

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Wilayah Penelitian

Sanggar senam kartika Dewi merupakan salah satu sanggar senam terbesar dan terlengkap di Yogyakarta, sanggar senam kartika terletak di jln. Bhayangkara No.35. Sanggar senam Kartika Dewi berfokus pada *professional health and fitness center*. Program-program latihan fisik yang terdiri dari senam aerobik, fitness, pilates, dan body language.

Program senam aerobik yang terdiri dari senam aerobik *low impact, high impact dan step aerobic*. Jadwal senam aerobik mulai dari hari senin sampai dengan hari minggu dengan frekuensi latihan empat kali dalam sehari yaitu pada pagi hari pukul 07.00, 08.00 dan sore hari pada pukul 15.30 dan 14.30. senam aerobik ini pada dasarnya bertujuan untuk kebugaran, melangsingkan badan dan sebagai sarana relaksasi.

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Responden yang digunakan penelitian ini adalah anggota senam aerobik yang berjumlah 36 responden yang aktif mengikuti latihan senam aerobik dan telah sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan, yaitu responden yang melakukan latihan senam aerobik pada waktu pagi hari yang

kali latihan, waktu tersebut meliputi pemanasan 15 menit, 40 menit untuk latihan inti dan 5 menit untuk pendinginan. Kegiatan pemanasan / *warming up* bertujuan untuk meningkatkan elastisitas otot dan ligament disekitar persendian untuk mengurangi resiko cedera. Adapun karakteristik responden adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	%
Umur		
20 – 35 tahun	22	61.1
36 – 45 tahun	14	38.9
Pekerjaan		
IRT	14	38.9
PNS	2	5.6
Swasta	9	25.0
Wiraswasta	6	16.7
Mahasiswa	5	13.9
Lama menjadi anggota		
1–3 bulan	8	22.2
4-6 bulan	2	5.6
6-12 bulan	3	8.3
>12 bulan	23	63.9
Intensitas Latihan		
60 menit	30	83.3
90 menit	4	11.1
>90 menit	2	5.6

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa terdapat 2 kelompok umur pada penelitian ini, yaitu kelompok pada usia yaitu 20 – 35 tahun dan kelompok wanita usia 36 - 45 tahun, kelompok umur 20 – 35 tahun lebih dominan yaitu dengan jumlah responden 22 orang (61.1%). Berdasarkan pekerjaan responden terbanyak adalah ibu rumah tangga yaitu 14 orang (38.9%). Sedangkan

anggota senam selama >12 bulan yaitu sebanyak 23 orang (63.9%) dan dengan intensitas latihan 60 menit yaitu sebanyak 30 orang (83.3%).

2. Frekuensi senam yang dilakukan oleh responden

Frekuensi senam yang dilakukan oleh responden dalam penelitian ini dapat digambarkan pada tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Senam

Frekuensi Senam	n	%
Jarang	13	36.1
Kadang-kadang	21	58.3
Sering	2	5.6
Total	36	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa responden paling dominan adalah yang melakukan latihan senam aerobik dengan frekuensi senam kadang-kadang yaitu berjumlah 21 orang (58.3%). Kemudian responden paling sedikit pada frekuensi latihan sering sebanyak 2 orang (5.6).

3. Tingkat Stres yang dialami oleh responden

Tingkat stres yang dialami oleh responden pada penelitian ini dapat digambarkan pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 4.3
Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres

Tingkat Stress	N	%
Ringan	31	86.1
Sedang	5	13.9
Berat	0	0
Total	36	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 yang menampilkan distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres. Dari data tersebut diketahui bahwa paling banyak responden berada pada tingkat stres ringan yaitu sebanyak 31 orang (86.1%), sedangkan pada tabel tersebut diketahui bahwa tidak ada responden yang mengalami stres berat (0%).

4. Hubungan antara frekuensi senam aerobik dengan tingkat stres.

Tabel 4.4
Distribusi hasil antara frekuensi senam aerobik dengan tingkat stress

		Tingkat Stress			Total	Rho	P
		Ringan	Sedang	Berat			
Frekuensi senam	Jarang	11	2	0	13	0.738	0.58
	Kadang-kadang	18	3	0	21		
	Sering	2	0	0	6		
Total		31	5	0	36		

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dijelaskan bahwa responden paling dominan mengalami tingkat stres ringan yaitu sebanyak 18 (50%) pada responden yang melakukan senam aerobik dengan frekuensi kadang-kadang. Sedangkan pada tingkat stres berat tidak ada responden mengalami stres berat (0.0%) baik pada responden yang melakukan senam aerobik dengan frekuensi latihan jarang, kadang-kadang maupun sering.

Berdasarkan hasil analisis data dengan uji *Spearman-rank* untuk mengetahui korelasi atau hubungan antara frekuensi antara senam aerobik dengan tingkat stres pada wanita usia produktif diperoleh nilai *asympt sig*

0.738 > 0.05 > 1. H₀ tidak ditolak. Dengan demikian tidak ada

hubungan yang signifikan antara frekuensi senam aerobik dengan tingkat stres pada responden.

C. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini terdapat dua kelompok berdasarkan kelompok usia, responden paling dominan terdapat pada kelompok usia 20 – 35 tahun sebanyak 22 orang atau 61.1 %. Hal ini disebabkan pada kelompok usia tersebut responden masih memiliki kecukupan energi untuk melakukan latihan senam aerobik.

Berdasarkan pekerjaan responden paling dominan melakukan senam aerobik adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 14 orang atau 38.9%, hal ini disebabkan karena ibu rumah tangga lebih memiliki kecukupan waktu untuk melakukan senam aerobik serta waktu yang lebih fleksibel.

Berdasarkan lama menjadi anggota responden paling dominan telah menjadi anggota senam selama lebih dari 12 bulan yaitu sebanyak 23 orang atau 63.9%. sedangkan berdasarkan intensitas latihan, responden paling dominan adalah responden yang melakukan senam aerobik dengan intensitas latihan selama 60 menit setiap kali latihan sebanyak 30 orang atau 83.3%. Menurut Len (2009), untuk pemula latihan senam aerobik sebaiknya dilakukan selama 20 – 60 menit, sedangkan untuk yang sudah terbiasa

2. Frekuensi Senam Aerobik.

Berdasarkan hasil penelitian, frekuensi senam aerobik didominasi oleh responden yang melakukan latihan senam aerobik dengan frekuensi kadang seminggu yaitu sebanyak 58.3%. Hal ini disebabkan karena pada anggota senam yang melakukan senam aerobik dengan frekuensi kadang-kadang didominasi oleh responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 38.9% hal ini disebabkan karena pada ibu rumah tangga lebih mempunyai kecukupan waktu dan waktu yang lebih fleksibel untuk melakukan senam aerobik.

Usia juga mempengaruhi frekuensi seseorang untuk melakukan latihan senam aerobik, pada tabel karakteristik responden dapat dilihat bahwa responden paling banyak didominasi oleh kelompok wanita usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 61.1%, hal ini disebabkan karena pada usia tersebut wanita masih memiliki kecukupan energi untuk melakukan senam aerobik.

Pendapat tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wardani (2009), yang menyatakan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi frekuensi seseorang melakukan latihan senam aerobik yaitu waktu, kesehatan dan motivasi seseorang itu sendiri terhadap pencapaian melakukan senam aerobic seperti tuntutan untuk tampil lebih cantik dan menarik, membuang rasa jenuh dan stres terhadap rutinitas sehari-hari serta sebagai relaksasi.

Menurut Brick (2002), untuk mendapatkan hasil yang maksimal

insomnia paling tidak peserta melakukan senam aerobik 2 – 3 kali dalam seminggu dengan jenis latihan baik *low impact* maupun *high impact* minimal 60 menit setiap kali latihan.

Sedangkan menurut Sumosardjuno *cit* Nurkhasanah (2006), dalam penelitiannya menyatakan bahwa berlatih dengan frekuensi latihan 3 – 5 kali dalam seminggu merupakan jumlah yang optimal untuk memperbaiki kesegaran respirasi, latihan setiap hari tidak dianjurkan karena dapat menyebabkan baik fisik maupun mental menjadi terlalu lelah sehingga tidak dapat menjalankan latihan.

3. Tingkat Stres

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden dominan mengalami tingkat stres ringan (86.1%). Hal ini disebabkan karena responden masih mampu bertahan terhadap stres dan mempunyai koping yang adaptif terhadap stres seperti melakukan senam aerobik, mencari dukungan kepada keluarga dan orang lain.

Menurut Potter dan Perry (2005), pada situasi stres yang ringan biasanya tidak mengakibatkan kerusakan fisiologis kronis, tetapi stres sedang dan berat dapat menimbulkan resiko penyakit medis atau memburuknya penyakit kronis. Pada situasi stres ringan stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur dan biasanya berlangsung dalam beberapa menit atau jam. Stresor ini bukan resiko signifikan atau timbulnya gejala. Namun demikian stressor ringan

penyakit Oleh karena itu stres harus segera ditangani sedini mungkin baik melalui relaksasi dan olahraga seperti senam aerobik.

Pada penelitian ini terdapat 5 orang responden atau sebanyak 13,9% yang mengalami tingkat stres sedang, hal ini menurut pendapat Hamid (2002) bahwa pada wanita usia produktif stres sering dihubungkan dengan; perannya sebagai istri, ibu dan pekerja, kondisi kesehatan fisik, serta penganiayaan fisik atau mental. Proses berduka, kemurungan dan psikosa paska melahirkan, bunuh diri merupakan reaksi negatif dari gangguan kesehatan jiwa. Sedangkan menurut Nasdaldy (2009), pada wanita yang berumahtangga stres biasanya disebabkan karena lingkungan yang cenderung tertutup serta monoton, dan hubungan dengan suami yang kurang baik.

4. Hubungan Antara Frekuensi Senam Aerobik Dengan Tingkat Stres

Berdasarkan hasil analisa penelitian yang dapat dilihat pada tabel 4, dapat dijelaskan bahwa pada responden yang melakukan latihan senam aerobik dengan frekuensi jarang berada tingkat stres yang ringan yaitu sebanyak 11 orang atau 30.6%, tetapi pada responden yang melakukan senam aerobik dengan frekuensi kadang-kadang juga pada tingkat stres yang ringan sebanyak 18 orang atau 50.0%. hal ini disebabkan karena suplai oksigen didalam tubuh dan otak akan lebih maksimal pada responden yang melakukan senam aerobik sehingga responden cenderung akan merasakan lebih rileks dan tenang. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan

11. N. H. ... (2006) bahwa latihan senam aerobik dapat menjadi obat

penenang alamiah yang dapat melawan stres, menurunkan depresi dan kecemasan.

Inawati (2007), dalam penelitiannya menyatakan bahwa pada responden yang rutin melakukan senam aerobik lebih bugar dan merasa rileks. Sehingga wanita melakukan senam lebih merasa tenang tidak cepat lelah melakukan aktifitas sehari-hari.

Sedangkan menurut Kusmana (2002), olahraga yang bersifat aerobik seperti lari, jogging, senam bahkan berjalan kaki merupakan usaha-usaha yang akan memberi perbaikan kepada fisik maupun psikis seseorang. Selain itu latihan senam aerobik akan meningkatkan *mood* dan memacu peningkatan *hormone endorphin* yang akan memberikan rasa nyaman dan senang. Selain itu latihan senam aerobik akan membantu menurunkan hormon stres dalam tubuh yaitu hormon kortisol. (Kurniali & Brontoasmoro, 2007).

Tingkat stres seseorang dipengaruhi oleh sumber koping, tipe kepribadian, mekanisme koping, dan obat-obatan seperti obat antidepresan. Tetapi dalam penelitian ini tidak peneliti tidak mengkaji sumber-sumber koping yang terdapat pada responden. Karena peneliti hanya meneliti mekanisme koping yang berupa olahraga senam aerobik. Berdasarkan hasil analisa dengan *Spearman rank* didapatkan hasil bahwa $\rho = 0.058$ dengan p-value 0.738, hal ini menunjukkan bahwa p-value lebih besar dari 0.05 yang