

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023

**HUBUNGAN INTENSITAS OLAHRAGA *CALISTHENICS* DENGAN
TINGKAT STRES PADA KOMUNITAS SPARTAN KOMANDO
(SPARKO) KARANGANYAR**

Lathifah Abdhi Jihan Abidin¹⁾, Sigit Yulianto²⁾, Dewi Suryandari³⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2) 3)}Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Universitas Kusuma Husada Surakarta

lthfj24@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan salah satu rangsangan yang menyebabkan meningkatnya hormon kortisol dalam tubuh. Dengan adanya aktivitas fisik akan berdampak pada peningkatan sekresi pada hormon kortisol, salah satu aktivitas fisik tersebut yaitu dengan olahraga *calisthenics*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas olahraga *calisthenics* dengan tingkat stres. Penelitian ini dilakukan pada komunitas Sparko Karanganyar. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu total *sampling* sehingga responden pada penelitian ini adalah seluruh anggota komunitas yang berjumlah 36 anggota. Penelitian ini dilaksanakan di *outdoor* wilayah Karanganyar. Adapun jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasi dan menggunakan teknik *cross sectional*. Instrument penelitian menggunakan kuesioner dan analisa data yang digunakan adalah uji *Spearman Rank Correlation*. Hasil uji diperoleh *p value* sebesar $0,004 < \alpha = 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara intensitas olahraga *calisthenics* dengan tingkat stres pada komunitas Sparko Karanganyar. Kesimpulan pada penelitian ini adalah semakin tinggi intensitas olahraga *calisthenics* maka akan memiliki tingkat stres yang semakin rendah.

Kata Kunci : *Stres, Olahraga Calisthenics, Komunitas SPARKO*

Daftar Pustaka : 44 (2014-2023)

**THE RELATIONSHIP BETWEEN CALISTHENICS EXERCISE INTENSITY AND
STRESS LEVELS IN THE SPARTAN KOMANDO (SPARKO) COMMUNITY OF
KARANGANYAR**

Lathifah Abdhi Jihan Abidin¹⁾, Sigit Yulianto²⁾, Dewi Suryandari³⁾

*1) Nursing Study Program Undergraduate Students
Kusuma Husada University Surakarta*

*2) 3) Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Program
Kusuma Husada University Surakarta
lthfj24@gmail.com*

ABSTRACT

Stress is one of the stimuli that causes an increase in the hormone cortisol in the body. With physical activity will have an impact on increasing secretion of the hormone cortisol, one of these physical activities is calisthenics. This study aims to determine the relationship between calisthenics exercise intensity and stress levels. This research was conducted in the Sparko Karanganyar community. In this study using a sampling technique, namely total sampling so that the respondents in this study were all community members totaling 36 members. This research was conducted in the outdoor area of Karanganyar. The type of research used in this study is quantitative research with a correlation design and using cross sectional techniques. The research instrument used a questionnaire and the data analysis used was the Spearman Rank Correlation test. The test results obtained a p value of $0.004 < \alpha = 0.05$ which means that there is a relationship between the intensity of calisthenics exercise and stress levels in the Sparko Karanganyar community. The conclusion in this study is that the higher the intensity of calisthenics exercise, the lower the stress level.

Keywords: Stress, Calisthenics Exercise, SPARKO Community

Bibliography: 44 (2014-202

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman mendorong individu untuk produktif dan bergerak lebih cepat guna memenuhi kebutuhan hidup. Menginjak masa remaja hingga dewasa maka upaya individu untuk memenuhi kebutuhan hidup baik fisik, sosial, dan mental emosional, maka semakin bertambah juga tekanan dan rintangan yang dihadapi. Kesulitan-kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidup tersebut akan mengakibatkan stres pada individu karena merasa tertekan. Stres adalah ketidakmampuan tubuh dalam mengatasi tekanan yang tidak terkendali (Setiawan & Hadiwono, 2022). Stres adalah bentuk respon tubuh dalam penyesuaian diri terhadap suatu peristiwa yang menimbulkan tekanan baik secara fisik ataupun psikis yang bersumber dari sistem psikologis, biologis, maupun sosial dalam diri seseorang sehingga menimbulkan terganggunya fungsi-fungsi kehidupan seseorang itu sendiri (Ilmi *et al.*, 2022).

Menurut data hasil survey yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) stres diderita lebih dari 350 juta jiwa dan menjadi peringkat ke-4 di dunia dengan prevalensi stres pada usia remaja hingga dewasa awal di dunia cukup tinggi yaitu memiliki rentang mulai dari 38 - 71%. Menurut data Riskesdas (2018) angka gangguan mental emosional seperti stres pada remaja di Indonesia sebanyak 9,8% dari seluruh jumlah remaja di Indonesia. Di Jawa Tengah tahun 2018 prevalensi stres pada remaja tercatat diangka 4,0% (Kemenkes RI, 2018). Pada Karisidenan Surakarta sendiri kasus gangguan jiwa seperti stres ada diangka 14,91% (Surakarta, 2019).

Langkah awal untuk mengenali tanda dan gejala stres merupakan suatu hal penting agar seseorang mampu mengelola stres dengan baik sebelum kondisinya memburuk, diantaranya dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga secara rutin (Usman *et al.*,

2021). Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam melatih tubuh baik secara fisik ataupun psikis (Ali & Putra, 2022). Belakangan ini olahraga berkembang pesat dengan adanya inovasi baru di kalangan masyarakat (Rizaldi, 2018).

Olahraga yang saat ini menjadi tren di kalangan masyarakat adalah olahraga *calisthenics*. Secara umum, olahraga *calisthenics* ini merupakan sebuah metode latihan dengan cara memaksimalkan penggunaan berat tubuh pada pelaku olahraga itu sendiri. Olahraga *calisthenics* di Indonesia sudah mulai berkembang dan banyak diminati tidak hanya pada kalangan remaja tetapi juga di seluruh kalangan usia (Rizaldi, 2018). Salah satu komunitas olahraga dengan teknik *calisthenics* yaitu Spartan Komando (SPARKO) yang pertama kali didirikan oleh seorang prajurit Komando Pasukan Khusus (KOPASSUS). Tujuan dan manfaat dari olahraga *calisthenics* yang dilakukan oleh komunitas Sparko antara lain untuk mencapai kekuatan fisik seseorang secara maksimal, kemampuan fungsional anggota tubuh, serta untuk meningkatkan kualitas psikis individu pada saat latihan. Olahraga *calisthenics* dapat memberikan efek menenangkan dan merefleksikan dalam mengelola stres (Hanggoro *et al.*, 2018).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada hari Sabtu tanggal 12 November 2022 dengan metode wawancara terhadap 10 responden di komunitas SPARKO Karanganyar didapatkan hasil 9 orang mengatasi stres dengan berolahraga dan 1 orang dengan merokok. Kemudian olahraga dengan teknik *calisthenics* didapatkan hasil 4 responden berolahraga 2-3 kali dalam satu minggu, 2 responden berolahraga 3-4 kali dalam satu minggu, 3 responden berolahraga setiap hari dan 1 responden lainnya mengatakan berolahraga 2 kali dalam

satu bulan. Didapatkan pula hasil bahwa 6 dari 10 responden masih bisa berkonsentrasi dan 8 dari 10 responden mengatakan dapat mengontrol emosi ketika sedang stres. Stres pada anggota komunitas SPARKO Karanganyar disebabkan oleh faktor psikologis, yaitu dikarenakan berulang kali gagal dalam mendaftar sekolah kedinasan ataupun TNI/POLRI dan tugas kuliah. Gejala yang sering terjadi ketika stres yaitu 7 responden mengatakan terasa lelah saat bangun pagi, 8 responden mengatakan merasa malas, dan 6 responden mengatakan putus asa.

Dari beberapa jurnal yang peneliti dapatkan belum ada penelitian mengenai olahraga *calisthenics* dengan tingkat stres pada komunitas Spartan Komando (SPARKO). Maka dari itu berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan intensitas olahraga *calisthenics* dengan tingkat stres pada komunitas Spartan Komando (SPARKO) Karanganyar. Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas olahraga *calisthenics* dengan tingkat stres pada komunitas Spartan Komando (SPARKO) Karanganyar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasi, dan teknik yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan *outdoor* di daerah Kabupaten Karanganyar pada bulan Mei 2023. Dalam penelitian ini populasi yang diteliti yaitu anggota komunitas Sparko Karanganyar yang berjumlah 36 anggota. Teknik sampel pada penelitian ini adalah total sampling dikarenakan jumlah responden yang relatif kecil yaitu kurang dari 100, sehingga sampel pada penelitian ini yaitu seluruh anggota komunitas Sparko Karanganyar.

Penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rank Correlation* yang

digunakan untuk mengetahui adakah hubungan antara intensitas olahraga *calisthenics* dengan tingkat stres. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner yang diadopsi dari Pajar Haryanto. Ada 2 kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner intensitas olahraga dan kuesioner tingkat stres.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil penelitian hubungan intensitas olahraga *calisthenics* dengan tingkat stres pada komunitas Sparko Karanganyar.

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin di Komunitas SPARKO Karanganyar

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Presentase (%)
Laki-laki	27	75
Perempuan	9	25
Jumlah (total)	36	100

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian yang dilakukan pada komunitas Sparko Karanganyar bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah laki-laki sebanyak 27 orang (75%) sedangkan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 9 orang (25%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Gumilar *et al.*, 2018) bahwa dalam komunitas olahraga mayoritas anggotanya adalah laki-laki.

Hal ini terjadi karena laki-laki lebih besar ketertarikannya dalam bidang olahraga dikarenakan tingginya tingkat aktivitas fisik laki-laki daripada perempuan (Anggara, 2015). Dibuktikan dengan pendapat (Kristiana *et al.*, 2023) yang mengatakan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan kodrat, laki-laki lebih aktif secara fisik mulai dari dalam Rahim hingga lanjut usia. Olahraga yang baik dengan intensitas

yang cukup akan memiliki efek terhadap penurunan stres, hal ini terjadi karena olahraga dapat merangsang *endorphin* yang merupakan *feel good* hormon. Oleh karena itu, perempuan lebih rentan terkena stres daripada laki-laki. (Andalari & Berbudi BL, 2018).

Sejalan dengan penelitian (Edman, 2014) diketahui bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat stres individu dan tingkat stres yang tinggi sering dijumpai pada perempuan, dikarenakan kurangnya aktifitas fisik seperti olahraga. Menurut asumsi peneliti, setiap kriteria jenis kelamin dengan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan sebenarnya sama jika memiliki intensitas olahraga yang cukup dan aktifitas fisik yang setara.

Tabel 2 Karakteristik Responden berdasarkan Usia di Komunitas Sparko Karanganyar

Usia	Frekuensi(n)	Persen (%)
18	5	13,9
19	4	11,1
20	10	27,8
21	8	22,2
22	9	25,0
Total	36	100

Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian yang dilakukan pada komunitas Sparko Karanganyar karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan hasil bahwa mayoritas usianya yaitu 20 tahun sebanyak 10 orang (27,8%). Usia termuda yaitu 18 tahun berjumlah 5 orang (13,9%) dan usia tertua adalah 22 tahun sebanyak 9 orang (25%). Menurut (Dewi, 2021) usia tersebut merupakan usia remaja akhir yang berada direntang usia 17-22 tahun.

Pada usia seperti hasil penelitian di atas merupakan usia dimana individu sedang mencari jati dirinya yang dilakukan dengan salah satunya yaitu bergabung dengan suatu komunitas. Sejalan dengan penelitian (Pawestri & Esih, 2021) diketahui bahwa salah satu

komunitas yang digemari remaja yaitu komunitas olahraga, karena diusia remaja memiliki minat olahraga yang tinggi selain itu fisik yang masih kuat dan bugar juga mempengaruhi tingginya minat olahraga pada remaja. Sesuai pendapat Febrini (2017) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kehidupan anak-anak ke masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja juga sering dikenal dengan *ego identity* atau masa pencarian jati diri (Dewi, 2021).

Menurut teori Hurlock (2013) dalam (Rahmawati *et al.*, 2019) yang menyatakan tugas perkembangan dari remaja akhir yaitu mengembangkan tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa dan mencapai kemandirian emosional. Sehingga dapat dinyatakan bahwa semakin usianya bertambah, maka semakin individu itu mampu beradaptasi dengan situasi dan memiliki toleransi yang baik terhadap stresor. Dimasa sekarang tidak jarang jika pada usia remaja akhir yang memiliki banyak tekanan sampai dapat menyebabkan stres namun mereka sudah mampu untuk mengatasinya.

Tabel 3 Intensitas Olahraga Calisthenics pada Komunitas Sparko Karanganyar

Intensitas Olahraga	Jumlah (n)	Presentase(%)
Tinggi	32	88,9
Sedang	3	8,3
Rendah	1	2,8
Jumlah(total)	36	100

Berdasarkan tabel 3, hasil analisa penelitian yang dilakukan pada anggota komunitas Sparko Karanganyar bahwa mayoritas memiliki intensitas olahraga *calisthenics* yang tinggi yaitu sebanyak 31 orang (86,1%) dan terdapat anggota dengan intensitas olahraga *calisthenics* yang rendah yaitu 1 orang (2,8%). Hal

ini dapat terjadi karena komunitas Sparko Karanganyar memiliki jadwal latihan rutin untuk melakukan olahraga *calisthenics*. Penelitian ini sesuai dengan misi pendiri Sparko yang akrab dengan sebutan *The King of Sparko* dalam (Pratama, 2022) yang mengatakan bahwa anggota komunitas Sparko berolahraga minimal 30 menit sehari baik di pagi maupun sore hari.

Olahraga yang rutin memiliki banyak manfaat bagi tubuh salah satunya yaitu menurunkan stres. Seseorang yang melakukan olahraga akan terlihat lebih *relax* dan ceria karena ketika berolahraga tubuh menghasilkan hormon *endorphin* yang menyebabkan timbulnya *feel good* dalam tubuh. Hormon *endorphin* juga memiliki efek melawan hormon kortisol atau hormon stres (Wahyudi *et al.*, 2015). Dapat disimpulkan bahwa individu yang melakukan olahraga *calisthenics* dengan intensitas yang tinggi akan menghasilkan lebih banyak hormon *endorphin* maka lebih besar pula terjadinya sekresi hormon kortisol sehingga tubuh memiliki daya tahan terhadap stres yang baik.

Tabel 4 Tingkat Stres pada Komunitas Sparko Karanganyar

Tingkat Stres	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tinggi	1	2,8
Sedang	7	19,4
Rendah	28	77,8
Total	36	100

Berdasarkan tabel 4 hasil analisa penelitian yang dilakukan pada anggota komunitas SPARKO Karanganyar mayoritas memiliki tingkat stres yang rendah yaitu sebanyak 28 orang (77,8%) sedangkan tingkat stres paling sedikit yaitu kategori tinggi yaitu 1 orang (2,8%). Sejalan dengan hasil penelitian (Hoffmann *et al.*, 2022) yang menyatakan bahwa dalam suatu

komunitas olahraga, anggotanya mayoritas akan memiliki tingkat stres yang rendah dikarenakan mereka memiliki intensitas olahraga yang cukup dan terorganisir. Didukung oleh hasil penelitian (Park *et al.*, 2022) bahwa individu yang berpartisipasi dalam komunitas olahraga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis sehingga memiliki tingkat stres yang rendah.

Stresor merupakan peristiwa yang menyebabkan stres. Setiap individu memiliki respon stres yang berbeda, dari respon stres tersebut menimbulkan variasi tanda dan gejala terjadinya stres, yang mana dapat dinilai sebagai bentuk usaha untuk mengetahui tingkat stres secara langsung. Stres dalam waktu lama dapat menyebabkan depresi, oleh karena itu diperlukan strategi untuk mengelola dan mengatasi stres (Pulungan *et al.*, 2019). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andalasari & Berbudi BL, 2018) bahwa salah satu strategi untuk mengelola stres yaitu dengan cara rutin melakukan olahraga *calisthenics*. Dengan olahraga maka akan mengurangi tingkat stres pada seseorang, oleh karena itu diperlukan intensitas olahraga yang cukup supaya tubuh mampu mengelola stres dengan baik.

Tabel 6 Intensitas Olahraga *Calisthenics* dengan Tingkat Stres pada Komunitas

		Tingkat Stres			Total
		Tinggi	Sedang	Rendah	
Intensitas Olahraga <i>Calisthenics</i>	Tinggi	0	6	26	32
		0%	18,8%	81,3%	100%
	Sedang	0	1	2	3
		0%	33,3%	66,7%	100%
	Rendah	1	0	0	1
		100%	0%	0%	100%
Total		1	7	28	36
		100%	19,4%	77,8%	100%

Berdasarkan tabel 6 di atas didapatkan hasil bahwa intensitas olahraga *calisthenics* tinggi dengan total 32 orang, tidak terdapat responden yang memiliki tingkat stres tinggi, 6 orang (18,8%) memiliki tingkat stres sedang, dan 26 orang (81,3%) memiliki tingkat stres yang rendah. Intensitas olahraga *calisthenics* sedang dengan total 3 orang, terdapat 1 orang (33,3%) memiliki tingkat stres sedang, 2 orang (66,7%) memiliki tingkat stres rendah, dan tidak ada yang memiliki tingkat stres tinggi. Terdapat 1 orang (100%) dengan intensitas olahraga *calisthenics* rendah dan memiliki tingkat stres yang tinggi.

Tabel 7 Hasil Uji *Spearman's rho*

Variabel	<i>P value</i>	Koefisien Korelasi
Intensitas Olahraga Tingkat Stres	0,004	-0,459

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa dengan menggunakan uji *Spearman Rank Correlation* diperoleh perbandingan nilai intensitas olahraga *calisthenics* dengan tingkat stres adalah 0,004 dengan tingkat signifikan 5%. Nilai *p value* $0,004 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, atau dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara intensitas olahraga *calisthenics* dengan

tingkat stres. Kekuatan koefisiensi korelasi yaitu sebesar 0,473 yang artinya tingkat kekuatan korelasi sedang/cukup kuat. Dengan arah hubungan negatif dimana semakin tinggi intensitas olahraga *calisthenics*, maka tingkat stres semakin rendah.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyudi *et al.*, 2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres dibuktikan dengan hasil *p value* = 0,045. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Alfian, 2018) yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres dibuktikan hasil *p value* = 0,000. Menurut asumsi peneliti, rendahnya tingkat stres diakibatkan karena responden rutin melakukan olahraga dibuktikan dengan tingginya intensitas olahraga. Hal ini dapat terjadi karena dengan berolahraga akan meningkatkan sekresi hormon kortisol yang berperan sebagai pengontrol stres.

Hormon kortisol adalah hormon utama dalam stres. Tingkatnya dapat dipengaruhi oleh stres fisik, psikis, dan penyakit. Dalam kasus tingkat stres yang tinggi nilai hormon kortisol akan meningkat, sehingga ini bentuk suatu indikator yang dapat menyebabkan individu mengalami stres dalam hidup (Ode *et al.*, 2019). Hormon kortisol yang tinggi akan menyebabkan tingkat stres

yang tinggi juga, oleh karena itu dibutuhkan hormon yang mampu untuk menurunkan hormon kortisol. *Endorphin* merupakan satu jenis morfin alami yang memicu suasana hati, menstabilkan emosi, rasa senang dan lebih rileks sehingga akan mengurangi terjadinya stres. Salah satu aktifitas yang dapat meningkatkan hormon *endorphin* ini yaitu dengan cara berolahraga (Andalari & Berbudi BL, 2018).

Sesuai dengan strategi *coping stress* yang dilakukan oleh individu sebagai bentuk usaha untuk meredakan keadaan stres akibat tekanan yang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku untuk memperoleh rasa aman dalam diri sendiri (Putri, 2022). Pada penelitian ini *coping stress* yang dilakukan oleh komunitas Sparko Karanganyar yaitu dengan cara melakukan olahraga *calisthenics*. Beberapa faktor yang berhubungan dengan tingkat stres tersebut yaitu jenis kelamin, usia, dan intensitas olahraga. Semakin tingginya intensitas olahraga pada individu maka akan lebih baik dalam mengontrol dan mengelola stres. Seperti halnya penelitian yang dilakukan pada komunitas Sparko Karanganyar ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas olahraga *calisthenics* maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Faktor yang mempengaruhi penelitian ini memiliki hubungan antara intensitas olahraga *calisthenics* terhadap tingkat stres yaitu obyek penelitian ini merupakan suatu komunitas olahraga dengan teknik *calisthenics* sehingga memiliki intensitas olahraga *calisthenics* yang tinggi dan mayoritas anggotanya yaitu laki-laki sehingga faktor jenis kelamin juga mempengaruhi hasil penelitian ini, karena laki-laki memiliki aktivitas fisik seperti berolahraga yang tinggi (Kristiana *et al.*, 2023). Faktor yang lain yaitu faktor usia pada komunitas SPARKO Karanganyar ini

memiliki anggota dengan usia remaja akhir dimana pada usia ini, merupakan usia yang mampu beradaptasi dengan situasi dan memiliki kontrol yang baik terhadap stres (Rahmawati *et al.*, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Intensitas Olahraga *Calisthenics* dengan Tingkat Stres pada Komunitas Spartan Komando (SPARKO) Karanganyar sudah menjawab tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan jenis kelamin mayoritas laki-laki sebanyak 27 orang (75%). Dengan usia berada direntang 18-22 tahun, yang mayoritas usia 20 tahun sebanyak 10 orang (27,8).
2. Intensitas olahraga *calisthenics* pada komunitas SPARKO Karanganyar mayoritas memiliki intensitas tinggi sebanyak 32 orang (88,9%).
3. Tingkat stres pada komunitas Sparko Karanganyar pada penelitian ini mayoritas memiliki tingkat stres yang rendah sebanyak 28 orang (77,8%).
4. Terdapat hubungan antara intensitas olahraga *calisthenics* dengan tingkat stres pada komunitas Sparko Karanganyar.

SARAN

Saran yang dapat peneliti berikan adalah untuk melakukan penelitian ini kepada sekelompok orang yang sebelumnya jarang melakukan olahraga kemudian memberikan intervensi olahraga *calisthenics*, sehingga mungkin hasil yang muncul akan menunjukkan hasil yang lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, M. R. (2018). *Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Banjarmasin*.
Andalari, R., & Berbudi BL, A.

- (2018). Kebiasaan Olah Raga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta Iii. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 179–191.
- Anggara, R. (2015). *Perbedaan Motivasi Berolahraga Mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Ditinjau Dari Jenis Kelamin*.
- Dewi, F. N. R. (2021). Konsep Diri pada Masa Remaja Akhir dalam Kematangan Karir Siswa. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 5(1), 46–62.
- Edman, J. L. (2014). The Impact of Exercise Performance Dissatisfaction and Physical Exercise on Symptoms of Depression in College Students: Sexcomparison. *Journal of Psychologi*.
- Gumilar, G., Kusmayadi, I. M., & Zulfan, I. (2018). Komunitas Olah Raga Untuk Kaum Urban Bandung: Membangun Jaringan Komunikasi Melalui Media Sosial. *Jurnal Riset Komunikasi*, 1(1), 158–169.
- Hoffmann, M. D., Barnes, J. D., Tremblay, M. S., & Guerrero, M. D. (2022). Associations between organized sport participation and mental health difficulties: Data from over 11,000 US children and adolescents. *PLoS ONE*, 17(6 June), 1–15.
- Kristiana, Y., Lani, A., & Aswara, A. Y. (2023). Budaya Berolahraga Anak Usia Sekolah Dasar di Jawa Timur: Studi Eksplorasi Berdasarkan Gender dan Kegiatan Waktu Luang. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1), 582–589. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1>.
- 4694
- Ode, W., Muliani, A., Adam, M. A., & Tahir, H. (2019). Hubungan antara stres, depresi, kortisol dan periodontitis kronis: tinjauan sistematik. *Makassar Dental Journal*, 8(2), 73–78.
- Park, J., Uhm, J. P., Kim, S., Kim, M., Sato, S., & Lee, H. W. (2022). Sport Community Involvement and Life Satisfaction During COVID-19: A Moderated Mediation of Psychological Capital by Distress and Generation Z. *Frontiers in Psychology*, 13(April).
- Pawestri, G., & Esih, B. (2021). Analisis Minat Atlet Usia Remaja dalam Mengikuti Pelatihan Olahraga Renang pada Klub Renang Kabupaten Kediri. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 28–37.
- Pratama, I. (2022). *Spartan Komando (Sarko): Komunitas Olahraga Karya Prajurit Kopassus*. Militer.ID.
- Pulungan, Z. S. A., Ahmad, M., & Hardiyati. (2019). Karakteristik dan Tingkat Stress Warga Binaan Remaja di Rumah Tahanan Kelas II B Mamuju. *Konas Jiwa XVI Lampung*, 4(1), 140–146.
- Putri, R. (2022). *Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan*.
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 25–33.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jom Fk*, 2(2), 107.