

Herdianti, Nurmayda Sukma. (2013). Hubungan Manajemen Stres pada Remaja dengan Frekuensi Olahraga

Pembimbing :

Ns. Sutejo, M.Kep., Sp.Kep.J

INTISARI

Remaja memiliki resiko atau rentan terjadi stres. Hal ini akan berdampak terhadap kehidupan di masa depan. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres, salah satunya adalah dengan olahraga.

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Responden sebanyak 50 remaja yang menjadi anggota UKM Sepak Bola Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang dipilih dengan metode *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan data diolah dengan *spearman rho*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang rendah antara manajemen stres pada remaja dengan frekuensi olahraga ($p\text{-value} = 0.025$, $r = 0.330$).

Dari hasil penelitian ini diharapkan pada remaja yang belum rutin berolahraga untuk lebih rutin dan disiplin dalam melakukan olahraga guna untuk memelihara kesehatan jasmani dan rohani terutama untuk manajemen stres dengan baik.

Kata Kunci: Remaja, Manajemen Stres, Olahraga, Frekuensi Olahraga