



Pengaruh Jogging terhadap Stres dan Kualitas Tidur pada Remaja Tingkat Akhir di SMAN 1 Kebomas

Ilkha Malia¹, Riski Dwi Prameswari², Roihatul Zahroh³

^{1,2,3} Universitas Gresik, Indonesia

Corresponding Author: ✉ maliaailkhaac@gmail.com

ABSTRACT

Stres dan gangguan tidur merupakan masalah yang umum dialami oleh remaja tingkat akhir akibat tuntutan akademik, aktivitas sosial, dan perubahan psikologis. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental apabila tidak ditangani dengan baik. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres adalah jogging. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jogging terhadap tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Experimental* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design* menggunakan teknik *Simple Random Sampling* yang melibatkan 60 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres sebelum intervensi sebesar 13,9333 dan menurun menjadi 9,5000 setelah intervensi. Rata-rata skor kualitas tidur sebelum intervensi sebesar 21,7333 dan membaik menjadi 18,7167 setelah intervensi. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh jogging terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan kualitas tidur pada remaja tingkat akhir. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa jogging efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur pada remaja tingkat akhir. Aktivitas jogging yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis remaja.

ARTICLE INFO

Article history:

Received

20 April 2026

Revised

25 May 2026

Accepted

10 June 2026

Key Word

Remaja, Jogging, Kualitas Tidur, Stres.

How to cite

<https://pusdikra-publishing.com/index.php/jsr>



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Stres merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia dan menjadi respons alami tubuh terhadap tekanan maupun tuntutan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi stres dapat memengaruhi keseimbangan fisik, emosional, dan psikologis seseorang sehingga menimbulkan rasa cemas, tegang, mudah marah, hingga kesulitan berkonsentrasi (Lukman et al., 2024). Pada tingkat tertentu, stres dapat membantu individu meningkatkan motivasi dan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan. Namun, apabila berlangsung secara terus-menerus dan tidak dapat dikendalikan dengan baik, stres dapat menimbulkan berbagai gangguan

kesehatan fisik maupun mental. Remaja menjadi kelompok usia yang rentan mengalami stres karena berada pada masa perkembangan menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, emosional, sosial, dan akademik yang kompleks (Muktar, 2024). Kondisi tersebut menyebabkan remaja membutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang baik agar mampu menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama proses perkembangan.

Remaja tingkat akhir, khususnya siswa sekolah menengah atas yang berada pada rentang usia 16-19 tahun, menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Tuntutan memperoleh prestasi belajar, persiapan menghadapi ujian akhir, persaingan masuk perguruan tinggi, serta harapan dari orang tua dan lingkungan sosial menjadi faktor yang dapat meningkatkan tingkat stres pada remaja. Data World Health Organization menunjukkan bahwa sekitar 20-30% remaja di dunia mengalami stres berat yang berpotensi memicu gangguan kecemasan, depresi, hingga perilaku menyimpang (Pawenrusi et al., 2026). Di Indonesia, Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional tahun 2022 juga menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan tekanan emosional dan psikologis (Indrawati-Indrawati, 2024). Tingginya angka gangguan kesehatan mental pada remaja menunjukkan bahwa masalah stres pada siswa merupakan isu kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius, khususnya dalam lingkungan pendidikan.

Selain berdampak pada kesehatan mental, stres juga memiliki hubungan yang erat dengan kualitas tidur remaja. Tidur merupakan kebutuhan biologis dasar yang berfungsi menjaga keseimbangan tubuh, memperbaiki jaringan tubuh, meningkatkan sistem imun, serta mendukung fungsi kognitif dan emosional seseorang (Nanda, 2025). Kualitas tidur yang baik berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar, daya ingat, kemampuan berpikir, dan stabilitas emosi pada remaja. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, hingga menurunkan performa akademik siswa (Agustin, 2025). National Sleep Foundation merekomendasikan durasi tidur remaja sekitar 7-9 jam setiap malam agar kesehatan fisik dan psikologis dapat terjaga secara optimal. Namun, tingginya aktivitas akademik, penggunaan media digital yang berlebihan, serta tekanan emosional menyebabkan banyak remaja mengalami gangguan pola tidur dan penurunan kualitas tidur.

Gangguan kualitas tidur pada remaja umumnya ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, durasi tidur yang kurang, serta rasa tidak segar saat bangun tidur. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi memiliki hubungan signifikan dengan rendahnya kualitas tidur pada remaja sekolah menengah (Fatimah et al., 2025). Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan meningkatkan produksi hormon kortisol yang menyebabkan individu sulit

mencapai kondisi rileks sehingga proses tidur menjadi terganggu. Kondisi tersebut apabila terjadi secara berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan kesehatan fisik, gangguan emosional, serta menurunnya kemampuan belajar siswa. Dalam konteks pendidikan yang semakin kompetitif, kemampuan menjaga kesehatan mental dan kualitas tidur menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan akademik serta kualitas hidup remaja secara keseluruhan.

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur adalah melalui aktivitas fisik, seperti jogging. Jogging merupakan olahraga aerobik ringan yang mudah dilakukan dan memiliki manfaat dalam meningkatkan kebugaran tubuh, memperlancar sirkulasi darah, serta membantu tubuh melepaskan hormon endorfin yang dapat menciptakan rasa nyaman dan rileks (Bara et al., 2026). Selain itu, aktivitas jogging secara rutin juga diketahui mampu membantu menurunkan hormon stres dan memperbaiki pola tidur melalui mekanisme relaksasi tubuh setelah melakukan aktivitas fisik (Novita & Wahyuningsih, 2024). Penelitian oleh Saufi et al (2024) menyatakan bahwa olahraga rutin dapat membantu memperbaiki kualitas tidur serta mengurangi gejala stres dan kecemasan pada remaja. Penelitian lain oleh Irawati & Aziz (2026) juga menunjukkan bahwa individu yang aktif secara fisik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan individu yang kurang aktif.

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah membahas hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental dan kualitas tidur, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh jogging terhadap tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja tingkat akhir di lingkungan sekolah menengah atas masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada populasi mahasiswa atau masyarakat umum sehingga belum secara spesifik menjelaskan efektivitas jogging sebagai intervensi sederhana bagi siswa tingkat akhir sekolah menengah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh jogging terhadap tingkat stres dan kualitas tidur pada remaja tingkat akhir di SMAN 1 Kebomas. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan ilmu kesehatan, khususnya terkait intervensi nonfarmakologis untuk menjaga kesehatan mental remaja. Selain itu, secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan rekomendasi bagi sekolah, tenaga kesehatan, serta orang tua dalam upaya meningkatkan kualitas hidup, kesehatan psikologis, dan kemampuan belajar siswa melalui aktivitas fisik yang sederhana dan mudah diterapkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental* dan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh intervensi jogging terhadap tingkat stres dan kualitas tidur pada

remaja tingkat akhir melalui pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan diberikan tanpa adanya kelompok kontrol atau kelompok pembanding. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran hubungan antarvariabel secara objektif menggunakan data numerik yang dianalisis melalui uji statistik (Pandiangan & Albina, 2025). Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Kebomas dengan sasaran penelitian berupa siswa kelas XI yang berada pada rentang usia remaja akhir.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 1 Kebomas yang berjumlah 70 orang. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 60 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih menjadi responden tanpa membedakan karakteristik tertentu (Mardhiyah et al., 2025). Teknik ini dipilih untuk meminimalkan bias penelitian serta meningkatkan representativitas sampel terhadap populasi penelitian. Responden yang terlibat merupakan siswa yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dan mampu mengikuti aktivitas jogging selama periode intervensi berlangsung.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang telah banyak digunakan dalam penelitian kesehatan mental dan kualitas tidur. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen et al. dan digunakan untuk mengukur persepsi individu terhadap tingkat stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri atas 9 butir pertanyaan untuk mengevaluasi kualitas tidur responden dalam satu bulan terakhir (FEBYA, 2026). Kedua instrumen tersebut telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam berbagai penelitian kesehatan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner secara langsung sebelum dan sesudah intervensi jogging. Selain menggunakan kuesioner, peneliti juga melakukan dokumentasi selama pelaksanaan penelitian sebagai data pendukung.

Prosedur penelitian diawali dengan pengurusan izin penelitian kepada pihak sekolah SMAN 1 Kebomas serta persetujuan etik dari komite etik institusi terkait. Setelah memperoleh izin, peneliti melakukan penjelasan kepada responden mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Seluruh responden kemudian diminta menandatangani lembar persetujuan tertulis (*informed consent*) sebagai bentuk persetujuan mengikuti penelitian. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan *pretest* untuk mengukur tingkat stres dan kualitas tidur responden sebelum intervensi. Selanjutnya, responden diberikan perlakuan berupa aktivitas jogging secara rutin sesuai jadwal yang telah ditentukan selama periode penelitian. Setelah intervensi selesai dilakukan,

peneliti melaksanakan *posttest* menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat stres dan kualitas tidur setelah perlakuan diberikan. Selama proses penelitian berlangsung, kerahasiaan identitas responden dijaga dan seluruh data hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah sesuai prinsip etika penelitian kesehatan (Putra et al., 2025).

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Tahapan analisis dimulai dengan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data penelitian sebelum dilakukan uji hipotesis. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat stres dan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi jogging pada responden. Uji *paired t-test* dipilih karena penelitian ini membandingkan dua data berpasangan dari kelompok yang sama sebelum dan sesudah perlakuan diberikan (Wardani & Wafa, 2025). Interpretasi hasil analisis dilakukan berdasarkan nilai *p-value* dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Apabila nilai *p-value* < 0,05, maka hipotesis penelitian diterima yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh jogging terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan kualitas tidur pada remaja tingkat akhir di SMAN 1 Kebomas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 menunjukkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin. Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 responden (61,7%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 23 responden (38,3%).

Tabel 1.

Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin Frekuensi (f) Persentase (%)		
Perempuan	37	61,7
Laki-laki	23	38,3
Total	60	100,0

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa penelitian didominasi oleh responden perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan penelitian berasal dari kelompok remaja perempuan pada tingkat akhir sekolah menengah atas.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Distribusi responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun sebanyak 46 responden (76,7%), sedangkan responden berusia 18 tahun sebanyak 14 responden (23,3%).

Tabel 2.
Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
17 tahun	46	76,7
18 tahun	14	23,3
Total	60	100,0

Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori remaja akhir dengan rentang usia dominan 17 tahun.

Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Sebelum Intervensi Jogging

Hasil *pretest* menunjukkan nilai rata-rata tingkat stres responden sebesar 13,9333 dengan standar deviasi 1,90331. Sementara itu, rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan intervensi sebesar 21,7333 dengan standar deviasi 4,25408.

Tabel 3.
Hasil *Pretest* Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Responden

Variabel	Mean	f	Std. Deviation
Pre Stress	13,9333	60	1,90331
Pre Kualitas Tidur	21,7333	60	4,25408

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi jogging, responden mengalami tingkat stres yang cukup tinggi disertai kualitas tidur yang kurang baik.

Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Setelah Intervensi Jogging

Hasil *posttest* menunjukkan adanya perubahan pada tingkat stres dan kualitas tidur responden setelah diberikan intervensi jogging. Nilai rata-rata tingkat stres menurun menjadi 9,5000 dengan standar deviasi 0,23106, sedangkan rata-rata kualitas tidur menjadi 18,7167 dengan standar deviasi 0,56852.

Tabel 4.
Hasil *Posttest* Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Responden

Variabel	Mean	f	Std. Deviation
Post Stress	9,5000	60	0,23106
Post Kualitas Tidur	18,7167	60	0,56852

Data tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat stres dan perbaikan kualitas tidur setelah responden mengikuti aktivitas jogging secara rutin.

Hasil Uji Korelasi Pengaruh Jogging terhadap Stres dan Kualitas Tidur

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa variabel stres memiliki nilai korelasi sebesar 0,453 dengan nilai signifikansi 0,000. Sementara itu, variabel kualitas tidur memiliki nilai korelasi sebesar 0,461 dengan nilai signifikansi 0,000.

Tabel 5.

Hasil Uji Korelasi Jogging Terhadap Stres Dan Kualitas Tidur

Variabel	Correlation	Sig
Stress	0,453	0,000
Kualitas Tidur	0,461	0,000

Nilai korelasi tersebut menunjukkan hubungan positif dengan tingkat hubungan sedang. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa intervensi jogging efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres dan memperbaiki kualitas tidur responden.

Pengaruh Karakteristik Responden terhadap Kondisi Psikologis Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dan berada pada rentang usia remaja akhir. Kondisi ini memiliki pengaruh terhadap tingkat stres dan kualitas tidur responden karena perempuan cenderung memiliki sensitivitas emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Menurut Ariyantini et al (2026), perempuan lebih rentan mengalami tekanan psikologis akibat pengaruh hormonal, kecemasan emosional, dan beban akademik yang lebih besar. Selain itu, masa remaja akhir merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan akademik yang cukup kompleks sehingga meningkatkan risiko stres pada siswa sekolah menengah atas. Hanafiah (2025) menjelaskan bahwa remaja akhir merupakan fase yang rentan terhadap ketidakstabilan emosional akibat tuntutan akademik dan proses pencarian identitas diri.

Tingginya tekanan akademik pada remaja tingkat akhir juga dapat memengaruhi kualitas tidur mereka. Menurut Setiawan et al (2026), remaja yang mengalami tekanan akademik cenderung memiliki durasi tidur yang lebih pendek serta mengalami kesulitan mencapai kualitas tidur yang optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental dan pola tidur remaja memiliki hubungan yang saling memengaruhi dan membutuhkan perhatian khusus dalam lingkungan pendidikan.

Kondisi Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Sebelum Intervensi

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa responden mengalami tingkat stres yang cukup tinggi dan kualitas tidur yang kurang baik sebelum diberikan intervensi jogging. Tingginya tingkat stres pada remaja dapat dipengaruhi oleh tekanan akademik,

aktivitas sekolah yang padat, penggunaan media sosial, serta kurangnya aktivitas fisik. Menurut Saidiman (2025), stres akademik yang berkepanjangan dapat memicu gangguan psikologis dan memengaruhi pola tidur remaja secara signifikan. Ketika individu mengalami stres, tubuh akan meningkatkan produksi hormon kortisol yang menyebabkan tubuh sulit mencapai kondisi relaksasi sehingga kualitas tidur menjadi terganggu.

Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat memengaruhi kemampuan kognitif dan emosional remaja. Azizah (2026), menjelaskan bahwa gangguan tidur pada remaja dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, mudah lelah, gangguan suasana hati, dan penurunan performa akademik. Hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa stres dan kualitas tidur merupakan dua variabel yang memiliki hubungan erat dalam kehidupan remaja sekolah menengah.

Pengaruh Jogging terhadap Penurunan Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jogging memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada remaja tingkat akhir. Penurunan rata-rata skor stres setelah intervensi menunjukkan bahwa aktivitas fisik mampu membantu responden mencapai kondisi psikologis yang lebih stabil dan rileks. Menurut Hasan et al (2026), olahraga aerobik dapat meningkatkan produksi hormon endorfin dan serotonin yang berperan dalam memperbaiki suasana hati serta mengurangi stres dan kecemasan. Aktivitas jogging juga membantu menurunkan ketegangan otot dan memperbaiki respons fisiologis tubuh terhadap tekanan psikologis.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Ferdiah et al (2026) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik rutin memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan gejala stres dan kecemasan pada remaja. Selain itu, jogging dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan kebugaran tubuh dan relaksasi mental. Dengan demikian, jogging dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu remaja mengelola stres akademik dan emosional.

Pengaruh Jogging terhadap Kualitas Tidur Remaja

Selain menurunkan tingkat stres, jogging juga terbukti mampu memperbaiki kualitas tidur responden. Aktivitas fisik membantu tubuh mencapai kondisi lelah fisiologis yang sehat sehingga individu lebih mudah tidur dan memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Menurut Mansur et al (2026), olahraga aerobik secara rutin dapat membantu meningkatkan efisiensi tidur, memperpanjang durasi tidur, dan memperbaiki kualitas tidur pada remaja maupun dewasa muda. Aktivitas jogging juga membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi yang mendukung proses tidur lebih nyenyak.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Palupi et al (2026) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik rutin memiliki hubungan positif dengan kualitas tidur remaja.

Remaja yang aktif secara fisik cenderung memiliki kualitas tidur lebih baik dibandingkan remaja dengan aktivitas fisik rendah. Perbaikan kualitas tidur dalam penelitian ini menunjukkan bahwa jogging tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental dan keseimbangan emosional remaja.

Implikasi Penelitian dan Keterbatasan Studi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jogging dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres dan memperbaiki kualitas tidur pada remaja tingkat akhir. Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi sekolah dan tenaga kesehatan dalam mengembangkan program promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental siswa. Aktivitas fisik rutin dapat dijadikan bagian dari program kesehatan sekolah guna membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup remaja.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain *pre-experimental* tanpa kelompok kontrol sehingga pengaruh variabel luar belum dapat dikendalikan secara maksimal. Selain itu, penelitian hanya dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah responden yang terbatas sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Faktor lain seperti pola makan, penggunaan media sosial, dan kondisi lingkungan juga belum dianalisis secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain *quasi experimental* atau *true experimental* dengan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar agar diperoleh hasil penelitian yang lebih kuat dan komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa jogging memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan kualitas tidur pada remaja tingkat akhir di SMAN 1 Kebomas. Hal ini ditunjukkan melalui penurunan rata-rata tingkat stres dari 13,9333 menjadi 9,5000 serta perbaikan kualitas tidur dari 21,7333 menjadi 18,7167 setelah intervensi jogging rutin, dengan nilai signifikansi $< 0,05$. Aktivitas jogging sebagai olahraga aerobik ringan mampu memberikan efek relaksasi, meningkatkan pelepasan hormon endorfin, menurunkan hormon stres, serta membantu tubuh mencapai kondisi istirahat yang lebih optimal sehingga berdampak pada meningkatnya kestabilan emosional dan membaiknya kualitas tidur remaja. Dengan demikian, jogging dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan efektif untuk mendukung kesehatan fisik dan mental remaja tingkat akhir. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada desain tanpa kelompok kontrol dan jumlah responden yang terbatas sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan metode yang lebih kuat dan cakupan sampel yang lebih luas.

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada pihak SMAN 1 Kebomas, seluruh responden penelitian, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi selama proses pelaksanaan penelitian hingga penyusunan artikel ini sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. A. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja (Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang)*. ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Ariyantini, K. D., Sekarini, N. N. A. D., & Pratiwi, P. I. (2026). Hubungan Stres Akademik dengan Derajat Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi Kebidanan: The Relationship between Academic Stress and the Severity of Premenstrual Syndrome among Midwifery Students. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 8(1), 43-55.
- Azizah, S. H. (2026). POLA TIDUR MAHASISWA DI TENGAH KEGIATAN KULIAH: KAJIAN LITERATUR. *PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural*, 4(1), 11-19.
- Bara, M., Puspita, A., & DS, D. M. (2026). Pengaruh Olahraga (Jogging) Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Siswi Kelas X SMK Karsa Mulya Palangkaraya. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 546-555.
- Fatimah, D. K. F., Swedarma, K. E., Yanti, N. P. E. D., & Karin, P. A. E. S. (2025). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KECERDASAN EMOSINAL PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN KESEHATAN PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA. *Community of Publishing in Nursing*, 13(3), 270-279.
- FEBYA, Y. P. (2026). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA AKTIF PROGRAM STUDI FARMASI UNIVERSITAS LAMPUNG*.
- Ferdiah, F., Syahrastani, S., Apriyano, B., & Sari, D. N. (2026). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 9(1), 323-332.
- Hanafiah, M. (2025). Kerapuhan Pada Anak Di Masa Perkembangan Remaja Awal. *Jurnal At-Tarbiyyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 11(1), 57-66.
- Hasan, B., Wandik, Y., & Husein, M. (2026). OLAHRAGA SEBAGAI TERAPI: MENGATASI DEPRESI DAN KECEMASAN. *Penerbit Tahta Media*.
- Indrawati-Indrawati, I. (2024). Identifikasi faktor-faktor penyebab gangguan jiwa pada remaja di rumah sakit jiwa. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(2), 338-348.
- Irawati, A. F., & Aziz, M. I. M. (2026). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Kualitas

- Tidur dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Olahraga. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 16(1), 26-32.
- Lukman, I. M., Sudirjo, E., & Rahman, A. A. (2024). ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PEMAIN SEPAKBOLA PUTRA RICE CAKE FC PADA SAAT PERTANDINGAN. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 9(1), 37-44.
- Mansur, N. A. R., Kep, M., Sari, N. I. M., Kep, M., An, S. K., & Paraswati, S. I. (2026). *Sehat Dengan Aktivitas Fisik: Mengapa Kita Harus Bergerak*. PENERBIT KBM INDONESIA.
- Mardhiyah, M., Dinilhaq, N. A., Amelia, Y., Arini, A., Hidayatullah, R., & Harmonedi, H. (2025). Populasi dan sampel dalam penelitian pendidikan: Memahami perbedaan, implikasi, dan strategi pemilihan yang tepat. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika*, 2(2), 208-218.
- Muktar, M. (2024). Penurunan intensitas pendidikan Islam terhadap fluktuasi emosional pada remaja usia pertengahan. *ISLAMIC PEDAGOGY: Journal of Islamic Education*, 2(2), 121-133.
- Nanda, S. (2025). *Asuhan Keperawatan pada Tn. A dengan Gangguan Pola Tidur melalui Penerapan Senam Ergonomis dalam Meningkatkan Kualitas Tidur di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025*. Universitas Andalas.
- Novita, F., & Wahyuningsih, B. D. (2024). *PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK DALAM MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD SIDOARJO*. Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
- Palupi, P., Hartono, A., & Abidin, Z. (2026). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA. *Jurnal Keperawatan*, 19(1), 50-69.
- Pandiangan, D. F., & Albina, M. (2025). Model dan Tahapan Penelitian Kuantitatif: Pendekatan Teoretis dan Praktis dalam Kajian Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(3), 724-730.
- Pawenrusi, E. P., Burhan, H. A., Zulkarnaen, I., & Nurhadijah, S. (2026). GAMBARAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA YANG MENGALAMI PUTUS CINTA DI SMAN 5 MAROS. *Jurnal Mitrasedhat*, 16(1), 153-159.
- Putra, R. S. P., Susilowati, T., Wael, S., Katimenta, K. Y., Sorongan, R. M., Berikang, R. A., Lambanaung, S. H., Zulkarnain, M., & Rompis, O. (2025). *Metode Penelitian Kesehatan*. Mega Press Nusantara.
- SAIDIMAN, P. C. (2025). *HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMP NEGERI 12 MAKASSAR= THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS AT SMPN 12 MAKASSAR*. Universitas Hasanuddin.
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan olahraga dan kesehatan mental. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1-15.

- Setiawan, Z., Rahmadan, R., Ekaputra, M. F. N. A., & Mulyeni, S. (2026). Analisis Hubungan Pola Tidur dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Journal of Student Research*, 4(1), 17-29.
- Wardani, D. K., & Wafa, M. A. (2025). Uji T Berpasangan Untuk Mengetahui Efektifitas Media Pembelajaran Rolling Ball Terhadap Pemahaman Siswa Mata Pelajaran PAI. *Jurnal At-Tarbiyyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 11(1), 1-9.