukan yaitu aerobik, bersepeda atau treadmill, membawa beban ringan dan berjalan di dalam rumah, latihan kekuatan, peregangan, dan latihan keseimbangan, sepeda statis, latihan kombinasi, ataupun jalan santai. Sedangkan olahraga dengan dengan intensitas yang kuat yaitu, yoga, atau push-up, dan squat. Dosis melakukan olahraga rata-rata sekitar 4x kali per minggu, durasi untuk sekali latihan selama 20 menit dengan intensitas sedang dan waktu melakukan olahraga yaitu 150 menit aktivitas fisik sedang-kuat per minggu

Kata Kunci : Stres, Olahraga, Remaja

Daftar Pustaka : 10 Referensi (2010-2020)

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa a Program Studi Fisioterapi S1 Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Fisioterapi S1 Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Kata kunci: Stres, Olahraga, Remaja

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 pada tahun 2020 ini membawa banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat. Semua harus dilakukan di rumah. Belajar, bekerja, beribadah, bahkan olahragapun dianjurkan

di rumah. (Halabachi et al., 2020). Semakin meningkatnya jumlah pasien yang diakibatkan Covid-19 ini membuat pemerintah Indonesia mengeluarkan berbagai kebijakan untuk dapat menyelesaikan kasus Covid-19, salah satunya adalah dengan

mensosialisasikan gerakan *social distancing* atau masyarakat menyebutnya dengan #dirumahaja. (Syahrial, 2020).

Dampak negatif sangat mungkin menimbulkan stress. Stress tersebut bisa dialami oleh siswa/mahasiswa yang biasa belajar di sekolah maupun kampus, serta karyawan/pekerja yang biasa bekerja di kantor maupun perusahaan. Kuantitas tuntutan yang diberikan dan kejenuhan, serta kekhawatiran akan di-PHK (Pemutusan Hubungan Kerja) dari perusahaan tempat mereka bekerja dapat menyebabkan stress tersendiri. (Muslim, 2020).

Sampai sekarang pemerintah Indonesia belum mengeluarkan kebijakan dalam menangani stres pada remaja. Stress adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari si-tuasi dengan sumber daya dalam sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stress merupakan keadaan tegang secara biopsikososial karena banyak tugas-tugas perkembangan yang dihadapi orang sehari-hari, baik dalam kelompok sebaya, keluarga, sekolah, maupun pekerjaan. (Eunike, 2012).

Yang sangat mudah mengalami stress yaitu remaja seperti mahasiswa, masalah yang dihadapi siswa/mahasiswa ada masa pandemi Covid-19 ini adalah tuntutan-

tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring. Proses belajar menggunakan media online lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan guru maupun teman lainnya. Berdasarkan hasil penelitian, teori dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti simpulkan bahwa salah satu penyebab stress mahasiswa selama pandemic Covid-19 adalah tugas pembelajaran. (Livana, 2020).

Mereka beranggapan bahwa dengan sistem daring ini, pembelajaran menjadi kurang efektif untuk dilaksanakan. Dari survei yang dilakukan KPAI, sebanyak 79,9 % anak berpendapat bahwa interaksi berkurang dan guru hanya memberikan tugas berat saja sehingga anak mengalami peningkatan stress dan 20,1 % yang menganggap adanya interaksi dalam proses pembelajaran. (Ananda, 2020)

Peran fisioterapi adalah mendukung kaum remaja untuk rutin melakukan olahraga agar mengurangi tingkat stress. Olahraga dapat meningkatkan kekebalan terhadap stress. Dengan seseorang melakukan kegiatan olahraga, akan menghasilkan kondisi fisik yang tangguh, sementara itu kondisi mentalnya dapat merasakan kesenangan. (Nuris, 2013)

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas fisik. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 yaitu aktivitas fisik harian, latihan fisik, dan aktivitas olahraga. Secara

definisi latihan olahraga merupakan bagian dari aktifitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga adalah aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang.(Hadi, 2020)

Olahraga yang sesuai dilakukan di rumah adalah aerobik, misalnya berjalan di dalam rumah, latihan kekuatan, peregangan, dan latihan keseimbangan. Sepeda statis, latihan kombinasi, ataupun jalan santai di luar rumah masih diperbolehkan sambil menjaga jarak aman. Namun, olahraga di tempat umum dan lingkungan padat akan membawa risiko penularan yang lebih besar (Chen et al., 2020).

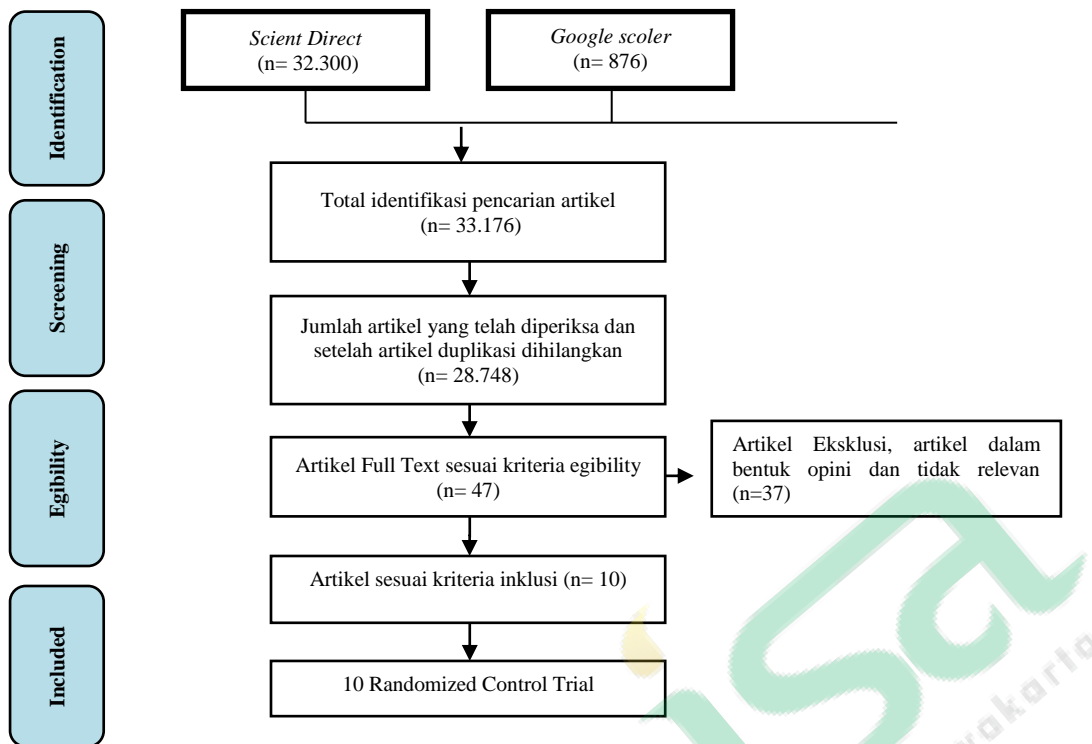
METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *narrative review*. Artikel penelitian didapatkan dari dua *database* yaitu *Scient Direct* dan *Google Scholar*. Pencarian artikel menggunakan kata kunci dilakukan menggunakan format PICO, yaitu P : *Population* (Remaja), I : *Intervention* (Olahraga), C : *Comparison* (Tidak ada intervensi pembandingan) dan O : *Outcome* (Tingkat Stres) adapun kriteria inklusi yang ditetapkan adalah : 1) Artikel yang dipublish pada tahun 2010- 2020, 2) Artikel yang dipilih dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia, 3) Original artikel, 4) Artikel yang berisi full text, 5) Artikel yang membahas stres, 6) Artikel yang membahas pengaruh olahraga terhadap

stres. Dari 47 artikel yang teridentifikasi berdasarkan kata kunci, 10 artikel diantaranya direview dalam penelitian ini. Hasil dari pencarian digambarkan dalam sebuah bagan *PRISMA Flow Diagram* dan penulis memetakannya ke dalam bentuk matriks.



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Gambar 1. Bagan PRISMA Flowchart

HASIL

Tabel 1. Hasil penelitian dalam artikel yang direview

Judul / Penulis / Tahun	Hasil
Kebiasaan Olahraga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stres pada Masiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III (Andalasari, 2018)	Hasilnya didapatkan bahwa kebiasaan olahraga terhadap tingkat stress mempunyai hubungan yang tinggi, dan pengaruh yang signifikan dimana didapatkan nilai $p < 0.05$
Pengaruh Olahraga Renang Terhadap Tingkat Stres Pada Peserta Didik Fullday School kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Cilacap Tahun Ajaran 2018/2019 (Kurniawan, 2014)	Ada pengaruh olahraga renang (permainan di dalam kolam renang) terhadap tingkat stres pada peserta didik di SMA Negeri 3 Cilacap, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$

The Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being in University Students in the Context of Leisure (Kim, 2020)

Ada pengaruh physical exercise dalam mengatasi stres dan kesejahteraan

The Effects of Physical Activity On Perceived Stress, Anxiety And Life Satisfaction (Richardson, 2014)

Menunjukkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah secara signifikan, peningkatan tingkat kehidupan kepuasan dengan aktivitas fisik. Hasil mendukung yang ada penelitian yang terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur memiliki efek menguntungkan pada kehidupan individu.

Pengaruh Olahraga Terhadap Toleransi Stres Psikologis Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang (Setiawan, 2012)

Terdapat perbedaan yang bermakna antara pengaruh olahraga dengan toleransi stres pada mahasiswa laki-laki FK-UMM, sedangkan hubungan antara pengaruh olahraga dengan tingkat stres psikologis tidak terdapat perbedaan yang bermakna.

The Impact of Physical Activity on Psychological Health During Covid-19 Pandemic in Italy (Maugeri, 2020)

Menunjukkan bahwa pengurangan aktivitas fisik total memiliki dampak negatif yang sangat besar pada kesehatan psikologis dan kesejahteraan populasi.

Effects of doing physical exercises on stress-coping strategies and the intensity of the stress experienced by university students in Zabol, Southeastern Iran (Azizi, 2011)

Menunjukkan bahwa non atlet siswa mengatasi stres menggunakan strategi koping yang lebih berorientasi sentimental, namun mereka melaporkan lebih banyak intensitas stres harian. Tapi siswa atlet menggunakan tingkat yang lebih tinggi dari strategi koping berorientasi masalah dan melaporkan lebih sedikit intensitas stres. Jadi tampaknya olahraga berpengaruh dalam mengurangi intensitas stress.

The Effectiveness of Exercise Interventions on Coping With Stress (Tenebaum, 2017)

Olahraga menjadi pengobatan praktis untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesehatan mental di kalangan orang dewasa.

Pengaruh Physical Exercise Terhadap Tingkat Stres pada ibu Bekerja di Sekolah Tinggi Kesehatan

Melalui uji Wilcoxon didapatkan bahwa ada pengaruh physical exercise terhadap tingkat stress ibu bekerja dengan nilai p value=0,000. Physical exercise dapat membuat seseorang menjadi lebih bahagia, memiliki respon positif, kesehatan mental yang terjaga, kepuasan hidup dan efikasi diri yang baik

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan 10 jurnal yang terpilih terdapat karakteristik responden sebagai berikut :

Usia	18-24 Tahun
jenis kelamin	Laki-laki dan perempuan

sebanyak 30 relawan laki-laki, wanita dikeluarkan untuk menghindari evaluasi status hormonal yang berbeda dan respons hormonal spesifik terhadap latihan fisik. Dalam penelitian (Kim, 2014) Semua peserta menyebutkan bahwa olahraga lebih efektif dalam mengurangi stres daripada bentuk rekreasi pasif seperti menonton TV atau bahkan waktu senggang, seperti bertemu dengan teman.

Menurut (Maugeri, 2020) berbagai jenis olahraga/exercise yang bisa dilakukan yaitu aerobik, bersepeda atau treadmill, membawa beban ringan dan berjalan di dalam rumah, latihan kekuatan, peregangan, dan latihan keseimbangan, sepeda statis, latihan kombinasi, ataupun jalan santai. Sedangkan olahraga dengan dengan intensitas yang kuat yaitu, yoga, atau push-up, dan squat.

Menurut (Andalari, 2018) dalam penelitiannya jumlah responden laki-laki berjumlah 21 orang, dan jumlah perempuan berjumlah 79 orang dari total 100 responden, perempuan lebih banyak mengalami stress dibandingkan laki-laki. kriteria jenis kelamin dengan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan. Hal ini berbeda pada perempuan dimana mereka lebih mudah merasakan cemas, perasaan bersalah, gangguan tidur, serta gangguan makan.

Latihan olahraga aerobik ialah aktivitas olahraga secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran dengan menggunakan oksigen, dan membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan. Contoh latihan olahraga aerobik adalah jalan, jogging, lari, bersepeda, dan renang. Frekuensi latihan tiga sampai lima kali setiap minggu, intensitas latihan 60-80% dari denyut jantung maksimal, dan durasi latihan 20 - 60 menit. (Palar, 2015)

Menurut (Silva, 2020) seribu seratus lima puluh empat menjawab kuesioner (69,84% perempuan). Selama masa isolasi, jumlah peserta yang menyatakan tidak senang sebanyak 54,16%. Wanita pada umumnya menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan pria. Risiko mengalami peningkatan kecemasan 118% risiko depresi 152% lebih dan risiko gejala stres meningkat 75,1% pada peserta yang tidak melakukan olahraga. Menurut (Setiawan, 2012) Penelitian di Pakistan menyebutkan prevalensi stress yang dialami mahasiswa laki-laki hanya sebesar 32.92%. Jumlah itu jauh lebih kecil dibandingkan wanita, yaitu 67.08%. Hal tersebut disebabkan oleh berbagai faktor hormonal dan pola hidup yang berbeda diantara keduanya.

Bersepeda merupakan salah satu bentuk latihan aerobik yang terbaik, Bersepeda adalah metode olahraga yang paling banyak memiliki manfaat untuk menguatkan sistem kekebalan tubuh. Sudah murah, bisa menghilangkan stress juga secara fisik membuat lebih sehat dan kuat. Salah satu aspek yang menarik dari olahraga bersepeda adalah kemudahannya bagi tubuh, tidak perlu terengah-engah, gerak yang berat. Hanya duduk di atas sepeda dan mengayuh pedalnya. (Ratna, 2011) Bersepeda aerobik beberapa kali

Menurut (Accattato, 2017) di rekrut di Universitas Magna Graecia di Catanzaro

dalam seminggu merupakan cara (Hardiyono, 2019) menyenangkan dan cepat untuk membakar lemak dan kalori. Bersepeda membuat semua otot utama tubuh bagian bawah bekerja dan dapat menghasilkan pandangan yang ramping. (Ratna, 2011)

Latihan beban dengan menggunakan beban bebas yaitu latihan beban dengan menggunakan alat bantu sebagai tahanan dalam latihan, contohnya seperti menggunakan dumbell, barbell, weight machine dan medicine ball. (Juntara, 2019)

Yoga merupakan seni olah tubuh yang berasal dari India dan sudah terkenal di seluruh penjuru dunia dimana tidak hanya dapat menyembuhkan penyakit, yoga juga dapat memberikan ketenangan di jiwa akibat stres atau ketidak seimbangan psikis. (Dinata, 2015). Yoga menganjurkan untuk meditasi dengan berbaring terlentang lurus dengan kedua kaki terentang menjauh dan garis tengah tubuh. Kedua tangan terentang dikedua sisi tubuh dengan telapak tangan menghadap keatas. Kepala bersandar dengan leher lurus tidak tertekuk sehingga wajah/hidung mengarah lurus ke atas. Tulang bahu harus lemas dan terentang lebar menyentuh lantai. Tulang ekor menyentuh lantai dengan tulang punggung bawah tetap melengkung alami. Mungkin akan terasa lebih nyaman jika meletakkan bantal di bawah lengkungan leher atau punggung. (Dinata, 2015)

Push up merupakan salah satu gerakan yang sangat familiar di dalam kehidupan masyarakat umum, Push up lebih memprioritaskan pada bagian otot dada, cara melakukannya adalah, ambil posisi push up standar, dengan meletakkan telapak tangan sejajar dengan bahu, dan siku agak sedikit membuka ke samping hingga lebih lebar dari bahu, posisi ini membuat beban lebih terpusat pada otot dada, jadi sangat efektif dalam melatih otot dada. Dengan posisi tangan selebar bahu, maka tangan akan mendorong badan keatas hingga lengan menjadi posisi lurus. Dan dengan repetisi yang telah di tentukan maka push up ini sangat melatih tangan untuk melakukan dorongan yang kuat.

Latihan squat adalah jenis latihan beban untuk meningkatkan mengembangkan kekuatan terutama pada otot-otot kaki, dan beban adalah sebagai dasar pokok latihan. Latihan squat ini dilakukan dengan cara membebani organ tubuh dengan suatu barbel dengan intensitas, set, frekuensi dan lama latihannya dapat menimbulkan suatu efek latihan yaitu berupa peningkatan kekuatan (*strength*). (Rachman, 2014) Menurut (Tenabaum, 2017) kita dapat melakukan latihan aerobik termasuk berlari, berjalan, menari, dan berenang. Dalam domain latihan dan pengurangan stres, intervensi olahraga biasanya sertakan setidaknya tiga sesi latihan per minggu setidaknya berdurasi 15 menit pada intensitas sedang. Menurut (Andalasari, 2018) kita bisa melakukan olahraga yang bervariasi dan tidak harus dilakukan sekaligus. Kuncinya adalah tetap aktif, kita bisa jalan kaki, renang, jogging dan bersepeda di sekitar rumah.

Menurut (Kurniawan, 2019) secara psikologis, berenang dapat membuat hati dan pikiran lebih rileks. Gerakan berenang yang dilakukan dengan santai dan perlahan, mampu meningkatkan hormon endorfin dalam otak, suasana hati jadi sejuk, pikiran lebih adem, badan pun terasa bebas. Sebagian besar gerakan renang dilakukan dengan peregangan yang konstan dan relaksasi otot, lalu dikombinasikan dengan pernapasan berirama. Menurut (Accatatto, 2017) berolahraga dengan menggunakan treadmill selama 20 menit dapat menurunkan stress. Menurut (Kim, 2018) olahraga yang dapat dilakukan di dalam atau luar ruangan seperti senam aerobik, jogging dan jalan cepat dengan menggunakan treadmill, elips, bersepeda angkat beban dan berlatih yoga.

1. Dosis Olahraga

Berdasarkan 10 jurnal yang terpilih dosis olahraga yang dapat dilakukan yaitu : Menurut (Andalasari, 2018) remaja harus terlibat dalam olahraga setidaknya 60 menit setiap hari. Menurut (Maugeri, 2020)

olahraga dilakukan 150 menit per minggu, meningkat hal ini sejalan dengan meningkatnya exercise dengan intensitas sedang atau 75 hormone stress yaitu kortisol..

menit dengan intensitas tinggi per minggu, atau kombinasi keduanya dengan durasi sekali latihan 10-30 menit. Menurut (Accattato, 2017) olahraga dengan menggunakan treadmill sehari dapat dilakukan selama 20 menit. Menurut (Kim, 2014) melakukan olahraga rata-rata sekitar 4x kali per minggu. Menurut (Shoujuan Hu, 2020) durasi untuk sekali latihan selama 20 menit dengan intensitas sedang. Menurut (Lesser, 2020) waktu melakukan olahraga yaitu 150 menit aktivitas fisik sedang-kuat per minggu.

2. Pengaruh Olahraga Terhadap Stres pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19

Menurut (Leow, 2020) stres dapat mempengaruhi kesehatan secara negatif, tidak hanya melalui efek fisiologis langsung, tetapi juga melalui perubahan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan sehari-hari. Menurut (Silva, 2020) orang yang tidak melakukan olahraga/exercise selama pandemi covid-19 memiliki skor kecemasan, depresi, dan stres yang lebih tinggi. Berdasarkan hal ini, nampaknya penting untuk menasihati orang untuk melakukan olahraga, mengikuti semua rekomendasi tindakan pencegahan dari organisasi kesehatan terkait. Olahraga dapat meningkatkan kekebalan terhadap stress, dengan seseorang melakukan kegiatan olahraga, akan menghasilkan kondisi fisik yang tangguh, sementara itu kondisi mentalnya dapat merasakan kesenangan. (Nuris, 2013)

Menurut (Andalasari, 2018) untuk menjaga kesehatan kita harus berolahraga, olahraga yang baik akan meningkatkan hormone endorfin, dan menurunkan kortisol, endorphin, satu jenis morfin alami yang memicu rasa senang dan rileks, suasana hati menjadi sejuk, badan pun terasa bebas. 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

Menurut (Setiawan, 2012) Telah terbukti bahwa olahraga berpengaruh terhadap stres yaitu pada orang yang berolahraga didapatkan memiliki toleransi stres lebih tinggi dibandingkan yang tidak berolahraga, Toleransi terhadap stres adalah kemampuan untuk menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dan situasi yang penuh tekanan tanpa menjadi berantakan, dengan secara aktif dan positif menghadapi stres. Olahraga bermanfaat tidak hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan mental dan melatih respon terhadap kondisi stress.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dengan metode Narrative Review dengan menganalisis dari 10 jurnal mengenai “Pengaruh Olahraga Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19” dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh olahraga terhadap penurunan tingkat stres pada remaja.

Berbagai jenis olahraga yang bisa dilakukan yaitu aerobik, bersepeda atau treadmill, membawa beban ringan dan berjalan di dalam rumah, latihan kekuatan, peregangan, dan latihan keseimbangan, sepeda statis, latihan kombinasi, ataupun jalan santai. Sedangkan olahraga dengan intensitas yang kuat yaitu, yoga, atau push-up, dan squat. Dosis melakukan olahraga rata-rata sekitar 4x kali per minggu, durasi untuk sekali latihan selama 20 menit dengan intensitas sedang dan waktu melakukan olahraga yaitu 150 menit aktivitas fisik sedang-kuat per minggu

B. Saran

1. Bagi Fisioterapi

Adapun penulis memberikan saran kepada praktisi fisioterapi untuk pentingnya mengkaji jurnal yang lebih banyak agar memahami dalam pengaruh olahraga terhadap tingkat stress pada remaja di masa pandemi covid-19 dengan

jurnal, namun jurnal yang dikaji harus dilandasi pada data penelitian yang akurat dan juga untuk menambah pustaka.

2. Bagi Remaja

Dengan adanya penelitian ini penulis memberikan saran kepada kaum remaja untuk rajin melakukan olahraga agar menurunkan tingkat stres terutama pada masa pandemi covid-19 ini.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat dilakukan penelitian secara langsung di lapangan mengenai pengaruh olahraga terhadap penurunan tingkat stres

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi acuan sebagai penelitian selanjutnya agar dapat menyempurnakan penelitian sebelumnya dan juga dapat memberikan saran kepada penulis sebelumnya dan dapat lebih banyak mencari literature yang membahas tentang pengaruh olahraga terhadap stres pada remaja di masa pandemi covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Accattato, F., Greco, M., Pullano, S. A., Caré, I., Fiorillo, A. S., Pujia, A., ... Gulletta, E. (2017). Effects of acute physical exercise on oxidative stress and inflammatory status in young, sedentary obese subjects. *PLoS ONE*, *12*(6), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178900>
- Ahmadinejad, Z., Alijani, N., Mansori, S., & Ziaee, V. (2014). Common sports-related infections: A review on clinical pictures, management and time to return to sports. *Asian Journal of Sports Medicine*, *5*(1), 1–9. <https://doi.org/10.5812/asjms.34174>
- Aini, Faridah., L, P, Dietha & Novitasari. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol IX, No 2
- Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran Factors Influence Stress Incidence in Medical School. *J Agromed Unila*, *2*(3), 317–320. Retrieved from <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>
- Azizi, M. (2011). Effects of doing physical exercises on stress-coping strategies and the intensity of the stress experienced by university students in Zabol, Southeastern Iran. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *30*, 372–375. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.073>
- Baker, A. E. Z., Procter, N. G., & Ferguson, M. S. (2016). Engaging with culturally and linguistically diverse communities to reduce the impact of depression and anxiety: a narrative review. *Health and Social Care in the Community*, *24*(4), 386–398. <https://doi.org/10.1111/hsc.12241>
- Bartlett, J. &. (2013). 濟無No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, *9*(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Davies, P. D. O. (2002). Multi-drug resistant tuberculosis. *CPD Infection*, *3*(1), 9–12.
- Dewi, A. G. P., Herawati, E., & Wahyuni, I. S. (2017). <p>Penilaian faktor predisposisi recurrent aphthous stomatitis dengan menggunakan Kessler psychological distress scale, food recall, dan food frequency questionnaire</p><p>Assessment of predisposing factors for recurrent aphthous stomatitis using Kessler psychological distress scale, food recall, and food frequency questionnaire</p>. *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran*, *29*(3).

- <https://doi.org/10.24198/jkg.v29i3.15941>
- Dinata, W. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansiamelalui Senam Yoga. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115083. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5730>
- Dunn, A. M. (2014). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Echevarria, I. M., & Walker, S. (2015). Start with a PICOT question to make your case. *Nursing Critical Care*, 10(3), 14–16. <https://doi.org/10.1097/01.CCN.0000464307.39978.1a>
- Fizyczna, K. (2016). *Influence of Physical Activities on Stress Reduction among Third Age University Students*. (4), 183–193.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., ... Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36.
- Juntara, P. E. (2019). *Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Volume 8 No 2 Tahun 2019 LATIHAN KEKUATAN DENGAN BEBAN BEBAS METODE CIRCUIT TRAINING DAN PLYOMETRIC Pasha Erik Juntara Universitas Muhammadiyah Kotabumi Page 6 Pasha Erik Juntara Latihan Kekuatan dengan B. 8(2), 6–19.*
- Kerja, S., & Pemilihan, D. (2012). Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. *KESMAS - Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 149–155. <https://doi.org/10.15294/kemas.v7i2.2811>
- Kim, J.-H., & McKenzie, L. A. (2014). The Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being in University Students in the Context of Leisure. *Health*, 06(19), 2570–2580. <https://doi.org/10.4236/health.2014.619296>
- Kurniawan, R. D., & Waluyo.(2019). Pengaruh Olahraga Renang terhadap Tingkat Stres pada Peserta Didik Fullday School Kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Cilacap Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Kepelatihan Olahraga SMART SPORT*, 14(23), 50–58.
- Leow, S., Beer, N. J., Dimmock, J. A., Jackson, B., Alderson, J. A., Clarke, M. W., & Guelfi, K. J. (2021). The effect of antecedent exercise on the acute stress response and subsequent food consumption: a preliminary investigation. *Physiology and Behavior*, 229(October), 113256. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113256>
- Livana, Mubin Mohammad Fatkhul & Basthomi, Y. (2020). “Tugas