

Pengaruh Intervensi Olahraga Ringan terhadap Tingkat Stres pada Remaja di Pondok Pesantren Darul Maula Garut

Effect of a Light Exercise Intervention on Stress Levels Among Adolescents at the Darul Maula Islamic Boarding School in Garut

Riski Amelia^{1*}, Ivana Eko Rusdiatin¹, Darmasta Maulana¹, Rahayu Setyowati¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas YPIB Majalengka, Jawa Barat, Indonesia

Kata Kunci :

Olahraga ringan;
tingkat stres; remaja;
pondok pesantren

ABSTRAK

Pendahuluan: Remaja termasuk kelompok usia yang berisiko mengalami stres sebagai dampak dari berbagai perubahan yang terjadi pada tahap perkembangannya perkembangan dan tuntutan lingkungan. Aktivitas yang padat di pondok pesantren dapat meningkatkan risiko stres, sehingga diperlukan upaya nonfarmakologis, salah satunya melalui olahraga ringan. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh intervensi gaya hidup aktif berupa olahraga ringan terhadap tingkat stress pada remaja di Pondok Pesantren Darul Maula Garut Tahun 2026. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 80 santriwati yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) subskala stres. Intervensi olahraga ringan dilakukan tiga kali seminggu selama empat minggu, dengan durasi 15–30 menit tiap sesi yang terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Data penelitian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan taraf signifikansi sebesar $\alpha = 0,05$. **Hasil:** Adanya penurunan nilai rata-rata tingkat stres menurun dari $24,09 \pm 5,988$ sebelum intervensi menjadi $14,95 \pm 3,778$ setelah intervensi. Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Intervensi gaya hidup aktif olahraga ringan 3 kali seminggu berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di Pondok Pesantren Darul Maula Garut. Olahraga ringan rutin dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis untuk mendukung upaya hidup sehat fisik dan mental.

Keyword:

active lifestyle;
light exercise;
stress levels; adolescents;
Islamic Boarding School

ABSTRACT

Introduction: Adolescents are an age group at risk of experiencing stress as a result of various changes occurring during their developmental stage and environmental demands. A busy schedule at Islamic boarding schools can increase the risk of stress, making non-pharmacological interventions necessary—one of which is light exercise. The purpose of this study was to analyze the effect of an active lifestyle intervention in the form of light exercise on stress levels among adolescents at the Darul Maula Islamic Boarding School in Garut in 2026. **Method:** This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 80 female students selected using total sampling. Stress levels were measured using the stress subscale of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) questionnaire. The light exercise intervention was conducted three times a week for four weeks, with each session lasting 15–30 minutes and consisting of a warm-up, main exercises, and a cool-down. The research data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. **Results:** There was a decrease in the average stress level, from 24.09 ± 5.988 before the intervention to 14.95 ± 3.778 after the intervention. The Wilcoxon Signed-Rank Test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). **Conclusion:** An active lifestyle intervention involving light exercise three times a week had a significant effect on

reducing stress levels among adolescents at the Darul Maula Islamic Boarding School in Garut. Regular light exercise can serve as a nonpharmacological intervention to support efforts toward physical and mental well-being.

Copyright © 2026 JKBD

All rights reserved

Corresponding Author:**Riski Amelia**Email: riskiamelia30.02@gmail.com

Article history

Received date : 07 Agustus 2026

Revised date : 14 Agustus 2026

Accepted date : 9 September 2026

PENDAHULUAN

Stres merupakan respons tubuh yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuan adaptasi yang dimilikinya. Pada masa remaja, stres sering terjadi karena adanya berbagai perubahan perkembangan serta tuntutan aktivitas yang semakin meningkat. Kondisi stres yang dialami remaja dapat memengaruhi keseimbangan fisik maupun psikologis sehingga berpotensi mengganggu aktivitas dalam kehidupan sehari-hari apabila tidak ditangani secara tepat. Oleh sebab itu, diperlukan upaya yang efektif untuk mencegah maupun mengurangi tingkat stres pada remaja, stres pada remaja menjadi salah satu masalah kesehatan yang penting untuk diperhatikan (Nopela & Imania, 2021).

Permasalahan stres saat ini kondisi tersebut merupakan salah satu permasalahan Kesehatan yang banyak ditemukan di berbagai negara. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menunjukkan bahwa lebih dari 264 juta orang di dunia mengalami kondisi stres yang berkepanjangan. WHO juga melaporkan bahwa sekitar 800.000 orang meninggal setiap tahun akibat bunuh diri yang berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam mengatasi stres, dengan kelompok usia 15–29 tahun sebagai kelompok yang paling rentan. Proporsi kejadian lebih banyak ditemukan pada perempuan, yaitu sebesar 54,62%, dibandingkan dengan laki-laki yang mencapai 45,38%. Stres dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti tekanan pekerjaan, kondisi ekonomi, hubungan sosial, konflik, serta tuntutan dalam lingkungan pendidikan (Muna *et al.*, 2025).

Tingginya tingkat stres juga ditemukan pada kelompok pelajar dan mahasiswa. Berdasarkan data dari *Journal Stresor ASEAN* yang dikutip dalam WHO (2019), prevalensi

stres pada mahasiswa secara global berkisar antara 38% hingga 71%; di kawasan Asia Tenggara berkisar 39,6%–61,3%; sedangkan di Indonesia dilaporkan berada pada kisaran 36,7%–71,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Angka tersebut menunjukkan bahwa tuntutan pendidikan dan aktivitas akademik merupakan salah satu aspek yang berperan dalam munculnya stres pada kelompok remaja hingga dewasa muda.

(Muna *et al.*, 2025). Prevalensi stres di kalangan remaja di berbagai negara di dunia diperkirakan berada pada kisaran 5% hingga 70% di Amerika Serikat, sekitar 60% individu yang meninggal akibat bunuh diri diketahui mengalami stres, sedangkan di Korea Selatan pada tahun 2020 juga dilaporkan terdapat prevalensi stres remaja mencapai 39,3%; sementara di Indonesia, prevalensi stres pada kelompok remaja menunjukkan kecenderungan meningkat setiap tahun, dengan angka kejadian mencapai 6,0% dari total populasi. Seiring meningkatnya kasus perundungan (Zikry *et al.*, 2020).

Beberapa penelitian relevan mendukung kondisi tersebut. Stres muncul ketika tuntutan lingkungan melebihi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri (Nopela & Imania, 2021), dan remaja mudah mengalami stres ketika menghadapi beban tugas, tekanan sosial, dan kurangnya keterampilan pengaturan diri. Hal serupa dikemukakan oleh Marsidi (2021) yang menggambarkan bahwa kehidupan santri di pesantren memerlukan aktivitas fisik agar tidak mudah mengalami kelelahan dan stres (Decheline & Anjanika, 2023). Dalam konteks kesehatan remaja, gaya hidup menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kondisi psikologis. Gaya hidup merupakan bagian dari pola kehidupan yang mencerminkan pilihan jangka panjang seseorang (Prayudho, 2023), yang dapat diterapkan melalui pola makan seimbang, pemilihan nutrisi yang tepat,

aktivitas fisik teratur, dan dukungan sosial dari lingkungan. Gaya hidup yang tidak seimbang dapat memperparah tingkat stres, terutama pada remaja yang menjalani aktivitas intens seperti di pesantren (Prayudho, 2023).

Olahraga memiliki peran penting dalam menurunkan kadar hormon stres serta meningkatkan hormon endorfin yang dapat memperbaiki suasana hati. Aktivitas fisik ringan seperti jalan santai, peregangan, maupun senam terbukti meningkatkan relaksasi, kualitas tidur, dan kemampuan pengendalian emosi pada remaja. Penelitian Decheline & Anjanika (2023) menunjukkan bahwa 95% santri menilai kegiatan olahraga sederhana seperti senam santri sangat bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran dan mengurangi rasa lelah, sejalan dengan rekomendasi WHO (2020) bahwa remaja membutuhkan setidaknya 60 menit aktivitas fisik intensitas rendah–sedang setiap hari untuk menjaga kesehatan fisik (Nopela & Imania, 2021).

Fenomena tersebut terlihat jelas pada remaja yang menempuh pendidikan di lingkungan pondok pesantren. Indonesia memiliki lebih dari 36.600 pondok pesantren dengan jumlah santri mencapai 3,4 juta jiwa, menjadikan pesantren salah satu lingkungan pendidikan terbesar bagi remaja. Sistem pendidikan berasrama membuat santri menjalani kegiatan harian yang padat—mulai dari ibadah, pembelajaran kitab, pelajaran umum, kedisiplinan, hingga kegiatan malam hari—sehingga sering menimbulkan kelelahan fisik maupun stres.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 60–74% santri mengalami stres pada tingkat sedang hingga tinggi, terutama akibat beban akademik, adaptasi lingkungan, dan jadwal kegiatan yang ketat (Rahmadanti & Wahyuni, 2025). Intervensi stres pada remaja kini berkembang secara luas, mencakup program berbasis sekolah, aktivitas fisik, praktik *mindfulness*, pelatihan literasi kesehatan mental, layanan konseling, hingga terapi farmakologis pada kasus berat (Prayugo & Hartati, 2021). Di antara pendekatan tersebut, aktivitas fisik atau olahraga menjadi intervensi yang paling mudah diterapkan dan dapat berfungsi sebagai langkah pencegahan maupun pendukung terapi kesehatan mental remaja (Saputra *et al.*, 2024).

Namun demikian, penelitian yang secara khusus menilai pengaruh intervensi gaya hidup

aktif (olahraga ringan) terhadap stres pada remaja di lingkungan pondok pesantren masih sangat terbatas, padahal pesantren merupakan lingkungan yang sangat potensial untuk menerapkan intervensi tersebut karena kegiatan olahraga dapat disesuaikan dengan budaya, ruang, dan karakteristik kehidupan santri (Decheline & Anjanika, 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 12 Desember 2025 melalui komunikasi dengan salah satu pengurus Pondok Pesantren Darul Maula Garut memperoleh informasi bahwa santri sering mengeluhkan kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, serta perasaan tertekan akibat padatnya aktivitas harian, sementara pesantren belum memiliki program olahraga ringan yang terstruktur bagi santri. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menjawab rumusan masalah "adakah pengaruh intervensi gaya hidup aktif olahraga ringan terhadap stres pada remaja di Pondok Pesantren Darul Maula Garut?", dengan tujuan mengetahui pengaruh intervensi gaya hidup aktif olahraga ringan 3 kali seminggu terhadap stres pada remaja di pondok pesantren tersebut, secara khusus mengetahui tingkat stres sebelum intervensi, tingkat stres setelah intervensi, serta pengaruh intervensi terhadap penurunan tingkat stres santriwati.

Penelitian ini diharapkan memberi bukti empiris bagi pengembangan program penurunan stres berbasis olahraga ringan yang sesuai karakteristik lingkungan pesantren, sekaligus menjadi dasar edukasi bagi santri mengenai pentingnya gaya hidup aktif dan referensi bagi penelitian selanjutnya di bidang keperawatan jiwa dan komunitas.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *quasi-experimental* melalui rancangan *one group pretest and posttest design*, di mana peneliti melakukan observasi awal (*pretest*), memberikan intervensi, kemudian melakukan observasi akhir (*posttest*) pada kelompok yang sama untuk melihat perubahan skor stres (rancangan: O1–X–O2). Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh intervensi gaya hidup aktif olahraga ringan terhadap stres pada remaja di Pondok Pesantren Darul Maula Garut Tahun 2026.

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Darul Maula Garut, yang berlokasi

di Kampung Santri Ruyuk Awi, Jalan Limbangan Selawi, Desa Dungusiku, Kecamatan Balubur Limbangan, Kabupaten Garut, Jawa Barat, dengan pengambilan data, pengolahan, dan analisis data dilakukan pada periode 22 April hingga 22 Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh santri berusia remaja (10–19 tahun) yang menetap di asrama pesantren tersebut, berjumlah 80 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, mengingat jumlah populasi kurang dari 100 orang. Oleh karena itu, seluruh 80 santriwati dilibatkan sebagai sampel dalam penelitian. untuk meningkatkan kekuatan analisis dan meminimalkan bias seleksi.

Instrumen yang digunakan Adalah *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) yang disusun oleh Lovibond dan Lovibond pada tahun 1995. dengan hanya menggunakan subskala stres (14 item) yang mengukur ketegangan emosional, kesulitan relaksasi, mudah tersinggung, mudah marah, dan kecenderungan bereaksi berlebihan. Instrumen ini menggunakan skala Likert 4 poin (1 = tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = sering, 4 = sangat sering); Jumlah skor yang diperoleh kemudian dikelompokkan berdasarkan kategori penentuan tingkat stres dilakukan berdasarkan skor total yang diinterpretasikan sesuai pedoman DASS-42, kemudian dibagi menjadi kategori normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. (Marsidi, 2021).

Lembar observasi gaya hidup aktif (SOP olahraga ringan) yang berfungsi sebagai alat kontrol untuk menjamin konsistensi pemberian intervensi sesuai protokol yang ditetapkan (Siregar *et al.*, 2023). Intervensi olahraga ringan dilaksanakan tiga kali seminggu selama empat minggu, dengan durasi 15–30 menit per sesi yang terbagi dalam tiga tahap: pemanasan (± 5 menit, berupa peregangan leher, bahu, lengan, pinggang, paha, dan betis), latihan inti (± 20 menit, berupa jalan cepat, senam aerobik ringan, kombinasi langkah dengan ayunan lengan, dan peregangan dinamis, dilaksanakan berkelompok dengan intensitas sedang), serta pendinginan (± 5 menit, berupa jalan santai, peregangan otot, dan latihan pernapasan dalam). Kepatuhan responden dipantau melalui observasi langsung terhadap kehadiran tepat waktu, penyelesaian seluruh tahapan latihan tanpa terputus, dan keseriusan dalam melakukan gerakan.

Prosedur pengumpulan data diawali dengan studi pendahuluan dan penyusunan proposal, pengajuan *ethical clearance* kepada Komite Etik Universitas YPIB Majalengka, permohonan izin kepada pengelola pesantren, penjelasan tujuan manfaat terhadap pelaksanaan serta dampak penelitian kepada calon responden, serta penandatanganan *informed consent*. Selanjutnya dilakukan *pretest* menggunakan kuesioner DASS-42 subskala stres, dilanjutkan pemberian intervensi olahraga ringan selama empat minggu, kemudian *posttest* menggunakan instrumen yang sama, sebelum data diolah dan disusun menjadi laporan penelitian.

Data yang terkumpul diolah melalui tahap *editing* (pemeriksaan kelengkapan dan konsistensi jawaban), *coding* (pemberian kode numerik 01–80 pada responden serta kode 01 untuk data *pretest* dan 02 untuk *posttest*, tanpa pengkodean jenis kelamin karena seluruh responden adalah santri putri), *scoring* (penilaian sesuai skala Likert), dan *tabulating* (penyusunan data ke dalam tabel distribusi frekuensi).

Analisis data terdiri atas analisis univariat dan bivariat menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden (usia, jenjang pendidikan) serta tingkat stres *pretest* dan *posttest* berdasarkan nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum-maksimum, dan distribusi frekuensi kategori. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov ($n = 80$), yang menunjukkan nilai signifikansi *pretest* 0,014 dan *posttest* 0,000 ($p < 0,05$), sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis bivariat dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95% untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pengukuran dilakukan pada dua tahap, yaitu sebelum dan setelah pemberian intervensi.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Universitas YPIB Majalengka dengan nomor 004659/ Universitas YPIB 2026, serta memperhatikan prinsip *informed consent*, *anonymity* (tanpa pencantuman nama responden), dan kerahasiaan data sesuai kaidah etika penelitian kesehatan yang melibatkan manusia sebagai subjek (Sugiono, 2024).

HASIL

Pondok Pesantren Darul Maula Garut merupakan lembaga pendidikan Islam berbasis masyarakat yang didirikan pada tahun 2019 dan dipimpin oleh Ustaz M. Ramlah Jaelani, dengan fokus pembinaan akhlak, mental, dan spiritual santri melalui perpaduan pendidikan formal dan nonformal.

Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenjang pendidikan disajikan pada Tabel 1. Responden berjumlah 80 orang dengan rentang usia 13–22 tahun; kelompok usia 15 tahun merupakan proporsi terbesar, yaitu 16 orang (20,0%). Berdasarkan jenjang pendidikan, responden setingkat SMP berjumlah 49 orang (61,3%) dan setingkat SMA berjumlah 31 orang (38,7%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenjang Pendidikan

Karakteristik Frekuensi (f) Persentase (%)		
Usia 13 tahun	12	15,00
Usia 14 tahun	9	11,30
Usia 15 tahun	16	20,00
Usia 16 tahun	12	15,00
Usia 17 tahun	14	17,50
Usia 18 tahun	5	6,30
Usia 19 tahun	8	10,00
Usia 20 tahun	4	4,90
Jumlah	80	100
Jenjang SMP	49	61,3
Jenjang SMA	31	38,7
Jumlah	80	100

Gambaran tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 2 dan Tabel 3. Rata-rata skor stres sebelum intervensi adalah 24,09 (SD = 5,98; rentang 13–37), sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 14,95 (SD = 3,77; rentang 7–26).

Tabel 2. Perbandingan Rata-Rata Skor Tingkat Stres Pretest dan Posttest

Variable	Mean	SD	Min	Max
Pretest	24,09	5,98	13	37
Posttest	14,95	3,77	7	26

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres Responden Sebelum Dan Sesudah Pemberian Intervensi

Tingkat Stres	Sebelum n (%)	Sesudah n (%)
Normal	4 (5,0%)	40 (50,0%)
Ringan	10 (12,5%)	30 (37,5%)
Sedang	30 (37,5%)	8 (10,0%)
Berat	30 (37,5%)	2 (2,5%)
Sangat Berat	6 (7,5%)	0 (0%)
Total	80 (100%)	80 (100%)

Distribusi tersebut menunjukkan pergeseran proporsi responden dari kategori stres sedang–sangat berat menuju kategori normal–ringan setelah pemberian intervensi. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menghasilkan nilai signifikansi 0,00 untuk skor *pretest* dan 0,002 untuk skor *posttest* (Tabel 4), data tidak memenuhi asumsi distribusi normal sehingga analisis selanjutnya dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 4. Analisis normalitas data pretest-posttest

Variabel	Statistik Shapiro-Wilk	Sig. (p-value)	Keterangan
Skor <i>pretest</i>	0,95	0,00	Tidak normal
Skor <i>posttest</i>	0,94	0,002	Tidak normal

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* (Tabel 5) menunjukkan nilai $Z = -7,77$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Tabel 5. Analisis Perbedaan Skor Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi Menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	N	Z	Sig. (p-value)	Keterangan
Perbandingan skor tingkat stres sebelum dan setelah intervensi	80	-7,77	0,00	Ada pengaruh signifikan

Hasil pengujian statistik mengindikasikan diterimanya hipotesis alternatif (H_a) serta ditolaknya hipotesis nol (H_0), sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi gaya hidup aktif berupa olahraga ringan terhadap tingkat stres

pada remaja di Pondok Pesantren Darul Maula Garut 2026

PEMBAHASAN

Seluruh responden merupakan remaja putri berusia 13–22 tahun dengan mayoritas berusia 15 tahun, rentang usia yang termasuk Periode remaja merupakan fase transisi menuju kedewasaan yang melibatkan berbagai perubahan, baik pada aspek fisik, psikologis, emosional, maupun sosial, serta kognitif, sehingga remaja lebih rentan mengalami stres apabila tidak mampu beradaptasi dengan tuntutan lingkungan. Lingkungan pondok pesantren memiliki karakteristik berbeda dibandingkan sekolah umum karena santri menjalani aktivitas padat mulai dari ibadah, pembelajaran formal, pengajian, hafalan, hingga kegiatan asrama setiap hari, yang menuntut kemampuan adaptasi tinggi.

Stres pada remaja muncul sebagai respons terhadap tuntutan yang melebihi kemampuan individu dalam beradaptasi, dipengaruhi faktor internal (kondisi fisik, kemampuan coping, kesiapan emosional) maupun eksternal (lingkungan tempat tinggal, tuntutan akademik, aktivitas harian yang padat, kurangnya aktivitas fisik) (Marsidi, 2021), yang sangat mungkin ditemukan pada kondisi kehidupan di lingkungan pesantren. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa remaja yang tinggal di lingkungan asrama cenderung lebih beresiko mengalami stres dibandingkan remaja yang tinggal bersama keluarga karena harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, aturan ketat, dan aktivitas terstruktur (Ukhrowi & Java, 2022). Selain itu remaja dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah lebih beresiko mengalami kondisi psikologis yang kurang baik dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik lebih aktif. (Rindiani *et al.*, 2024).

Tingkat stres yang lebih tinggi sebelum intervensi dipengaruhi oleh padatnya aktivitas santri, tuntutan akademik, adaptasi kehidupan berasrama, serta minimnya kesempatan melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan, sehingga responden lebih mudah mengalami kelelahan fisik maupun psikologis. Stres yang berlangsung lama dapat menimbulkan gangguan konsentrasi, penurunan motivasi belajar, gangguan tidur, perubahan suasana hati, bahkan gangguan kesehatan fisik (Marsidi, 2021). Rendahnya tingkat aktivitas

fisik merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan memburuknya kondisi kesehatan mental dan kesejahteraan sosial. remaja dengan aktivitas fisik rendah cenderung mengalami stres lebih tinggi dibandingkan yang aktif bergerak (WHO, 2021). Temuan ini sejalan dengan penelitian mengenai pengaruh olahraga rekreasi terhadap tingkat stres santri di Pondok Pesantren Al Asror Semarang, yang menunjukkan tingkat stres relatif tinggi sebelum intervensi olahraga diberikan (Rahayu, 2024), serta penelitian yang menemukan hubungan bermakna antara aktivitas fisik rendah dengan meningkatnya tingkat stres (Putri & Putra, 2024).

Setelah intervensi olahraga ringan diberikan, data menunjukkan penurunan rata-rata skor stres, yang mengindikasikan manfaat positif olahraga ringan terhadap kondisi psikologis remaja. Olahraga ringan yang dilakukan secara rutin diperkirakan menjadi sarana relaksasi bagi santri sehingga tubuh menjadi lebih segar, pikiran lebih tenang, dan lebih siap menghadapi aktivitas sehari-hari di pesantren. Aktivitas fisik teratur mampu menurunkan kadar hormon kortisol sebagai hormon stres sehingga tubuh lebih mampu mengendalikan respons terhadap tekanan (Hu *et al.*, 2023), sekaligus meningkatkan produksi endorfin, serotonin, dan dopamin yang memberikan efek relaksasi, meningkatkan suasana hati, serta mengurangi ketegangan emosional (White *et al.*, 2024).

Selain mekanisme biologis, olahraga ringan memberikan manfaat psikologis dan sosial dengan mengalihkan perhatian dari sumber stres, meningkatkan rasa percaya diri (*self-efficacy*), memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan interaksi sosial antarsantri sehingga memberikan dukungan emosional yang positif. Temuan ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa semakin baik aktivitas fisik seseorang maka semakin rendah tingkat stres yang dialami (Putri & Putra, 2024), serta penelitian yang menunjukkan bahwa olahraga rekreasi secara signifikan menurunkan tingkat stres santri pondok pesantren (Rahayu, 2024).

Secara keseluruhan, intervensi gaya hidup aktif berupa olahraga ringan selama empat minggu terbukti berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres responden. Aktivitas fisik teratur diperkirakan membantu remaja mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis, meningkatkan kemampuan

menghadapi tekanan, serta mendukung proses adaptasi terhadap aktivitas di lingkungan pesantren. Efektivitas gaya hidup aktif dipengaruhi oleh frekuensi, durasi, intensitas, dan konsistensi pelaksanaan aktivitas fisik, yang mampu meningkatkan kemampuan tubuh mengelola stres, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan *self-efficacy*, serta meningkatkan kualitas hidup remaja (Zhang *et al.*, 2024).

Olahraga ringan yang dilakukan berkelompok juga meningkatkan interaksi sosial, rasa kebersamaan, dan dukungan antaranggota kelompok yang berperan sebagai faktor protektif terhadap stres (Yuzar, 2024). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa intervensi gaya hidup aktif berupa olahraga ringan merupakan salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang terbukti mampu mengurangi tingkat stres pada remaja, terutama yang berada di lingkungan pondok pesantren.

Implikasi hasil penelitian terhadap keilmuan keperawatan menunjukkan bahwa intervensi gaya hidup aktif berupa olahraga ringan rutin dapat diimplementasikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan nonfarmakologis guna mendukung penurunan kesehatan mental remaja. Perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif untuk mencegah stres, dan olahraga ringan dapat diintegrasikan ke dalam program pembinaan kesehatan di lingkungan pondok pesantren sebagai strategi meningkatkan kemampuan coping serta menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan psikologis santri. Hasil tersebut sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin membantu mengurangi tingkat stres serta mendukung peningkatan kondisi psikologis yang lebih baik, serta memperbaiki kemampuan regulasi emosi pada remaja (Hu *et al.*, 2023; White *et al.*, 2024; Zhang *et al.*, 2024), sehingga hasil penelitian ini tidak hanya bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan jiwa, komunitas, serta anak dan remaja, tetapi juga dapat menjadi dasar Pengembangan intervensi keperawatan yang didasarkan pada bukti ilmiah (*evidence-based nursing*) yang mudah diterapkan di pesantren maupun institusi pendidikan lainnya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penggunaan desain *quasi*

experimental dengan rancangan *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol menyebabkan perubahan tingkat stres tidak sepenuhnya dapat dikaitkan dengan intervensi olahraga ringan, karena masih dimungkinkan adanya faktor lain yang memengaruhi hasil. Penelitian juga hanya melibatkan 80 santriwati di satu pesantren sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas, dan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner DASS-42 berpotensi menimbulkan *response bias* karena bergantung pada kejujuran serta pemahaman responden. Meskipun demikian, penelitian ini tetap memberikan gambaran mengenai pengaruh intervensi gaya hidup aktif berupa olahraga ringan terhadap tingkat stres pada remaja di Pondok Pesantren Darul Maula Garut

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh intervensi gaya hidup aktif berupa olahraga ringan terhadap tingkat stres yang dialami santriwati di Pondok Pesantren Darul Maula Garut Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres remaja sebelum diberikan intervensi memiliki rata-rata skor sebesar 24,09, kemudian mengalami penurunan menjadi rata-rata skor sebesar 14,95 setelah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil pengujian statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, diketahui ada pengaruh yang signifikan yang bermakna dari intervensi gaya hidup aktif berupa olahraga ringan 3 kali seminggu terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di Pondok Pesantren Darul Maula Garut Tahun 2026.

Berdasarkan temuan tersebut, pihak pondok pesantren disarankan menjadikan olahraga ringan sebagai program rutin terjadwal untuk menjaga kesehatan fisik dan mental santri; santri disarankan menerapkan gaya hidup aktif secara mandiri maupun berkelompok untuk mengurangi stres, menjaga kebugaran, meningkatkan kualitas tidur, dan konsentrasi belajar; perawat, khususnya perawat komunitas, disarankan memanfaatkan olahraga ringan sebagai intervensi nonfarmakologis promotif-preventif dan bekerja sama dengan pihak sekolah atau pesantren dalam menyusun program edukasi aktivitas fisik; Institusi pendidikan disarankan menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi pengembangan ilmu keperawatan

jiwa dan komunitas; serta Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol, memperpanjang durasi intervensi, menambahkan variabel lain seperti kualitas tidur, kecemasan, depresi, atau mekanisme koping, dan memperluas populasi penelitian agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan hasil yang lebih dapat digeneralisasikan mengenai pengaruh gaya hidup aktif terhadap kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmarani, Y., & Mayasari, R. (2023). Dinamika stres santri baru di pondok pesantren modern Al-Ikhlas. *Jurnal Mercusuar*, 3(1), 1–12.
- Ayu, I. G., Satya, P., Made, D., & Dwi, A. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 11–19.
- Decheline, G., & Anjanika, Y. (2023). Implikasi senam santri pada santri dan santriwati di Pondok Pesantren Al-Muhajirin untuk meningkatkan kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 72–77.
- Hu, S., Li, X., & Yang, L. (2023). Effects of physical activity in child and adolescent depression and anxiety: Role of inflammatory cytokines and stress-related peptide hormones. *Frontiers in Neuroscience*, 1–10.
- Lin, J., & Gua, W. (2024). The research on risk factors for adolescents' mental health. *Behavioral Sciences*, 14, 1–29.
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: A review. *Cureus*, 15(1), 1–7.
- Marsidi, S. R. (2021). Identification of stress, anxiety, and depression levels of students in preparation for the exit exam competency test. *Journal of Vocational Health Studies*, 5, 87–93.
- Muna, A., Santi, T. D., & Ariscasari, P. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stres pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Penelitian Inovatif*, 5(1), 413–422.
- Nopela, S., & Imania, D. R. (2021). Pengaruh olahraga terhadap tingkat stres pada remaja di masa pandemi Covid-19 [Skripsi]. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Nurwela, Trifonia, & Israfil, S. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja: Literatur review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 697–704.
- Prayudho, S. (2023). Pengaruh latihan Oragon circuit training dan tabata training terhadap kebugaran jasmani [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prayugo, N. Y., & Hartati, S. C. Y. (2021). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik harian selama pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)*, 9, 377–382.
- Putri, E. Y., & Putra, P. E. W. (2024). Hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tingkat stres pada remaja. *Jurnal Olahraga Papua*, 6(1), 11–24.
- Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, I. A., & Purnomo, H. (2024). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Rahayu, I. (2024). Manfaat aktivitas fisik teratur untuk kesehatan fisik dan kesehatan mental. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental*, 232–237.
- Rahmadanti, T., & Wahyuni, S. (2025). Hubungan regulasi emosi dan dukungan keluarga dengan tingkat stres di Pondok Pesantren Mansyaul Huda Kecamatan Kadipaten Kabupaten Majalengka. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(3), 575–585.
- Rindiani, B. E., Wewengkang, H., Kairupan, & Munayang, H. (2024). Hubungan antara aktivitas fisik dan kecemasan pada remaja di SMP Katolik Santa Theresia Malalayang. *E-Clinic*, 12(1), 35–39.
- Roth, A., Meigen, C., Hiemisch, A., Kiess, W., & Poulain, T. (2023). Associations between stressful life events and increased physical and psychological health risks in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1–13.
- Saputra, S. Y., Widhiya, A., Utomo, B., Runesi, S., Johannes, M., Louk, H., & Astuti, L. W. (2024). Aktivitas fisik untuk kesehatan mental remaja.

- Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental*, 465–473.
- Sibarani, N. H., & Albina, M. (2025). Etika dalam penelitian pendidikan. *Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*, 2, 10–22.
- Siregar, R. S., Rohmawati, W., Handayani, L., & Juliastuti, D. (2023). *Metodologi penelitian kesehatan*. Eureka Media Aksara.
- Sugiono, P. D. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Yayasan Kita Menulis.
- Ukhrowi, W. B., & Java, E. (2022). Adaptation stress level response of new students. *International Journal of Social Science (IJSS)*, 1(5), 875–880.
- White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., Burgin, A., Apostolopoulos, M., Nguyen, T., Young, C., Taylor, N., Lilley, S., & Teychenne, M. (2024). Physical activity and mental health: A systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, 1–14.
- Xie, S., Zhang, X., Cheng, W., & Yang, Z. (2021). Adolescent anxiety disorders and the developing brain: Comparing neuroimaging findings in adolescents and adults. *General Psychiatry*, 1–9.
- Yang, X., & Lu, L. (2025). Effects of physical exercise on negative emotions in adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 58.
- Yuzar, R., Putra, E., Barlian, E., Neldi, H., & Rahman, D. (2024). The effect of exercise on mental health: Coping with stress and anxiety through physical activity (Systematic literature review). *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(4), 1353–1366.
- Zhang, G., Feng, W., Zhao, L., Zhao, X., & Li, T. (2024). The association between physical activity, self-efficacy, stress self-management and mental health among adolescents. *Scientific Reports*, 1–9.
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik manajemen stres yang paling efektif pada remaja: Literature review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12, 191–196.
- (Bull et al., 2020)