

SKRIPSI

Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Gresik



Oleh :

ILKHA MALIA

NIM : 2022080013

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS GRESIK

2026

**PENGARUH *JOGGING* TERHADAP STRES PADA REMAJA TINGKAT
AKHIR**

**Halaman Sampul Dalam
SKRIPSI**

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Gresik**



Oleh :

ILKHA MALIA

NIM : 2022080013

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

2026

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh *Jogging* Terhadap Stres Pada Remaja Tingkat Akhir

Nama : Ilkha Malia

NIM 2022080013

Telah selesai dilakukan bimbingan dan dinyatakan layak memenuhi syarat dan menyetujui untuk di Uji pada tim penguji Tugas Akhir pada Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Gresik.

Gresik, 01 Juli 2026

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Dr.dr.Riski Dwi Prameswari,M.Kes.,M.Biomed
NIPY. 107102020120066

Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns., M.Ked
NIPY.107102020060036

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY.10710202024236



BERITA ACARA BIMBINGAN

1. Nama : Ikha Malia
2. NIM : 2022040016
3. Fakultas : Ilmu Kesehatan
4. Program Studi : Keperawatan
5. Program Pendidikan : Strata 1 (S-1)
6. Judul Skripsi : Pengaruh Jogging Terhadap Stres Pada Remaja Tingkat Akhir
7. Pembimbing I : Dr. dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes., M. Biomed
8. Pembimbing II : Dr. Rohatul Zahroh, S.Kep., Ns., M.Ked
9. Konsultasi : Skripsi

Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing I	Paraf Pembimbing II
04-01-2026	- Konsul topik penelitian		
12-01-2026	- Konsultastasi variabel - ACC judul		
27-01-2026	- Konsultasi Bab 1 - Konsultasi Bab 2		
04-02-2026	- Revisi Bab 1 - Revisi Bab 2		
13-02-2026	- Lanjut Bab 3		



UNIGRES
UNIVERSITAS GRESIK
Character Building Through Education

SK BAK PT No. 1206/SA/BAK-PT/Gresik/PT/Nov/2011 Peringkat Akreditasi "Baik Sekali"

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN/ PROGRAM STUDI PROFESI NERS/
PROGRAM STUDI KESEKELATAN DAN KESEHATAN MUKA
TERAKREDITASI

Prodi Ilmu Keperawatan No. 10771020200600036
Prodi Profesi Ners No. 10771020200600036
Prodi Ilmu Kesehatan Gigi No. 10771020200600036

02/06/2026	ACC ujian		
	Submit jurnal		

1. Bimbingan Telah selesai pada tanggal :
2. Telah Memenuhi syarat ujian yang akan dilaksanakan pada hari/tanggal :

Gresik, 9 Juli 2026

Pembimbing 1

Dr. dr. Riski Dwi Prameswari, M. Kes., M. Biomed
NIPY. 107102020120066

Pembimbing 2

Dr. Roihatal Zahroh, S. Kep., Ns., M. Ked
NIPY. 107102020060036

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Natalia Christin Tiara Revita, S. Kep., Ns., M. Kep
NIPY. 1071020200604236



Jl. A. F. Rahman Hakim 2 B Gresik, Jawa Timur



(031) 3941918 | (031) 3978628



ask@unigres.ac.id



lhas.unigres.ac.id

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh *Jogging* Terhadap Stres Pada Remaja Tingkat Akhir

Nama Mahasiswa : Ilkha Malia

NIM : 2022080013

Telah dipertahankan/diuji dihadapan Tim Penguji Pada Tanggal : 02 Juli 2026

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK

TIM PENGUJI

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

NIPY. 107102020120066

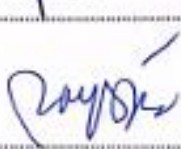
Ketua

1. 
2. 

2. Dr.dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes., M.Biomed

NIPY. 107102020120066

Anggota I

2. 

3. Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns., M.Ked

NIPY. 107102020060036

Anggota II

3. 

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan,



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

NIPY.107102020070043

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ILKHA MALIA
Tempat/tanggal lahir : TRENGGALEK/ 14 APRIL 2004
NIM : 2022080013
Fakultas : ILMU KESEHATAN
Program Studi : ILMU KEPERAWATAN

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul :
PENGARUH *JOGGING* TERHADAP STRES PADA REMAJA TINGKAT AKHIR

Adalah hasil karya saya sendiri dan bukan "**duplikasi**" dari karya orang lain. Sepengetahuan saya didalam naskah skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiasi, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh **DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Gresik, 15 Juli 2026

Yang menyatakan,



Note : * (skripsi/tesis hapus salah satu)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ilkha Malia

NIM 2022080013

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Rights*) atas skripsi saya yang berjudul : *Pengaruh Jogging Terhadap Stres Pada Remaja Tingkat Akhir*. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti tersebut nama fakultas berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Gresik, Juli 2026

Yang menyatakan

ILKHA MALIA
2022080013

SURAT KETERANGAN CEK PLAGIASI SKRIPSI

Pada hari Selasa tanggal 14 Juli 2026 berdasarkan pengecekan skripsi dari mahasiswa :

Nama : Ilkha Malia

NIM : 2022080013

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

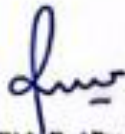
Hasil cek plagiasi : 23 %

Maka diputuskan bahwa dokumen skripsi mahasiswa bersangkutan dinyatakan

Lolos / Tidak-Lolos

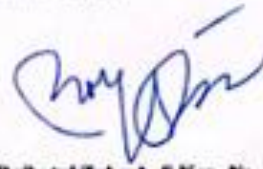
Gresik, 14 juli 2026

Pembimbing 1



Dr. dr. Riski Dwi Prameswari, M. Kes., M. Biomed
NIPY. 107102020120066

Pembimbing 2



Dr. Rohatul Zahroh, S.Kep., Ns., M.Ked
NIPY. 107102020060036

MOTTO

"Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah "

(QS. Yusuf : 87)

"Sura Dira Jayaningrat Lebur Dening Pangastuti"

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt. atas limpahan rahmat, karunia, kesehatan, kekuatan, serta kemudahan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Saw, keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Sebagai bentuk cinta, hormat, dan terima kasih yang mendalam kepada orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, nasihat, serta pengorbanan yang tiada henti. Terima kasih atas segala usaha dan perjuangan yang telah diberikan demi keberhasilan dan masa depan penulis. Semoga Allah Swt senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan membalas pengorbanan kalian dengan keberkahan yang berlipat.

Terima kasih juga kepada diriku sendiri atas setiap usaha, doa, kesabaran, dan kerja keras yang telah dilakukan. Karya ini menjadi bukti bahwa setiap proses yang dijalani dengan penuh ketekunan akan menghasilkan pencapaian yang patut disyukuri. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal untuk terus berkembang, berkarya, dan memberikan manfaat bagi banyak orang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingannya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH *JOGGING* TERHADAP STRES PADA REMAJA TINGKAT AKHIR.” dapat terselesaikan. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Gresik. Banyak hambatan yang di lalui dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini, namun berkat kehendak-Nyalah sehingga penulis berhasil menyelesaikan penulisan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini saya sebagai penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Rian Pramana Suwanda.,S.STP., M.HP. CHRMP selaku rektor Universitas Gresik dan selaku pembimbing 1 yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan serta telah memberi bimbingan, nasihat, dan arahan kepada saya untuk mengikuti dan menyelesaikan skripsi ini
2. Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.

3. Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. dr. Riski Dwi Prameswari., M.Kes., M. Biomed dan Dr. Roihatul Zahroh., S.Kep.,Ns., M.Ked selaku pembimbing 1 dan 2 yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan serta dukungan untuk mengikuti dan menyelesaikan skripsi ini pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan.
5. Seluruh staff dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah memberikan bantuan kepada saya selama menempuh pendidikan.
6. Kepada orang tua saya bapak Jamhari dan Sutikno, ibu Fitriana dan Alfiah yang saya sangat sayangi, terima kasih untuk doa, kasih sayang yang tidak pernah putus, restu dan pengorbanan kalian untuk mengusahakan pendidikan setinggi-tingginya untuk penulis. Untuk adikku, jadilah pribadi yang bermanfaat bagi orang lain. Keluarga saya yang selalu mendukung, mendoakan saya dalam berproses pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
7. Terimakasih kepada Nasya Adistya Islami, Tasya Salsabila Shafaa', Ibtisama Manissa Salwa'a, Fatmah Nuril Maulidiyah, Aliyya Novianti Azri, Ameliya Widayanti, Okta Dwi Wahyu Wulandari dan saudara teman dekat saya yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, bantuan, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini

8. Kepada beliau pihak yang membantu dalam mendukung penuh untuk kelancaran pendidikan, kebaikan, kepedulian, dan kepercayaan yang diberikan menjadi salah satu alasan saya dapat menyelesaikan pendidikan ini. Semoga segala kebaikan beliau mendapatkan balasan yang berlimpah dari Allah SWT.
9. Kepada pihak SMAN 1 Kebomas terkhususnya bapak waka kesiswaan dan guru pengampu pelajaran olahraga serta responden
10. Kepada responden siswa kelas XI SMAN 1 Kebomas yang telah membantu dan berkontribusi dalam mendukung kelancaran penelitian.
11. Untuk saya sendiri, terimakasih atas ketekunan, kesabaran, dan komitmen serta terus melangkah dalam penyusunan skripsi ini meskipun tidak selalu mudah. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik di masa depan.

ABSTRAK

PENGARUH *JOGGING* TERHADAP STRES PADA REMAJA TINGKAT AKHIR

Oleh : Ilkha Malia

Stres merupakan respons individu terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan kemampuan untuk mengatasinya. Remaja tingkat akhir sering mengalami stres akibat tuntutan akademik dan penentuan jenjang pendidikan selanjutnya. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh *jogging* terhadap tingkat stres pada remaja tingkat akhir.

Penelitian menggunakan desain *Pre experimental* dengan pendekatan *one group Pre-test Post-test*. Populasi pada penelitian ini adalah 2 kelas dari siswa kelas XI SMAN 1 Kebomas yang berjumlah 70 siswa, dipilih menggunakan teknik *Simple Random Sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor stres menurun dari $21,73 \pm 4,25$ sebelum intervensi menjadi $18,77 \pm 4,05$ setelah intervensi. Analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat pengaruh *jogging* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja tingkat akhir. *Jogging* efektif sebagai intervensi non farmakologis untuk membantu menurunkan tingkat stres pada siswa kelas XI.

Jogging dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat stres pada remaja tingkat akhir. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta durasi intervensi yang lebih panjang untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai pengaruh *jogging* terhadap stres.

Kata Kunci: *jogging*, mental health, PSS 10, remaja akhir, siswa SMA, tingkat stres

ABSTRAC

THE EFFECT OF JOGGING ON STRESS IN LATE ADOLESCENTS

By: Ilkha Malia

Stress is an individual's response to an imbalance between the demands faced and the ability to cope with them. Adolescents in their final years of high school often experience stress due to academic demands and decisions regarding their future education. This study aimed to examine the effect of jogging on stress levels among these adolescents.

The study employed a pre-experimental design using a one-group pre-test/post-test approach. The study population consisted of two classes of 11th-grade students (totaling 70 students) at SMAN 1 Kebomas, selected using simple random sampling.

The results showed that the mean stress score decreased from 21.73 ± 4.25 before the intervention to 18.77 ± 4.05 after the intervention. Analysis using the Wilcoxon Signed-Rank Test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that jogging had a significant effect on reducing stress levels among the adolescents. Jogging is an effective non-pharmacological intervention for helping to lower stress levels in 11th-grade students.

Jogging can serve as a non-pharmacological intervention to help reduce stress levels among adolescents in their final years of high school. Future research should utilize a design with a control group, a larger sample size, and a longer intervention duration to obtain stronger evidence regarding the effect of jogging on stress.

Keywords: *jogging, mental health, PSS-10, late adolescence, high school students, stress levels*

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan	Error! Bookmark not defined.
Halaman Sampul Dalam.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
BERITA ACARA BIMBINGAN.....	iv
PENGESAHAN TIM PENGUJI	vii
PERNYATAAN ORISINALITAS	viii
SURAT KETERANGAN CEK PLAGIASI SKRIPSI	x
MOTTO	xi
PERSEMBAHAN.....	xii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	xiii
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRAC.....	xvii
DAFTAR ISI.....	xviii
DAFTAR TABEL.....	21
DAFTAR GAMBAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR SINGKATAN	Error! Bookmark not defined.
BAB 1.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 2.....	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Stres.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Stress.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Klasifikasi Stress	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Mekanisme Stres.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Tahapan Stres.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Faktor-Faktor Penyebab Stres.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Faktor Penyebab Stres Pada Remaja Tingkat Akhir.....	Error! Bookmark not defined.

2.1.7 Tanda dan Gejala Stress	Error! Bookmark not defined.
2.1.8 Penilaian Stres dengan Skala PSS 10	Error! Bookmark not defined.
2.2 Konsep Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Definisi Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Klasifikasi Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Perkembangan Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Konsep Jogging	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Pengertian <i>Jogging</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Mekanisme <i>Jogging</i> dalam Terhadap Penurunan Stres.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Keaslian Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 3	Error! Bookmark not defined.
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 4	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2 Kerangka Kerja	Error! Bookmark not defined.
4.3 Populasi, sampel dan besar sampel.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.1 Populasi	Error! Bookmark not defined.
4.3.2 Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.3 Besar sampel.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.4 Sampling	Error! Bookmark not defined.
4.4 Identifikasi Variabel	Error! Bookmark not defined.
4.4.1 Variabel Independen.....	Error! Bookmark not defined.
4.4.2 Variabel Dependen	Error! Bookmark not defined.
4.5 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
4.6 Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.6.1 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.6.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.6.3 Prosedur Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.6.4 Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
4.7 Etika Penelitian (<i>Etichal Cleareance</i>)	Error! Bookmark not defined.
4.7.1 Menghormati Harkat dan Martabat Manusia (<i>Autonomy</i>).....	Error! Bookmark not defined.
4.7.2 Berbuat Baik (<i>Beneficience</i>).....	Error! Bookmark not defined.
4.7.3 Tidak Merugikan (<i>Non-Maleficience</i>)	Error! Bookmark not defined.
4.7.4 Keadilan (<i>Justice</i>)	Error! Bookmark not defined.
4.7.5 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	Error! Bookmark not defined.

4.7.6 Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	Error! Bookmark not defined.
4.7.7 Integritas dan Kejujuran	Error! Bookmark not defined.
4.7.8 Objektivitas	Error! Bookmark not defined.
4.7.9 Tanggung Jawab Sosial dan Legalitas	Error! Bookmark not defined.
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
5.1.2 Data Umum	Error! Bookmark not defined.
5.1.3 Data Khusus	Error! Bookmark not defined.
5.2 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2.1 Stres Sebelum Diberikan Intervensi Jogging.	Error! Bookmark not defined.
5.2.2 Tingkat Stres Sesudah Diberikan Intervensi Jogging.....	Error! Bookmark not defined.
5.2.3 Pengaruh Jogging terhadap Stres.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
6.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
6.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Keaslian penelitian**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 1 Definisi Operasional.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 3 Tingkat stres pada remaja akhir sebelum diberikan intervensi *jogging***Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 4 Tingkat stres pada remaja akhir sesudah diberikan intervensi *jogging***Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 5 Pengaruh *jogging* terhadap stres pada remaja tingkat akhir**Error! Bookmark not defined.**