

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Remaja

a. Definisi remaja

Remaja adalah orang yang mengalami peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang dimulai pada saat seseorang dewasa secara fisik (seksual). dan berakhir ketika individu mencapai kedewasaan (El-Azis, 2017) . Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah Jumlah saat ini, penduduk Indonesia dari usia 10 hingga 24 tahun telah mencapai sekitar 66,3 juta jiwa orang, yaitu sekitar 25,6% dari total penduduk Indonesia, yaitu 14 % warganya adalah remaja (Andriani et al., 2022).

Pada masa ini, akan ada beberapa perubahan besar yang terjadi selain perkembangan pada fisik. Remaja akan mengalami pertumbuhan untuk fisiknya, cara untuk bersosial, memiliki daya fikir untuk tingkat pengetahuan dan lain-lain. Masa remaja salah satu periode unik dan istimewa yang dimana pada perubahan-perubahan perkembangan yang terjadi tidak akan terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Remaja termasuk ke dalam priode empat yaitu, operasi-

operasi untuk berfikir formal, mengembangkan kemampuan untuk berfikir sistematis menurut rancangan yang murni abstrak dan hipotesis diusia muda (Pratama, 2021).

b. Kategori remaja

Perubahan hormonal, fisik dan psikologis secara bertahap terjadi selama masa remaja. Tahapan perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap awal (*early*), tengah (*middle*) dan akhir (*late*) (Pujiningsih, 2019).

Proses penyesuaian menuju kedewasaan, terdapat tiga tahapan dalam perkembangan remaja :

1) Remaja awal (*early adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini kagum dengan perubahan yang terjadi tentang tubuhnya sendiri dan impuls terkait hal-hal baru. Mereka mengembangkan ide-ide baru, tertarik cepat dengan lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Sensitivitas yang tidak terkendali ini dikombinasikan dengan penyebab kontrol ego yang melemah pada orang muda yang awalnya sulit untuk memahami dan memahami orang dewasa.

2) Remaja madya (*middle adolescence*)

Pada masa ini, remaja sangat membutuhkan teman. Ada tren dimana para remaja ini lebih mencintai diri mereka sendiri dan menyukai teman-teman mereka karakter yang sama dengannya. Juga, dia dalam keadaan bingung karena dia tidak tahu harus

memilih apa, sensitif atau acuh tak acuh, optimis atau pesimis, idealis atau materialistis, dll.

3) Remaja akhir (*late adolescence*)

Fase ini merupakan fase pematangan menuju kedewasaan dan pemakaian untuk mencapai lima hal, yaitu minat yang semakin mantap pada pekerjaan intelek, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan pengalaman baru membentuk identitas seksual yang tidak lagi berubah, *egosentrisitas* (terlalu *egosentris*) diganti keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain, dinding tumbuh dipisahkan dari diri pribadi dan masyarakat umum (di depan umum).

c. Tugas perkembangan remaja

Menurut Abdul Muhith, (2020) tugas perkembangan remaja ada beberapa, yaitu:

- 1) Mendapatkan suatu hubungan yang lebih matang baik antara teman sebaya dan lawan jenis. Hal ini dipengaruhi oleh banyaknya interaksi yang terjadi pada remaja dengan orang-orang dari kedua jenis kelamin berbeda.
- 2) Menerima keadaan fisik diri sendiri dengan percaya diri agar dapat menggunakan tubuhnya secara lebih efektif dan setiap remaja dapat merasa bangga atau bersikap toleran terhadap tersebut.
- 3) Tercapainya kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya dalam perkembangan remaja.

- 4) Remaja diharapkan dapat berperilaku sosial yang bertanggung jawab.
 - 5) Mempersiapkan diri untuk hidup berkarier atau pekerjaan yang mempunyai konsekuensi ekonomi dan finansial. Dengan demikian, diharapkan pada saatnya nanti remaja bisa siap terjun dan bekerja di masyarakat.
 - 6) Mempersiapkan perkawinan dan membentuk keluarga
 - 7) Menerapkan perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan hidup untuk berperilaku sesuai norma yang ada di masyarakat
- d. Permasalahan pada remaja

Remaja akan menghadapi berbagai pertanyaan tentang tempat mereka, masa depan mereka, peran sosial mereka dalam keluarga dan masyarakat serta kehidupan keagamaan mereka. Remaja juga sering mengalami masalah di lingkungan sekolah. Remaja suka memberontak dan idealis kadang ketegangan-ketegangan sering terjadi dengan menantang orangtua, guru dan orang-orang yang ada di sekitar mereka. dengan gagasan-gagasannya yang kadang berbahaya dan kaku. Persoalan-persoalan lain remaja yang membuat kita prihatin yang terjadi dalam rutinitas sehari-hari adalah tidur larut malam, tidak betah tinggal di rumah, mencuri, berbohong, merokok, bersumpah dengan bahasa yang tidak jelas, mengucapkan kata-kata yang cenderung vulgar, tidak patuh dan suka membantah, selalu menolak apabila diperintahkan, suka berdebat, membolos dari sekolah, mendengarkan musik dengan keras,

tidak membersihkan tubuhnya dengan benar atau sebaliknya berlama-lama di kamar mandi (mandi secara berlebihan), bermalas-malasan dengan tidak melakukan sesuatu (menganggur), memakai pakaian yang tidak rapi atau membuat model atau potongan rambut yang sembarangan, melakukan sesuatu dengan tanpa pertimbangan yang matang serta dengan resiko yang konyol, bergaul dengan orang-orang yang tidak kita sukai karena tidak jelas orientasi hidupnya, melalaikan pelajaran agamanya atau tidak memperhatikan ibadahnya seperti tidak sholat atau sholat tidak tepat waktu, dan lain-lain (Diananda, A. 2019).

2. Konsep Stress

a. Definisi stress

Stres adalah kondisi yang ditimbulkan oleh perubahan lingkungan yang dirasakan sulit dan mengganggu keseimbangan. Biasanya, reaksi terjadi setelah adanya stressor. Meningkatnya stres dapat disebabkan oleh keadaan emosi yang tidak stabil akibat tugas sekolah yang semakin sulit, putus cinta dan keluarga, pertemanan atau masalah disekolah (Rezky, 2019).

Stres merupakan bentuk respons non-spesifik tubuh terhadap tuntutan internal, tuntutan eksternal maupun keduanya yang melebihi batas coping dari individu (Labrague et al., 2017). Namun, disebutkan pula bahwa stres dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan hidup, jadi stress normal adalah suatu reaksi alami yang berguna. Sedangkan tekanan stres yang terlalu besar dapat

mengakibatkan gejala seperti nyeri kepala, lekas marah dan insomnia. Selain itu, dengan stres yang berkepanjangan, tubuh berusaha untuk terus menyesuaikan dengan perubahan patologis (C. Wang et al., 2020).

Pada usia remaja banyak sekali beban dan pikiran serta materi yang harus dilakukan. Bagi remaja sekolah adalah masa yang sangat menyenangkan, dimana remaja tidak hanya mendapatkan banyak teman, tetapi juga pengalaman baru. Hal ini juga memengaruhi suasana hati mereka. Saat ujian tiba, sebagian remaja mengalami stres dan sebagian lagi melakukan hal-hal yang kurang baik (Rezky, 2019).

b. Jenis-jenis Stres

Menurut Anita, (2018) secara umum stress dibagi menjadi dua yaitu:

1) Stres akut

Stres ini dikenal sebagai *flight or flight response*. Stres akut merupakan respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau ketakutan. Respon stres akut yang terjadi secara tiba-tiba dan intensif di beberapa keadaan maka dapat menyebabkan gemetaran.

2) Stres kronis

Stres kronis yaitu stress yang lebih sulit dipisahkan atau diatasi, dan bahkan efeknya lebih panjang.

Menurut (Kurniawan, 2020) dilihat dari sisi gejalanya stres dibagi menjadi tiga yaitu :

1) Stres ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi oleh setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari seseorang. Situasi stres ringan yang dialami seseorang berlangsung hanya beberapa menit atau beberapa jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat namun cadangan energi menurun

2) Stress sedang

Stress ini berlangsung lebih lama berkisar beberapa jam sampai beberapa hari. Stress sedang terjadi saat terdapat masalah perselisihan yang tidak bisa terselesaikan. Gejala yang timbul diantaranya mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan, dikatakan stress sedang

3) Stress berat

Stress yang dialami mulai dari beberapa minggu hingga beberapa tahun, contohnya adalah adanya perselisihan dengan dosen dan teman-teman secara terus menerus, mengerjakan skripsi sehingga dapat dikatakan berat.

c. Sumber Stres/stressor

Menurut Kurniawan, (2020), sumber stres terdiri dari tiga (3) aspek antara lain :

- 1) Diri sendiri, yaitu umumnya dikarenakan konflik yang terjadi antara keinginan dan kenyataan yang berbeda, dalam hal ini adalah berbagai

permasalahan yang tidak sesuai dengan dirinya dan tidak mampu diatasi maka akan dapat menimbulkan stres.

- 2) Keluarga, stres ini bersumber dari masalah keluarga yang ditandai dengan adanya perselisihan antara keluarga, serta adanya tujuan yang berbeda diantara keluarga.
- 3) Masyarakat dan lingkungan, sumber stres ini dapat terjadi di masyarakat dan lingkungan seperti lingkungan pekerjaan, secara umum sebagai stres xxix pekerja karena kurangnya hubungan interpersonal serta kurang adanya pengakuan di masyarakat sehingga tidak berkembang

d. Tanda dan gejala stress

Menurut (Kurniawan, 2020) mengemukakan gejala stres dapat berupa tanda-tanda berikut ini:

- 1) Fisik, yaitu nafas memburu, mulut dan kerongkongan kering, tangan lembab, merasa panas, otot tegang, sakit kepala dan tegang.
- 2) Perilaku, yaitu perasaan bingung, cemas dan sedih, mudah marah tanpa sebab, salah paham, tidak mampu berbuat apa-apa, mudah tersinggung, kehilangan semangat, menarik diri, hilangnya gairah dalam penampilan dan hilangnya minat terhadap orang lain.
- 3) Watak dan kepribadian, yaitu sikap hati-hati menjadi cermat yang berlebihan, cemas menjadi lekas panik, kurangnya percaya diri menjadi rawan, menjadi meledak-ledak.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Ulum, (2018) ada 4 faktor yang mempengaruhi stress yaitu:

1) Faktor predisposisi

Dimana berbagai jenis unsur mempengaruhi bagaimana seseorang individu merasakan dan merespon suatu peristiwa yang menimbulkan stres. Faktor predisposisi ini sangat berperan dalam menentukan apakah suatu respon adaptif atau maladaptif. Jenis faktor predisposisi adalah pengaruh genetik, pengalaman masa lalu dan kondisi saat ini.

Pengaruh genetik adalah keadaan kehidupan seseorang yang diperoleh dari keturunan. Sebagai contoh, termasuk riwayat kondisi psikologis dan fisik keluarga serta tempramen (karakteristik tingkah laku pada saat lahir dan masa pertumbuhan). Pengalaman masa lalu adalah kejadian-kejadian yang menghasilkan suatu pola pembelajaran yang dapat mempengaruhi respon penyesuaian pada tekanan lainnya, mempelajari respon penanggulangan dan tingkat penyesuaian pada tekanan stres sebelumnya. Kondisi saat ini meliputi faktor kerentanan yang mempengaruhi kesiapan fisik, psikologis, dan sumber-sumber sosial individu untuk menghadapi tuntutan penyesuaian diri.

2) Faktor-faktor lingkungan

- a) Sikap lingkungan, seperti yang kita ketahui bahwa lingkungan itu memiliki nilai negative dan positif terhadap perilaku masing-masing individu sesuai kelompok dalam masyarakat tersebut

- b) Tuntutan dan sikap keluarga, contohnya seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih jurusan saat akan kuliah, perjodohan dan lain-lain yang bertolak belakang dengan keinginannya sehingga mengakibatkan tekanan pada diri sendiri.
- c) Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, tuntutan untuk selalu *uptodate* terhadap perkembangan zaman membuat sebagian individu berlomba untuk menjadi yang pertama tahu tentang hal-hal baru.

3) Diri sendiri

- a) Kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai
- b) Proses internalisasi diri adalah tuntutan individu untuk terus menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai perkembangan

4) Pikiran

- a) Berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya
- b) Berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang biasa dilakukan oleh individu yang bersangkutan

f. Tahapan Stres

Menurut Permatasari, (2018) tahapan stres dapat terbagi menjadi enam tahap yaitu:

1) Tahap I

Stres yang disertai dengan perasaan nafsu bekerja yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki, dan penglihatan menjadi tajam.

2) Tahap II

Stres yang disertai keluhan, seperti bangun pagi tidak segar dan letih, lekas capek pada saat menjelang sore, cepat lelah sesudah makan, tidak santai, lambung atau perut tidak nyaman, jantung berdebar, dan punggung tegang. Hal tersebut karena cadangan tenaga tidak memadai.

3) Tahap III

Tahapan stres dengan keluhan, seperti defekasi tidak teratur, tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga dan sulit tidur kembali, koordinasi tubuh terganggu, dan mau jatuh pingsan.

4) Tahap IV

Tahapan stres dengan keluhan, seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari (loyo), aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, respon tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan.

5) Tahap V

Tahapan stress yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas.

6) Tahap VI

Tahapan stres dengan tanda-tanda, seperti jantung berdebar-debar keras, sesak nafas, badan gemetar, dingin, dan banyak keluar keringat, loyo, serta pingsan.

g. Manajemen Stress

Manajemen stres adalah serangkaian teknik untuk membantu orang-orang yang jarang dirujuk sebagai pasien untuk menghadapi berbagai masalah atau tantangan hidup. Stres memiliki peranan besar dalam berbagai penyakit medis, salah satunya stres dapat mengakibatkan menurunnya sistem kekebalan tubuh. Ada beberapa penyakit lain yang berhasil digunakan oleh manajemen stres diantaranya: sakit kepala karena tegang, penyakit arteri dan jantung koroner, hipertensi dan kanker. Dalam setiap pelaksanaan manajemen stres mencakup beberapa teknik, diantaranya (Rahayu, 2018):

1) Pengurangan ketegangan

Untuk melakukan pengurangan ketegangan seseorang diberi latihan relaksasi otot, dan biasanya dibantu dengan biofeedback. Latihan relaksasi harus dilakukan secara rutin dalam jangka waktu

yang lama. Manfaat dari latihan relaksasi itu sendiri dapat meningkatkan rasa *self efficacy* seseorang.

2) Restrukturisasi kognitif

Yang termasuk dalam restrukturisasi adalah berbagai pendekatan dan fokusnya untuk mengubah kepercayaan seseorang dan juga meningkatkan kejernihan interpretasi logis terhadap pengalaman kapasitas intelektual seseorang yang dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka.

3) Pelatihan keterampilan behavioral

Jika seseorang terbebani dengan pekerjaan atau tugas yang menantang dengan memiliki keterampilan yang terbatas atau kurang maka manajemen stres sering kali mencakup instruksi dan latihan keterampilan yang diperlukan.

4) Pendekatan perubahan lingkungan

Jika strategi seseorang bertujuan untuk membantu seseorang dalam menghadapi lingkungan tertentu, seseorang juga dapat berada dalam posisi dimana terkadang masalahnya terletak pada lingkungan dan hal terbaik adalah mengubahnya.

5) Perbaikan nutrisi

Untuk mengurangi atau mencegah terjadinya stres dalam diri seseorang dengan mengetahui bagaimana penyebab timbulnya stres karena akan mempermudah pada saat menentukan cara mengurangi stres yang muncul. Ada beberapa cara untuk mengurangi stres antara

lain : dengan pola makan yang sehat dan bergizi dimana (karbohidrat, lemak dan protein) yang seimbang.

h. Pengukuran stress

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat stres yaitu dengan menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Unsur yang dinilai antara lain skala stres. Pada kuesioner ini terdiri dari 42 pertanyaan. Penilaian dapat diberikan dengan menggunakan 0: Tidak pernah, 1: Kadang-kadang, 2: Sering, 3: Hampir setiap saat. Untuk penilaian tingkat stres dengan ketentuan sebagai berikut menurut Lestari, (2020) :

Normal : 0-14

Ringan : 15-18

Sedang : 19-25

Berat : 26-33

Sangat Berat : >34

3. Konsep jogging

a. Definisi jogging

Istilah jogging sering digunakan dalam sastra Inggris untuk menjelaskan gerakan cepat pendek, baik disengaja atau tidak disengaja. Jogging adalah bentuk olahraga berlari atau berjalan pada keadaan lambat atau santai yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran. Sedangkan menurut Dr George Sheehan mendefinisikan Jogging sebagai kegiatan berjalan lebih lambat dari 6 mph (10 menit

per mil kecepatan). Jogging adalah salah satu bentuk olahraga yang dilakukan dengan cenderung cara berjalan atau lari lari kecil (Ibrahim, 2018).

Jogging adalah aktivitas berlari dengan kecepatan lambat dan stabil yang dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu tertentu. Tujuannya bukan untuk mencapai kecepatan tinggi, melainkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan, dan melatih daya tahan tubuh (*endurance*). Secara umum, jogging termasuk dalam olahraga aerobik, yaitu jenis olahraga yang melibatkan penggunaan oksigen secara optimal oleh tubuh selama aktivitas berlangsung (Astuti, 2020).

b. Tujuan utama jogging

Menurut Rahayu, (2020) Tujuan utama dari jogging antara lain sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.
- 2) Membakar kalori dan membantu menjaga berat badan ideal.
- 3) Mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati.
- 4) Melatih otot-otot tubuh, terutama kaki, pinggul, dan perut.
- 5) Membentuk kebiasaan hidup sehat.

c. Manfaat jogging

- 1) Manfaat Fisik

- a) Meningkatkan kesehatan jantung dan sirkulasi darah.
- b) Membantu menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol jahat (LDL).
- c) Meningkatkan kepadatan tulang dan mencegah osteoporosis.
- d) Membantu mengontrol berat badan dengan membakar lemak tubuh.
- e) Meningkatkan kekuatan otot dan kelenturan sendi.

2) Manfaat Mental

- a) Mengurangi stres, kecemasan, dan depresi melalui pelepasan hormon endorfin (“hormon bahagia”).
- b) Meningkatkan kualitas tidur.
- c) Membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi (Rahayu, 2020).

d. Penatalaksanaan jogging

Agar jogging memberikan hasil optimal dan terhindar dari cedera, perhatikan langkah-langkah berikut:

1) Persiapan

- a) Gunakan pakaian olahraga yang nyaman dan mudah menyerap keringat.
- b) Kenakan sepatu jogging yang sesuai dan empuk agar melindungi kaki dari benturan.
- c) Lakukan pemanasan (*warming up*) selama 5–10 menit, seperti peregangan ringan atau jalan cepat (Rahayu, 2020).

2) Cara Melakukan Jogging

Menurut Rahayu, (2020) ada beberapa cara dalam melakukan jogging yaitu :

- a) Mulailah dengan jalan cepat selama 5 menit, kemudian perlahan ubah menjadi jogging ringan.
 - b) Jaga postur tubuh tegak, pandangan ke depan, dan bahu rileks.
 - c) Ayunkan lengan secara alami di sisi tubuh untuk membantu keseimbangan.
 - d) Atur irama napas (misalnya, tarik napas dua langkah, hembuskan dua langkah).
 - e) Lakukan jogging selama 20–40 menit tergantung kemampuan tubuh.
 - f) Akhiri dengan pendinginan (*cooling down*) dan peregangan untuk mengembalikan detak jantung ke normal.
- e. Waktu dan frekuensi jogging yang disarankan
- 1) Frekuensi: 3–5 kali per minggu.
 - 2) Durasi: Minimal 30 menit setiap sesi.
 - 3) Waktu terbaik: Pagi hari (udara segar, memulai hari dengan energi positif) atau sore hari (melepas stres setelah beraktivitas) (Rahayu, 2020).
- f. Hal-hal yang perlu diperhatikan
- 1) Hindari jogging di jalan yang terlalu ramai atau tidak aman.
 - 2) Jangan berlari terlalu cepat di awal. Tingkatkan intensitas secara bertahap.
 - 3) Minum air yang cukup sebelum dan sesudah jogging.

- 4) Jika terasa pusing, nyeri, atau sesak napas - segera hentikan aktivitas.

g. Peralatan yang dibutuhkan

- 1) Sepatu olahraga (running shoes)
- 2) Pakaian olahraga ringan
- 3) Jam tangan/stopwatch (untuk mengatur waktu dan detak jantung)
- 4) Botol minum
- 5) Topi atau pelindung kepala (jika di luar ruangan) (Rahayu, 2020).

4. Kualitas jogging terhadap Tingkat Stres pada Remaja SMK Pancasila Purwodadi

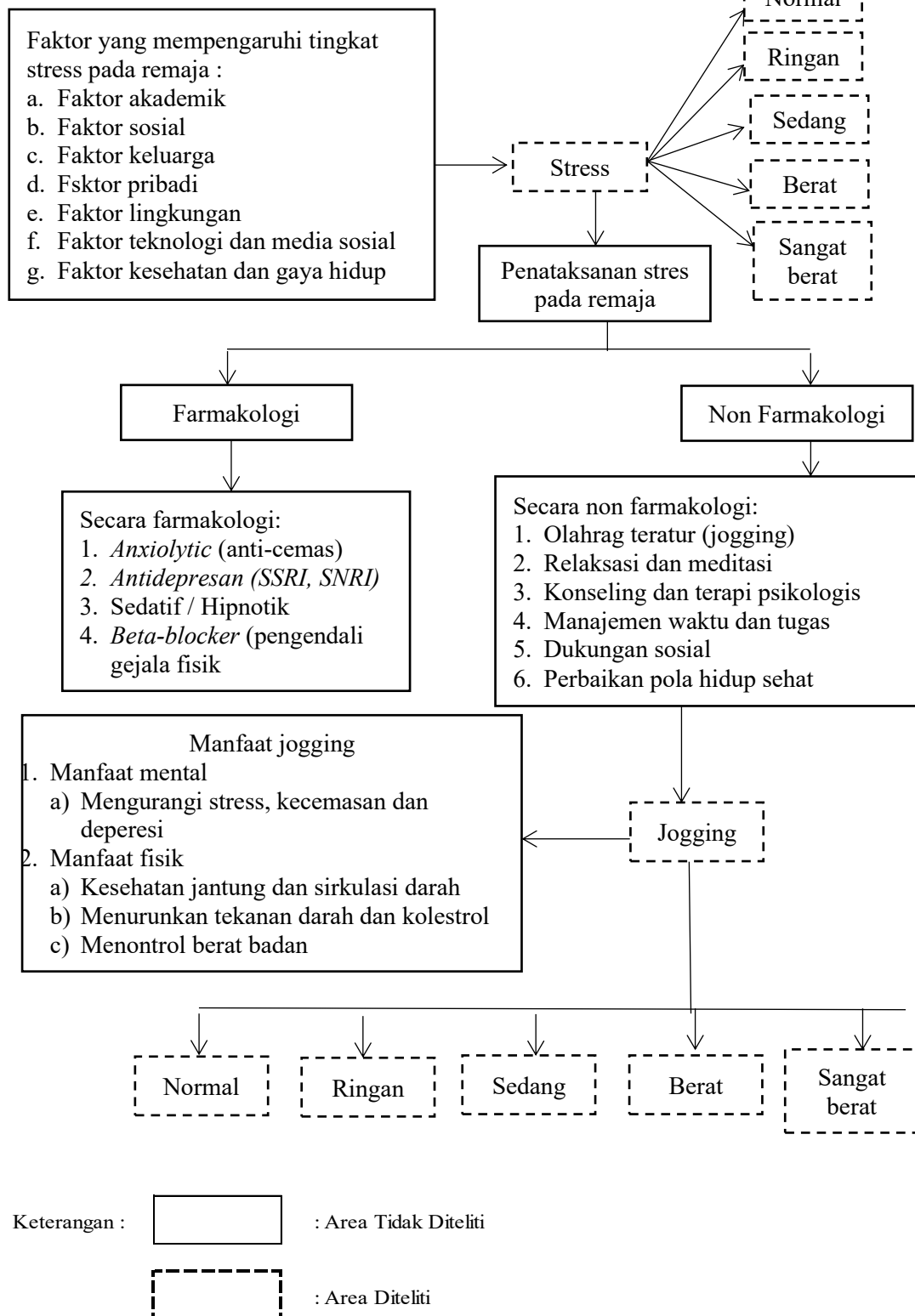
Olahraga seperti jogging dapat menurunkan stres melalui mekanisme neurobiologis yang melibatkan sistem saraf pusat. Saat seseorang melakukan aktivitas aerobik seperti jogging, tubuh meningkatkan produksi neurotransmitter seperti endorfin, dopamin, dan serotonin. Endorfin dikenal sebagai “hormon kebahagiaan” yang dapat memberikan efek euforia dan menurunkan persepsi terhadap nyeri serta stres. Peningkatan serotonin juga berperan penting dalam mengatur suasana hati, tidur, dan nafsu makan, yang semuanya sering terganggu saat seseorang mengalami stres kronis (Rahayu, 2020).

Dari sudut pandang sistem endokrin, olahraga teratur membantu menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol. Pada remaja yang mengalami tekanan akademik, sosial, maupun emosional, kortisol dapat meningkat secara berlebihan dan terus-menerus, yang berkontribusi

terhadap gejala kecemasan, gangguan tidur, dan masalah konsentrasi. Jogging rutin memberikan "pelatihan" terhadap sistem tubuh untuk merespons stres dengan lebih efisien, yakni dengan mengatur kembali respons hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis), sehingga produksi kortisol menjadi lebih seimbang dan adaptif terhadap stres (Ulum, 2018).

Secara fisiologis, jogging juga meningkatkan aliran darah ke otak, khususnya ke area prefrontal cortex yang terlibat dalam pengambilan keputusan, pengendalian emosi, dan fungsi kognitif lainnya. Aktivitas ini mendukung pertumbuhan sel saraf baru (neurogenesis) dan meningkatkan konektivitas antar neuron, yang pada akhirnya memperkuat kemampuan remaja dalam mengelola tekanan emosional. Dengan kata lain, jogging secara teratur tidak hanya memberi efek jangka pendek berupa perasaan rileks, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental jangka panjang yang lebih baik pada remaja (Khasanah; Nurjanah, 2020).

B. Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Purnawan (2018); Smeltzer (2015); Wawan dan Dewi (2017); WHO (2016)

