

**HUBUNGAN JOGGING PAGI DENGAN TINGKAT STRES MASYARAKAT
DI PERUMAHAN BANJARSARI PERMAI**

SKRIPSI



Oleh:

ELYATUL ULYA

2025080028R

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2026**

**HUBUNGAN JOGGING PAGI DENGAN TINGKAT STRES MASYARAKAT
DI PERUMAHAN BANJARSARI PERMAI**

SKRIPSI

Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keperawatan (S.Kep)
Pada Fakultas Ilmu Kesehatan



Oleh:

ELYATUL ULYA

2025080028R

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN JOGGING PAGI DENGAN TINGKAT STRES MASYARAKAT DI PERUMAHAN BANJARSARI PERMAI

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

ELYATUL ULYA

NIM: 2025080028R

Pembimbing 1



Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

NIPY. 107102020150118

Pembimbing 2



Abdul Manan, S.Kep.,Ns.,M.Tr.Kep.

NIPY. 0717067501

Mengetahui,
Ketua Program Studi



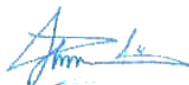
Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIPY. 10710202024236



BERITA ACARA BIMBINGAN

1. Nama : Elyatul Ulya
2. NIM : 2025080085R
3. Fakultas : Ilmu Kesehatan
4. Program Studi : Ilmu Keperawatan
5. Program Pendidikan : Strata 1 (S-1)
6. Judul Skripsi : Hubungan Jogging Pagi dengan Tingkat Stress Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai
7. Pembimbing I : Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep
8. Pembimbing II : Abdul Manan, S.Kep.,Ns.,M.Tr.Kep
9. Konsultasi :

Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing I	Paraf Pembimbing II
4 Mei '26	- Konsul lanjutan proposal bab 5		
5 Mei '26	- Konsul lanjutan bab 5		
7 Mei '26	- Konsul responden untuk penelitian		
8 Mei '26	- Konsul metode penelitian		
11 Mei '26	- Konsul hasil penelitian		
12 Mei '26	- Konsul hasil penelitian		
16 Mei '26	- Revisi hasil penelitian		



16 Mei '26	- Revisi perhitungan hasil penelitian		
22 Mei '26	- Konsul artikel/abstrak - Acc bab 5	Lo	
22 Mei '26	- Konsul artikel dan bab 6		
23 Mei '26	- Revisi jurnal dan konsul Bab 6	Lo	
24 Mei '26	- Revisi artikel dan bab 6		
25 Mei '26	- Revisi jurnal - Acc bab 5 dan 6	Lo	
27 Mei '26	- Acc artikel - Acc bab 5 dan 6		
2 Juni '26	- Konsul LOA dari artikel yg sudah submit	Lo	
7 Juni '26	- Acc		
14 Juli '26	- Acc revisian di bab 6 setelah sidang skripsi	Lo	



15 Juli '26	- Acc setelah sidang skripsi		

10. Bimbingan Telah selesai pada tanggal : 02 Juni 2026

11. Telah Memenuhi syarat ujian yang akan dilaksanakan pada hari/tanggal : 03 Juli 2026

Pembimbing I

Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIPY. 107102020150118

Gresik, 15 Juli 2026

Pembimbing II

Abdul Manan, S.Kep.,Ns.,M.Tr.Kep

NIPY. 0717067501

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep,Ns. M.Kep

NIPY.10710202024236

PRODI ILMU KEPERAWATAN

HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Judul Proposal : Hubungan *Jogging* Pagi Dengan Tingkat Stres Masyarakat Di
Perumahan Banjarsari Permai
Nama mahasiswa : Elyatul Ulya
NIM : 2025080028R
Telah dipertahankan / diuji dihadapan Tim Penguji
Pada Tanggal : 15 Juli 2026

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK

TA 2025/2026

TIM PENGUJI

1. **Dr. Roihatul Zahroh. S.Kep.,Ns.,M.Kep.**

NIDN. 107102020060036

Ketua

1.....

2. **Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep.**

NIPY. 107102020150118

Anggota I

2.....

3. **Abdul Manan, S.Kep.,Ns.,M.Tr.Kep.**

NIPY. 0717067501

Anggota II

3.....

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Hj. Retno Tristiandayani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIPY 107102020070043

PERNYATAAN ORIGINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elyatul Ulya

NIM : 2025080028R

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Jenjang : Strata 1 (S1)

Judul Skripsi : Hubungan *Jogging* Pagi Dengan Tingkat Stres Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu perguruan tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali secara tertulis secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar Pustaka.

Apabila terdapat didalam naskah tugas akhir ini dapat dibuktikan unsur- unsur plagiasi saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh DIBATALKAN, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Gresik, 03 Juli 2026

Yang Menyatakan

The image shows an official stamp of the institution, featuring a Garuda emblem and the text 'METERAI TEMPEL' with the serial number 'BAOX056313264'. Overlaid on the stamp is a blue ink signature.

Elyatul Ulya
2025080028R

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elyatul Ulya
NIM : 2025080028R
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*non exclusive royalty fee right*) atas skripsi yang berjudul: “*Hubungan Jogging Pagi Dengan Tingkat Stres Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai*”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas *royalty* tersebut nama fakultas berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagaipenulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar- benarnya.

Gresik, 17 Juni 2026
Yang Menyatakan



Elyatul Ulya
2025080028R

HALAMAN MOTTO

"Pendidikan adalah senjata paling mematikan di dunia, karena dengan pendidikan, kamu dapat mengubah dunia. Dan ibu yang berpendidikan adalah madrasah pertama yang akan melahirkan generasi pengubah dunia tersebut."

~Nelson Mandela~

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati dan puji syukur yang mendalam kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan kepada orang-orang yang paling berharga dalam hidup saya:

1. Untuk Suamiku Tercinta, terima kasih telah menjadi pilar kekuatanku. Engkau adalah orang yang paling sabar menghadapi segala keluh kesah dan lelahku selama proses ini. Terima kasih atas dukungan moril, materiil, dan doa yang tak pernah putus, serta kepercayaanmu bahwa aku bisa menyelesaikan apa yang telah kumulai. Skripsi ini adalah bukti perjuangan kita bersama sebagai sebuah tim.
2. Untuk Permata Hatiku, hadirmu adalah motivasi terbesarku. Senyum dan tawa kecilmu selalu menjadi penawar lelah di saat ibu harus terjaga di malam hari untuk menyelesaikan tulisan ini. Ibu ingin kau tahu bahwa tidak ada kata terlambat untuk belajar, dan semoga karya kecil ini kelak menginspirasimu untuk selalu mengejar mimpimu setinggi langit.
3. Untuk Ayahanda dan Ibunda Tercinta, terima kasih atas doa tulus yang selalu kalian langitkan di setiap sujud. Terima kasih telah mendidikku menjadi pribadi yang tangguh. Keberhasilan ini adalah kado kecil untuk segala pengorbanan yang tak mungkin mampu kubalas sepenuhnya.
4. Untuk Almamater Tercinta dan Rekan-rekan Seperjuangan: Terima kasih atas ilmu, pengalaman, dan kenangan indah selama masa perkuliahan ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Jogging Pagi Dengan Tingkat Stres Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai” dapat diselesaikan dengan baik.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan dan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Gresik.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis tentu tidak dapat menyelesaikannya sendiri tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Rian Pramana Suwanda, S.STP., M.HP., CHRMP. Selaku Rektor Universitas Gresik, yang telah menyediakan sarana dan fasilitas pendidikan di lingkungan kampus.
2. Hj. Retno Twistandayani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik, atas segala fasilitas dan kesempatan yang diberikan.
3. Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan, atas bimbingan dan motivasi yang diberikan selama masa studi.
4. Dr. Roihatul Zahroh. S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku penguji sidang skripsi, yang telah memberikan arahan selama sidang skripsi dan revisian lanjutan.

5. Istiroha, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing 1, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, dukungan moril, serta masukan yang sangat berharga sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Abdul Manan, S.Kep., Ns., M.Tr.Kep. selaku Dosen Pembimbing 2, atas dukungan dan bimbingan yang sangat membantu dalam penyusunan penelitian ini.
7. Bapak Riyadi selaku Plt Kepala Desa Banjarsari Manyar, yang telah memberikan izin serta kemudahan selama proses pengambilan data penelitian.
8. Seluruh warga Perumahan Banjarsari Permai, yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi sebagai responden penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Gresik, yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama proses penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Walaupun demikian, penulis berharap semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat yang berarti bagi perkembangan ilmu keperawatan dan para pembaca. Akhir kata, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak.

Gresik, 17 Juni 2026

Elyatul Ulya

ABSTRAK
HUBUNGAN JOGGING PAGI DENGAN TINGKAT STRES MASYARAKAT
DI PERUMAHAN BANJARSARI PERMAI

Penelitian deskriptif analitik di Perumahan Banjarsari Permai, Gresik

Oleh: Elyatul Ulya

Meningkatnya beban hidup dan dinamika aktivitas akibat perkembangan industri di Perumahan Banjarsari Permai berpotensi memicu stres, sehingga *jogging* pagi diyakini sebagai strategi yang efektif untuk mengatasinya. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan *jogging* pagi dengan tingkat stres masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai.

Metode pada penelitian ini adalah kuantitatif desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi adalah masyarakat yang rutin melakukan *jogging* pagi minimal dua kali seminggu selama satu bulan terakhir. Sampel berjumlah 60 responden yang ditentukan melalui metode *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan instrumen *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF) untuk menilai aktivitas jogging, serta *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengevaluasi tingkat stres. Data dianalisis melalui pendekatan univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* pada taraf signifikansi $\alpha < 0,050$.

Berdasarkan analisis univariat, mayoritas responden mengalami stres sedang (50,0%), diikuti oleh stres ringan (40,0%) dan stres berat (10,0%). Sementara itu, frekuensi kebiasaan jogging pagi responden didominasi oleh kategori sedang (51,7%), disusul kategori tinggi (40,0%), dan rendah (8,3%). Hasil uji bivariat membuktikan adanya hubungan yang signifikan dengan korelasi yang sangat kuat antara kebiasaan jogging pagi dan tingkat stres ($r = -0,989$; $p = 0,000$).

Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas kebiasaan jogging pagi berhubungan dengan penurunan tingkat stres pada responden. Aktivitas fisik seperti jogging pagi dapat berperan sebagai strategi *coping* adaptif yang efektif dalam regulasi stres, baik melalui mekanisme fisiologis maupun psikologis. *Jogging* pagi berpotensi menjadi intervensi promotif dan preventif berbasis komunitas untuk menjaga kesehatan mental masyarakat.

Kata Kunci: *jogging* pagi, aktivitas fisik, tingkat stres, kesehatan mental, masyarakat perumahan.

ABSTRACT
**THE RELATIONSHIP BETWEEN MORNING JOGGING AND STRESS
LEVELS AMONG RESIDENTS OF BANJARSARI PERMAI HOUSING**

Analytical Descriptive Study in Banjarsari Permai Housing Estate, Gresik
By: Elyatul Ulya

The increasing life demands and dynamic activities resulting from industrial development in Banjarsari Permai Housing Estate have the potential to trigger stress, making morning jogging a commonly recognized strategy for stress management. This study aimed to examine the relationship between morning jogging and stress levels among residents of Banjarsari Permai Housing Estate.

This study employed a quantitative analytical descriptive design with a cross-sectional approach. The population consisted of community members who regularly engaged in morning jogging at least twice a week during the past month. A total of 60 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected using the International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-SF) to assess jogging activity and the Perceived Stress Scale (PSS-10) to measure stress levels. Data were analyzed using univariate and bivariate approaches, with Spearman Rank correlation testing at a significance level of $\alpha < 0.05$.

The univariate analysis showed that the majority of respondents experienced moderate stress (50.0%), followed by mild stress (40.0%) and severe stress (10.0%). Regarding morning jogging habits, most respondents were classified in the moderate category (51.7%), followed by the high category (40.0%) and the low category (8.3%). The bivariate analysis revealed a statistically significant and very strong negative correlation between morning jogging habits and stress levels ($r = -0.989$; $p = 0.000$).

These findings indicate that increased intensity of morning jogging is associated with lower stress levels among respondents. Physical activities such as morning jogging may serve as an effective adaptive coping strategy for stress regulation through both physiological and psychological mechanisms. Therefore, morning jogging has the potential to be utilized as a community-based promotive and preventive intervention to support mental health and well-being.

Keywords: morning jogging, physical activity, stress level, mental health, residential community.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
BERITA ACARA BIMBINGAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI	vii
PERNYATAAN ORIGINALITAS	viii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
HALAMAN MOTTO	x
HALAMAN PERSEMBAHAN	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
ABSTRAK	xiv
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
DAFTAR SINGKATAN	xxii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Stres.....	7
2.1.1 Pengertian Stres.....	7

2.1.2	Jenis-Jenis Stres.....	7
2.1.3	Tingkatan Stres.....	9
2.1.4	Faktor Penyebab Stres (<i>Stressor</i>)	9
2.1.5	Gejala Stres	11
2.1.6	Dampak Stres	12
2.1.7	Penatalaksanaan Stres dan Strategi Koping	14
2.2	Konsep Olahraga	16
2.2.1	Definisi Olahraga	16
2.2.2	Tujuan dan Manfaat Olahraga.....	17
2.2.3	Jenis-Jenis Olahraga.....	18
2.2.4	Waktu Olahraga.....	19
2.2.5	Jogging Pagi.....	21
2.2.6	Mekanisme Jogging Pagi dapat Menurunkan Tingkat Stres	23
2.3	Keaslian Penelitian.....	24
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS		31
3.1	Kerangka Konsep	31
3.2	Hipotesis.....	32
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		33
4.1	Desain Penelitian.....	33
4.2	Waktu dan Lokasi Penelitian.....	33
4.3	Kerangka Kerja	34
4.4	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	35
4.3.1	Populasi.....	35
4.3.2	Sampel.....	35
4.3.3	Teknik Sampling	35
4.5	Variabel Penelitian.....	36
4.6	Definisi Operasional.....	36
4.7	Pengumpulan Data	37
4.7.1	Instrumen Penelitian.....	37

4.7.2	Prosedur Pengumpulan Data	38
4.8	Pengolahan dan Analisis Data	39
4.8.1	Pengolahan Data.....	39
4.8.2	Uji Kualitas Data.....	43
4.8.3	Analisis data	44
4.9	Etika Penelitian	45
BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
5.1	Hasil Penelitian	47
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
5.1.2	Data Umum	48
5.1.3	Data Khusus	49
5.2	Pembahasan.....	51
5.2.1	Kebiasaan <i>Jogging</i> Pagi Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai... 51	
5.2.2	Tingkat Stres Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai	54
5.2.3	Hubungan <i>Jogging</i> Pagi dengan Tingkat Stres Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai	56
5.3	Keterbatasan Penelitian	60
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN	62
6.1	Kesimpulan.....	62
6.2	Saran.....	62
DAFTAR	PUSTAKA	64
LAMPIRAN		69

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keaslian Penelitian	24
Tabel 4.1 Definisi Operasional	37
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Perumahan Banjarsaripermai pada Tanggal 3-10 Mei 2026.....	48
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Perumahan Banjarsaripermai pada Tanggal 3-10 Mei 2026	48
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Perumahan Banjarsaripermai pada Tanggal 3-10 Mei 2026.....	49
Tabel 5.4 Kebiasaan Jogging Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai pada Tanggal 3-10 Mei 2026.....	49
Tabel 5.5 Tingkat Stres Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai pada Tanggal 3- 10 Mei 2026.....	50
Tabel 5.6 Tabulasi Silang Hubungan Jogging dengan Tingkat Stres Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Kerangka Konseptual.....	31
Gambar 4.1	Kerangka Kerja.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Penelitian.....	70
Lampiran 2 Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian.....	71
Lampiran 3 Keterangan Kelaikan Etik.....	72
Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden	73
Lampiran 5 Informed Consent	74
Lampiran 6 Lembar Kuesioner	76
Lampiran 7 Hasil Pengumpulan Data	79
Lampiran 8 Hasil SPSS.....	87
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	92
Lampiran 10 Surat Keterangan Cek Plagiasi	93
Lampiran 11 Hasil Cek Turnitin	94
Lampiran 12 LOA Publikasi Jurnal	95

DAFTAR SINGKATAN

ASN/PNS	: Aparatur Sipil Negara / Pegawai Negeri Sipil
BDNF	: <i>Brain-Derived Neurotrophic Factor</i>
Dinkes Jatim	: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur
et al.	: <i>et alii</i> (dan kawan-kawan)
HPA	: <i>Hypothalamic-Pituitary-Adrenal</i> (Sumbu HPA)
IPAQ-SF	: <i>International Physical Activity Questionnaire - Short Form</i>
IRT	: Ibu Rumah Tangga
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
METs	: <i>Metabolic Equivalents of Task</i>
PSS-10	: <i>Perceived Stress Scale - 10</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>