

Relationship of exercise activity on Stress level in Teenager

Hubungan kebiasaan olahraga antara dan tingkat stress pada remaja

Addin Amrullah¹, Warih Andan Puspitosari²

¹Mahasiswa Fakultas Keokteran dan Ilmu Kesehatan UMY, ²Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY

Intisari

Stres adalah response tubuh melawan stressor secara fisik. Penyebab stress dibagi menjadi tiga bagian besar, keberadaan adrai stressor, factor psikodinamik dan biologi. Beberapa cara untk menghindarinya seperti adalah manajemen waktu dalam kecelakaan yang potensial yang dapat mebuat stress, menghindari cara yang impulsive untuk menyelesaikan masalah, interaksi social, dan berlatih secara rutin dan teratur. Melakukan kegiatan fisik atau olahraga 20 menit setiap minggu dapat meningkatkan kesehatan dalam mental dan kualitas hidup.

Tujuan dari pembelajaran ini adalah menentukan apakah ada hubungan anantara berbagai macam olahraga dan kegiatan fisik dengan level stress yang dialami oleh usia remaja akhir.

Desain penelitian ini adalah *cross sectional*, dengan melakukan pengukuran dan pengamatan dalam satu waktu. Subjek penelitian ini adalah merka yang berada di usia remaja akhir yang berolahraga secara teratur dan yang tidak berolahraga secara teratur. Data dari subjek adalah diambil melalui kuesioner yang dberikan u8ntuk mengetahui kebiasaan berolahraga secara rutin dan level stres. Data yang diambil melalui kesioner dalam suatu waktu.

Hasil penelitian ini adalah olahraga tidka memiliki hubungan dengan stress level ($p= 0,730$) tidak ada hasil yang signifikan sehingga hipotesisnya ditolak.

Kesimpulannya tidak didapatkan ada hubungan atara stress dan kegiatan aktifitas olahraga secara teratur atau tidak pada remaja usia akhir (18-21 tahun).

Abstract

Stress is a body response against psychosocial stressors. Causes of stress are divided into three major part, that is the existences of stressors, psychodynamic factors and biological factors. Some effort to avoid stress, among others, such as management time at potential accident that make stress happen, avoid impulsive way to solve the problem, social interactions, and exercises routinely and regularly. Doing any sport or any physical activity for 20 minutes every week can improve mental health and improve quality life.

The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between sport with the level of stress on late teenager age (18-21 age years old).

Design of this study is cross sectional, by performing measurement and observations at one time. The subject of this study are those at late teenager age who exercises regularly and who did not exercise regularly. Data of the subject drawn with a questionnaires that is given to know the habit of routine exercise and stress level. Data acquisition through a questionnaires conducted at a time.

The result of this study showed that sport has no relationship to the level of stress ($p=0,730$) we get that no significant differences so the hypothesis rejected.

The conclusion is that there is no relation between stress and sport physical activity regularly or not in teenager late age (18 -21 years age).

Keyword : stress level, sports