

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres, dapat disimpulkan bahwa:

1. Seluruh instrumen penelitian yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas, menunjukkan bahwa kuesioner yang digunakan layak untuk pengambilan data.
2. Kebiasaan berolahraga mahasiswa program studi olahraga dan kesehatan angkatan 2021 Universitas Jambi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam kategori aktivitas olahraga sedang sebanyak 19 orang (51.4%), sedangkan hanya sebagian kecil yang memiliki aktivitas olahraga rendah yaitu sebanyak 4 orang (10.8%), kriteria tinggi sebanyak 8 orang (21.6%), dan kriteria sangat tinggi sebanyak 6 orang (16.2%)
3. Tingkat stres yang dialami mahasiswa program studi olahraga dan kesehatan angkatan 2021 Universitas Jambi lebih banyak mengalami stres normal sebanyak 23 orang (62.2%), dibandingkan dengan stres ringan sebanyak 10 orang (27%), stres sedang sebanyak 4 orang (10.8%), dan tidak ada mahasiswa mengalami stres berat.
4. Analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dan tingkat stres, dengan nilai p-value sebesar 0.001 (<0.05). Nilai koefisien korelasi sebesar -0.525 menunjukkan

hubungan dengan kategori sedang dan arah negatif, yang berarti semakin tinggi aktivitas olahraga seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dialami.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu:

1. Bagi Individu Disarankan untuk meningkatkan aktivitas olahraga secara rutin guna mengurangi risiko stres. Aktivitas fisik yang teratur dapat menjadi salah satu metode efektif dalam menjaga kesehatan mental dan emosional.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya Dapat mengembangkan penelitian dengan menambah jumlah sampel dan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap tingkat stres, seperti pola tidur, pola makan, kondisi ekonomi atau faktor lingkungan sosial.
3. Bagi Mahasiswa Kesadaran akan pentingnya olahraga dalam mengelola stres perlu lebih ditingkatkan, baik melalui edukasi kesehatan maupun promosi gaya hidup sehat.