

**HUBUNGAN KERUTINAN OLAH RAGA DENGAN TINGKAT STRES
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 PADANG**



Skripsi
Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh

PUTRI ANANDA
NIM : 1410311068

Pembimbing:

Dr. dr. Afriwardi, SH, Sp.KO, MA
dr. Taufik Ashal, Sp.KJ

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2019

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE REGULARITY AND STRESS LEVEL OF STUDENTS GRADE 11 OF SMA NEGERI 1 PADANG

By

Putri Ananda

Adolescence is an individual transition phase from childhood to adulthood. In this phase, adolescent face many changes physically and emotionally that can cause stress. By doing exercise can help reduce their stress. Exercise mostly accessed through school. This study aims to identify the relationship between exercise regularity and stress level on group of students that exercise regularly and irregularly.

This study was analytical using cross-sectional design. It was conducted in March 2019, the sample of the research was the students of grade 11 of SMA Negeri 1 Padang. Sampling was done through simple random sampling method of 50 students, divided into two groups which are consist of 25respondents with regular exercise and 25 respondents with irregular exercise. Exercise regularity was examined by using self-report questionnaire and stress level was examined by using stress scale of DASS.

The respondent of the research age 15 to 17 years. Univariate analysis showed on both group of the research that 48 percent of respondent did not experience stress and 52 percent respondent experienced stress. The data that analyzed by using t-independent test showed that there was no significant relationship (p value= 0,583) between exercise regularity and stress level on group with regular exercise and the group with irregular exercise.

Keywords: adolescent, exercise regularity, stress level, DASS

HUBUNGAN KERUTINAN OLAH RAGA DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 PADANG

Oleh

Putri Ananda

Masa remaja merupakan fase transisi individu anak menjadi dewasa. Pada masa ini individu remaja mengalami banyak perubahan yang berisiko menimbulkan stres. Olahraga bisa jadi cara meregulasi respons emosi remaja yang terkena stres. Olahraga paling banyak diakses melalui jalur sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kerutinan berolahraga dengan tingkat stres pada kelompok yang rutin berolahraga dan kelompok yang tidak rutin berolahraga.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain potong lintang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2019 dengan populasi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Padang. Sampel penelitian dipilih secara *simple random sampling* dengan jumlah 50 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, kelompok yang berolahraga rutin 25 responden dan kelompok yang berolahraga tidak rutin 25 responden. Kerutinan olahraga diperiksa dengan menggunakan kuesioner dan tingkat stres diperiksa menggunakan kuesioner DASS skala stress.

Penelitian ini diikuti siswa berusia 15-17 tahun. Hasil penelitian univariat didapatkan 48 persen responden tidak mengalami stres dan 52 persen responden mengalami stress pada kedua kelompok sampel. Analisis data menggunakan uji *t-independent* dengan hasil uji bivariat menunjukkan terdapat hubungan tidak bermakna (nilai $p=0,583$) antara kerutinan berolahraga dengan tingkat stres pada kelompok rutin berolahraga dan kelompok tidak rutin berolahraga.

Kata kunci: remaja, kerutinan olahraga, tingkat stres, DASS