

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis mengenai hubungan manajemen stres pada remaja dengan frekuensi olahraga di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar manajemen stres pada remaja adalah baik, yaitu sebesar 34 (73.9%) responden.
2. Sesuai dengan klasifikasi frekuensi olahraga Arovah (2012) dapat disimpulkan bahwa sebagian besar frekuensi olahraga yang dilakukan oleh responden adalah sedang, yaitu sebanyak 22 (48%) responden.
3. Hasil *spearman rho* menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0.025 yang berarti terdapat hubungan yang rendah antara manajemen stres pada remaja dengan frekuensi olahraga dengan $r = 0.330$ yang berarti arah hubungan antara kedua variabel adalah positif, yaitu semakin tinggi frekuensi olahraga yang dilakukan remaja maka manajemen stresnya akan semakin baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh disarankan beberapa

1. Bagi Remaja

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.

2. Bagi UKM Sepak Bola UMY

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan dan penerapan teori bahwa aktifitas fisik (olahraga) dapat membantu manajemen stres pada remaja, bahkan di usia lainnya juga meningkatkan kedisiplinan dalam melakukan kegiatan.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Pada profesi keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan kesehatan jiwa, dapat dijadikan masukan bagi perawat dalam rangka meningkatkan kualitas keperawatan bagi kesehatan jiwa. Perawat dapat melaksanakan penkes mengenai manajemen stres kepada masyarakat secara langsung, karena pada dasarnya semua individu adalah beresiko terhadap stres.

4. Bagi peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian lain, memperluas cakupan wilayah, mengontrol variabel pengganggu, meningkatkan jumlah sampel dan meneliti faktor-faktor

yang dapat mempengaruhi stres khususnya pada remaja