

Siti Naimah. (2011). Hubungan Antara Frekuensi Senam Aerobik (*High Impact Dan Low impact*) Dengan Tingkat Stres Pada Wanita Usia Produktif Di Sanggar Senam Kartika Dewi.

Pembimbing:
Suharsono, MN

INTISARI

Stres merupakan salah satu hal yang sering dialami oleh wanita usia produktif, baik yang berada pada tingkat stres ringan, sedang maupun berat. Untuk menurunkan tingkat stres maka perlu adanya relaksasi, Olahraga senam aerobik merupakan salah satu senam yang dapat mempegaruhi tingkat stres seseorang yang juga dapat digunakan sebagai sarana relaksasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara frekuensi senam aerobik dengan tingkat stres pada wanita usia produktif disanggar senam Kartika Dewi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimental dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 36 orang responden yang diambil secara purposive sampling. Instrument penelitian ini menggunakan kuestioner. Uji statistik menggunakan Spearman-rank dengan kemaknaan $p > 0.05$.

Hasil analisis uji statistik Spearman-rank menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna antara frekuensi senam aerobik dengan tingkat stress wanita usia produktif, dengan nilai $p = 0.017$ ($p > 0.05$).

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah dengan melakukan latihan senam dengan frekuensi senam sering, sehingga dapat meberikan relaksasi dan untuk ilmu keperawatan komuitas agar perlunya diselenggarakan senam sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh wanita usia produktif.

Kata Kunci: Tingkat stres, Senam aerobik, Wanita usia produktif