

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan sebuah kondisi di mana individu merasakan dorongan dari sekitar dan merasa tidak mampu untuk menghadapinya, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan mental. Tubuh dan pikiran manusia seringkali bereaksi secara fisiologis dan psikologis dengan munculnya gelombang emosi yang kuat serta meningkatnya rasa cemas akibat tekanan yang terus menerus dihadapi setiap hari dan ketidakpastian yang ada di masa mendatang (Agustiana, 2024). Permasalahan stres pada remaja perlu segera ditangani karena dampaknya sangat luas terhadap kesehatan mental dan produktivitas generasi muda (Shalahuddin et al., 2024). Stres dapat berampak serius jika sudah muncul gejala seperti sering mudah marah, sensitif berlebih, atau menarik diri dari teman dan aktivitas yang sebelumnya disukai. Mereka juga menunjukkan kecemasan berlebih, kehilangan minat (*anhedonia*), penurunan prestasi akademik, atau perilaku berisiko seperti merokok dan konsumsi alkohol.

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022 menunjukkan sekitar 20–30% remaja di seluruh dunia mengalami stres berat yang dapat memicu gangguan kecemasan, depresi, hingga masalah perilaku. Data Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 15,5 juta remaja, atau satu dari tiga, mengalami masalah kesehatan mental. Selain itu, satu dari 20 remaja, atau 2,45 juta, mengalami gangguan mental yang dapat didiagnosis. Data menurut data dari provinsi Jawa Timur pada penelitian yang

dilakukan oleh Wilujeng (Wilujeng et al., 2023). Studi pendahuluan awal yang dilakukan di SMAN 1 Kebomas pada tanggal 8 Desember 2025 didapatkan 13 siswa kelas XI mengalami keluhan stres dan kualitas tidur. Keluhan tersebut berupa cemas, pola tidur dan pola makan serta sulit berkonsentrasi. Hal ini menjadi indikator adanya stres dan gangguan kualitas tidur yang perlu penanganan lebih lanjut.

Stres pada remaja tingkat akhir biasanya disebabkan oleh tekanan akademik. Stres akademik sebagai akibat dari tekanan agar naik kelas, cemas tentang ulangan, manajemen waktu, birokrasi yang kompleks, membuat keputusan tentang jurusan dan karir, dan banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Menurut Barseli dan kawan-kawan (2020), stres akademik merupakan persepsi subjektif terhadap situasi atau respon akademik yang dialami oleh peserta didik (siswa) berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang timbul akibat tuntutan pendidikan atau akademik. (Anisanti, 2020) menjelaskan ciri-ciri siswa yang mengalami stres akademik dapat ditinjau dari dua aspek yaitu aspek psikologis dan aspek fisik. Aspek psikologis meliputi : merasa tidak mampu, gemetar, merasa diabaikan, berpikir negatif, tidak percaya diri, mudah lupa, tidak fokus, prestasi menurun, jenuh, kehilangan harapan, dan sulit konsentrasi. Sedangkan aspek fisik meliputi: berkeringat banyak, sakit kepala atau pusing, jantung berdebar, tangan dingin, tegang, menarik diri dari lingkungan, menunda tugas sekolah, berbohong, gugup, malas belajar, menyalahkan orang lain, mencontek, tidur di kelas, dan membuat kegaduhan.

Di tengah meningkatnya risiko tersebut, latihan fisik dalam bentuk olahraga

sebagai salah satu strategi sederhana namun sangat efektif untuk membantu remaja mengelola stresnya. Olahraga tidak hanya memberi manfaat bagi tubuh, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional melalui pelepasan endorfin zat kimia otak yang menciptakan rasa nyaman dan bahagia. Selain itu, olahraga membantu menurunkan produksi kortisol, yaitu hormon utama yang berkaitan dengan stres. Ketika seseorang berolahraga, tubuh akan menghasilkan hormon endorfin, yaitu senyawa kimia di otak yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami dan mampu memperbaiki suasana hati, sehingga menimbulkan perasaan bahagia, relaks, dan lebih optimis dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, olahraga juga membantu meredakan gejala depresi ringan hingga sedang dengan meningkatkan energi, mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, dan membentuk kebiasaan menenangkan pikiran, dan mengurangi emosi negatif yang mungkin dirasakan remaja (Nurkadri, 2024)

Penelitian dari *American Psychological Association* (APA) pada tahun 2018 bahwa rutinitas olahraga dapat mengurangi gejala stres pada remaja hingga 50%, antara lain melalui peningkatan kualitas tidur, sirkulasi darah ke otak, serta peningkatan rasa percaya diri. Namun, meskipun manfaat olahraga sudah banyak dibuktikan, kenyataannya tingkat partisipasi remaja dalam aktivitas fisik masih tergolong rendah. Berbagai faktor seperti keterbatasan fasilitas, padatnya jadwal akademik, serta kebiasaan penggunaan gawai dan media digital sering menjadi hambatan bagi mereka untuk berolahraga secara konsisten. Salah satu latihan fisik yang mudah dijangkau oleh semua remaja ialah *jogging*. *Jogging* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap penurunan stres pada remaja

dan dapat diakses oleh semua kalangan karena mudah dilakukan tanpa memerlukan alat khusus. *The American College of Sports Medicine* (ACSM) merekomendasikan bahwa frekuensi sebuah latihan biasanya dilakukan 2-3 kali per minggu untuk kelas pemula, 3-4 kali per minggu untuk kelas menengah dan 4-5 kali untuk memperoleh VO2 max yang maksimal (Gentil et al., 2020).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Sridevi, 2024) yang meneliti tentang stres pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian Namun, studi tersebut masih sangat terbatas jika akan diaplikasikan pada kategori remaja tingkat akhir di sekolah yang memiliki beban psikologis yang berbeda dengan mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan juga adanya penelitian spesifik guna mengetahui sejauh mana olahraga jogging dapat mengurangi stres pada remaja tingkat akhir, sehingga dapat menjadi acuan yang tepat bagi sasaran kelompok usia tersebut. Berdasarkan fenomena serta teori diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil penelitian tentang pengaruh *jogging* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja tingkat akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh *jogging* terhadap stres pada remaja tingkat akhir?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan pengaruh *jogging* terhadap stres pada remaja tingkat akhir

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres remaja tingkat akhir sebelum

diberikan intervensi *jogging*

2. Mengidentifikasi tingkat stres remaja tingkat akhir setelah diberikan intervensi *jogging*
3. Menganalisis pengaruh *jogging* terhadap tingkat stres pada remaja tingkat akhir.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan Jiwa tentang intervensi untuk memperbaiki stress pada remaja tingkat akhir.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Hasil dari penelitian ini memberikan pemahaman langsung mengenai pentingnya *jogging* sebagai strategi sederhana dan efektif untuk mengurangi stres serta pendorong remaja untuk membangun kebiasaan hidup aktif yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik.

2. Bagi Sekolah / Lembaga Pendidikan

- a. Menjadi dasar untuk mengembangkan program olahraga yang lebih terstruktur dan rutin guna mendukung kesejahteraan psikologis siswa.
- b. Memberikan rekomendasi bagi guru atau konselor sekolah tentang intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan

untuk membantu siswa yang mengalami stres.

- c. Mendorong sekolah menyediakan fasilitas atau kegiatan ekstrakurikuler yang lebih variatif untuk meningkatkan partisipasi olahraga.

3. Bagi Orang Tua

Memberikan wawasan tentang pentingnya mendukung anak dalam melakukan aktivitas fisik sebagai bagian dari manajemen stres sehari-hari serta menjadi acuan dalam membangun kebiasaan keluarga yang aktif dan sehat, sehingga hubungan emosional dalam keluarga juga ikut diperkuat.

4. Bagi Tenaga Kesehatan / Puskesmas / Psikolog

Dapat digunakan sebagai referensi dalam menyusun program promosi kesehatan mental berbasis aktivitas fisik untuk remaja dan menambah bukti empiris bahwa olahraga dapat dijadikan intervensi preventif terhadap masalah psikologis seperti stres dan kecemasan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan gambaran awal dan data pendukung bagi penelitian lanjutan mengenai hubungan antara olahraga, kesehatan mental, dan kesejahteraan remaja.