

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Jogging Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil tingkat stress responden sebelum diberikan perlakuan jogging dengan hasil responden dengan stress Normal sebanyak 1(2.9%), stress Ringan sebanyak 12(35.3%), stress Sedang sebanyak 20(58.8%), dan stress berat sebanyak 1(2.9%).
2. Berdasarkan hasil tingkat stress responden sesudah diberikan perlakuan jogging dengan hasil responden dengan stress Normal sebanyak 23 (67.6%), stress Ringan sebanyak 11(32.4%).
3. Berdasarkan hasil uji komparatif menggunakan *Paired Sample T-Test* dengan bantuan komputerisasi didapatkan hasil dengan nilai *p-value* sebesar $(0.000) < \alpha (0,05)$. Dari hasil tersebut dapat di artikan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada Pengaruh Jogging Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi.

B. Saran

1. Manfaat Teoris

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh jogging dalam mengatasi stres pada remaja, bahwa jogging memiliki pengaruh positif dalam menurunkan tingkat stres pada remaja. Remaja yang melakukan

jogging secara teratur menunjukkan kondisi psikologis yang lebih baik, lebih rileks, serta mampu mengurangi tekanan emosional dan beban pikiran yang dialami sehari-hari dengan demikian, jogging dapat dijadikan salah satu alternatif aktivitas fisik yang efektif untuk membantu mengatasi stres pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan dapat memberikan dukungan terhadap kegiatan olahraga, khususnya jogging, sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan mental dan mengurangi stres pada remaja. Selain itu, institusi pendidikan juga dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan dan kesehatan..

b. Bagi Responden

Diharapkan remaja dapat melakukan jogging secara rutin dan teratur sebagai salah satu cara sederhana untuk menjaga kesehatan fisik maupun mental, sehingga tingkat stres dapat berkurang dan kualitas hidup menjadi lebih baik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dan informasi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang pengaruh jogging terhadap stres pada remaja dengan menggunakan metode, variabel, maupun jumlah responden yang lebih luas.