

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Member Senam Zumba Usia 18-30 Tahun Pada Merlin Fitness Surabaya

Devi Puspita Aryani

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
devi.19133@mhs.unesa.ac.id

Ratna Candra Dewi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
ratnadewi@unesa.ac.id

Abstrak

Stres merupakan suatu respon yang berasal dari awal tubuh yang terjadi diakibatkan dari usaha penyesuaian diri terhadap suatu kondisi yang dapat memicu *stressor*. Aktivitas fisik yang tergolong dalam jenis aktivitas aerobik ini memiliki potensi yang signifikan untuk menurunkan tingkat stres yang dialami oleh member hal-hal yang diperhatikan untuk pengurangan stres ini sangat dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu intensitas, frekuensi dan durasi pada saat melakukan aktivitas fisik. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres pada member senam zumba usia 18-30 tahun di Merlin Fitness Surabaya. Metode penelitian ini menggunakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (*cross sectional*). Sampel dalam penelitian ini ialah member senam zumba dengan rentang usia 18-30 tahun sebanyak 30 member yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Variabel pada penelitian ini ialah tingkat stres dan aktivitas fisik. Pengumpulan data menggunakan kuisioner yaitu kuisioner PSS-10 dan GPAG. Data dianalisis menggunakan uji *Spearman's Rho* dengan derajat signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stres pada member senam zumba usia 18-30 tahun dengan kekuatan hubungan dalam kategori kuat dan searah. Hal ini berarti semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh member.

Kata Kunci: Stres, Aktivitas Fisik, Senam Zumba.

Abstract

Stress is a response that comes from the beginning of the body that occurs as a result of efforts to adjust to a condition that can trigger a stressor. Physical activity belonging to this type of aerobic activity has significant potential to reduce the level of stress experienced by members. Things to consider for stress reduction are strongly influenced by three main factors, namely intensity, frequency and duration of physical activity. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and stress levels in Zumba members aged 18-30 years at Merlin Fitness Surabaya. Methods This study used an analytic observational study with a crosssectional approach. The sample in this study were 30 members of Zumba gymnastics with an age range of 18-30 years who were taken using a purposive sampling technique. The variables in this study are stress levels and physical activity. Data collection using a questionnaire using the PSS- 10 and GPAQ questionnaires. Data were analyzed using the Spearman's Rho test with a significant degree of $\alpha = 0.05$. The results of this study indicate that there is a significant relationship between physical activity and stress levels in Zumba members aged 18-30 years with the strength of the relationship in the strong and unidirectional category. This means that the higher the physical activity, the lower the stress level experienced by the members.

Keywords: *Stress, Physical Activity, Zumba Exercise.*

PENDAHULUAN

Wanita usia 18-30 tahun merupakan masa produktif untuk melakukan segala aktivitas fisik. Wanita pada masa dewasa awal ini memiliki perubahan-perubahan fisik dan psikologi dan termasuk kedalam periode penyesuaian diri terhadap pola kehidupan (Padonou et al., 2023). Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari BPS Provinsi Jawa Timur tahun 2019 memiliki jumlah pekerja sebesar 34,65%, sedangkan ditahun 2022 menunjukkan persentase sebesar 39,19%. Data dari BPS Surabaya ditahun 2019 menunjukkan jumlah pekerja 42,17%. Berdasarkan data diatas bahwa pekerja wanita usia 18-30 tahun disetiap tahun mengalami peningkatan di daerah atau di kota besar, maka dari itu permasalahan yang dialami juga semakin banyak terutama di Kota Surabaya. Fenomena yang terjadi pada wanita dewasa berperan ganda sebagai seorang istri, ibu rumah tangga, tenaga pendidik dan bahkan juga sebagai pencari nafkah menjalankan peran tersebut mengalami berbagai permasalahan kejiwaan, salah satu permasalahan gangguan mental, selain kecemasan dan depresi yaitu stres. Stres merupakan suatu respon yang berasal dari awal tubuh yang terjadi diakibatkan dari usaha penyesuaian diri terhadap suatu kondisi atau *stressor* (Cahyono et al., 2016). Survei dari *Health and Safety Executive* (HSE) menyatakan bahwa stres terkait pekerjaan tahun 2019 sampai 2022 sebanyak 1.000 kasus dengan tingkat jumlah 1.800 per.100.000 pekerja (HSE, 2022). Fenomena ini juga menjadi permasalahan yang sangat serius dikarenakan menunjukkan peringkat-4 di dunia (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014).

Tingkat penyebaran kasus stres terjadi dikanca internasional menurut laporan *Mckinsey and Company* fenomena ini terjadi pada wanita disebabkan oleh banyaknya pekerjaan yang dilakukan sehingga terjadi perubahan hormon didalam tubuh meliputi peningkatan *hormone Epinephrine, CRH-ACTH, Kortisol, Aldosteron, ADH, Oklitosin, Glukagon, Growth* dan Penurunan insulin (Sloane Savoni, 2022). Secara persentase pekerjaan wanita lebih banyak mengalami sebesar 36% dibandingkan dengan laki-laki hanya sebesar 20%, maka dari itu stres lebih rentan terjadi pada wanita. Salah satu hal yang menyebabkan stres ialah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh wanita pekerja (Abeyseena et al., 2010). Hal tersebut disebabkan oleh beberapa permasalahan yang sering dihadapi yaitu kurangnya

waktu luang, perasaan tidak nyaman dilingkungan pusat kebugaran, kurangnya motivasi dan kurangnya pengetahuan mengenai jenis-jenis aktivitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan individu serta manfaat dan dampak yang diperoleh (Hossain, 2021).

Dari berbagai macam permasalahan yang dialami oleh wanita sebagian besar mencari cara untuk mengatasi stres, cara yang efektif yang dipilih yaitu dengan melakukan olahraga yang sifatnya rekreasi. Salah satu aktivitas fisik yang banyak digemari oleh para wanita yaitu olahraga senam zumba terbukti dengan jumlah orang yang antusias mengikuti begitu banyak. Menurut Made (2020) terdapat hubungan yang erat antara aktivitas fisik tubuh akan merespon dan memproduksi *endorphine* yang dapat membuat individu merasa lebih bahagia dan yaitu olahraga senam zumba terbukti dengan jumlah orang yang antusias mengikuti begitu banyak. al., 2019). Aktivitas fisik seperti senam zumba dapat membantu meningkatkan produksi *hormone endorphine* yang dapat meredakan stres serta meningkatkan suasana hati (Dibble et al., 2022). Senam zumba sebagai olahraga baru dapat dijumpai pada beberapa pusat kebugaran, salah satunya di Merlin *Fitness* Surabaya serta ditempat tersebut merupakan tempat yang banyak dipilih oleh wanita yang berada di Surabaya Barat. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti selama 3 bulan dikelas senam zumba ditemukan permasalahan yang dirasakan oleh sebageian besar member wanita yaitu stres karena kurangnya melakukan aktivitas fisik. Semua permasalahan yang dirasakan dapat mengakitbkan tekanan emosional bagi sebageian besar member aktif senam zumba sehingga hal ini yang mendasari peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres pada member senam zumba usia 18-30 tahun di Merlin *Fitness* Surabaya ”

METODE

Jenis penelitian ialah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* (potong lintang) dikarenakan peneliti ingin mempelajari hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan pengumpulan data pada suatu saat tertentu (*point time approach*). Penelitian dilakukan selama 3 hari pada bulan Februari 2023 di Merlin *Fitness* Surabaya yang berada di Jl Griya Babatan Mukti No.21 Wiyung. Kota Surabaya, Jawa Timur. Sampel penelitian ini ialah

member Merlin *Fitness* Surabaya yang mengikuti senam zumba yang berjumlah 30 member, penelitian ini merupakan penelitian (*purposive sampling*) yang artinya populasi yang digunakan harus sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan (Salsabila, 2015).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner GPAQ (*Global Physical Activity Quisionner*) untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada saat di tempat kerja, ditempat umum, di sekolah dan aktivitas pada waktu luang yang dilakukan dalam 1 bulan terakhir dan kuisioner PSS-10 (*Perceived Stress Scale-10*) untuk mengetahui tingkat stres pada member senam zumba, Selain kuisioner *informed conset* (lembar persetujuan) dan data karakteristik ialah instrumen pendukung.

Teknik pengumpulan data pertama melakukan *screaning* kesehatan yang sesuai dengan kriteria inklusi diberikan lembar data karakteristik, kedua peneliti melakukan *screaning* data setelah itu memberikan lembar persetujuan kepada member dan ketiga peneliti memberikan lembar kuisioner PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) dan GPAQ (*Global Physical Activity Quisionner*) kepada member (Amaliyyah, 2021). Teknik analisis data analisis bivariante dan univariat yang bertujuan untuk mengetahui terdapatkan hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres pada dua variabel (Cohen, 2020). Uji prasyarat analisis penelitian ini ialah uji normalitas dan uji homogenitas, setelah itu uji hipotesis menggunakan uji *spearman rho*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Keseluruhan data pada penelitian ini didapatkan dari kuisioner GPAQ (*Global Physical Activity Quisionner*) dan PSS-10 (*Perceived Stress Scale-10*) pada member senam zumba yang dianalisis menggunakan statistik non-parametrik dengan analisis statistik yang diolah menggunakan program SPSS 25. Sebelum melakukan uji hipotesis, sebelumnya dilakukan uji prasyarat menggunakan uji normalitas yang berguna untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak dengan nilai signifikansi $> 0,05$ dan uji homogenitas yang berguna untuk mengetahui data homogen atau tidak dengan nilai signifikansi $> 0,05$. Selanjutnya melakukan uji hipotesis menggunakan uji *spearman rho* dengan nilai signifikansi $> 0,05$.

Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Merlin *Fitness* Surabaya yang merupakan tempat kebugaran yang menyediakan fasilitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tempat ini buka dari hari senin-minggu pada pukul 06.00-22.00 dan terdapat personal trainer dan instruktur yang bersertifikat. Kelas yang disediakan yaitu *aerobic, zumba, thai boxing, yoga, aerobic koreo, step and body pump*. Terdapat fasilitas berupa ruangan kebugaran untuk melakukan latihan beban, kardiovaskuler. Disertai dengan alat-alat yang lengkap yaitu *treadmill, sepeda statis, eliptikal, dumbell, barbel dan ketbell*. Biaya pendaftaran untuk anggota baru yaitu Rp.190.000 dan biaya insidental sebesar Rp.30.000.



Gambar 1. Tempat Gym Merlin Fitness Surabaya

Gambaran Umum Responden

Karakteristik responden merupakan suatu hal yang mengacu pada variabel-variabel yang digunakan yang bertujuan untuk menggambarkan individu ataupun kelompok yang berperan sebagai subjek penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Responden	N	Persentase (%)
Usia		
18-21	0	0
22-25	10	33,3
26-30	20	66,7
Total	30	100
Tinggi Badan		
150-155	7	23,3
157-160	16	53,3
161-162	7	23,4
Total	30	100
Berat Badan		
50-55	11	36,7
56-58	9	30,0
59-62	10	33,3
Total	30	100
Pendidikan		
SMA	11	36,7
SMK	3	10
D3-S1	16	53,3
Total	30	100
Pekerjaan		
Bidang Adminstratif dan Manajemen	14	46,7
Bidang Penjual dan Pemasaran	9	16,7
Bidang Keungan dan Akuntansi	2	6,7
Bidang Pendidikan (Guru)	5	6,5
Total	30	100

Tabel 2. Karakteristik Aktivitas Fisik
Karakteristik Aktivitas Fisik

	N	Persentase (%)
Frekuensi Senam Zumba		
Rendah (1-2 Kali)	5	80,3
Sedang (3-4 Kali)	5	16,7
Tinggi (6-8 Kali)	20	6,7
Total	30	100
Durasi Senam Zumba		
40 Menit	10	33,3

60 Menit	20	66,7
Total	30	100
Keanggotaan Member		
1 Tahun	7	23,3
2 Tahun	23	76,7
Total	30	100
Tingkat Aktivitas Fisik		
Rendah	0	0
Sedang	11	36,7
Tinggi	19	63,3
Total	30	100

Tabel 3. Tingkat Stres
Tingkat Stres Pada Member SenaZumba

Tingkat Stres	N	Persentase (%)
Rendah	5	5
Sedang	5	5
Tinggi	20	20
Total	30	100

Uji Prasyarat Kolmogorov-smirnov

Tabel 4. Hasil Uji Kolmogorov-smirnov

Hasil Uji Kolmogorov-smirnov
Nilai P-Value
0,04

Berdasarkan hasil pengujian uji normalitas yang telah dilakukan bahwasanya nilai p-value pada Sig (2-tailed) yang dihasilkan oleh uji ini ialah 0.04, maka dari itu data berdistribusi tidak normal. Hal ini berarti salah satu syarat metode statistik parametrik tidak terpenuhi maka pengujian hipotesis dianalisis menggunakan metode statistik non-parametrik yaitu uji rank spearman.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Hasil Uji Kolmogorov-smirnov
Nilai P-Value
0,04

Berdasarkan hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai p-value pada Sig (2-tailed) yang dihasilkan oleh uji ini adalah 000 maka data pada penelitian ini bersifat tidak homogen.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Hasil Uji Spearman Rho
Nilai Koefisien
0,715

Hasil uji tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres. Nilai koefisien Spearman Rho sebesar 0,715 yaitu dimana hubungan tersebut adalah searah yang artinya semakin tinggi frekuensi latihan aktivitas fisik yang dilakukan oleh member maka dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh member.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat beberapa point yang dibahas mengenai karakteristik responden yaitu responden penelitian mayoritas terbanyak pada usia 27-30 tahun yang termasuk pada kategori dewasa awal (Ávila, 2008; Saputra, 2016). Pada rentang usia ini merupakan periode yang sangat penting untuk perkembangan individu yang mengalami perubahan fisik, psikologis dan sosial yang sangat signifikan (Tree Shinta Veronica, 2017). Member yang menjadi responden ini digambarkan melalui data karakteristik yaitu dimulai dari usia, pendidikan, tinggi badan, berat badan, pekerjaan, karakteristik aktivitas fisik yang meliputi frekuensi senam zumba, durasi senam zumba, keanggotaan member serta tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres yang dialami oleh member (Dusselier et al., 2016).

Permasalahan yang dihadapi oleh member ini beragam terutama pada wanita pekerja dalam menghadapi tekanan psikologi yang disebabkan dari lingkungan kerja yaitu Pertama mengenai tekanan kerja yang sering dijumpai yaitu dalam menghadapi tuntutan yang sangat tinggi ditempat kerja yang beragam seperti pencapaian target terhadap kinerja yang tinggi, menyelesaikan tugas yang diberikan serta minimnya waktu yang diberikan terhadap beban kerja yang diberikan (Mailey & McAuley, 2014). Kedua ketidakpastian akan karir dan masa depan mereka mencari stabilitas pekerjaan yang mereka kerjakan, membangun karir yang sesuai dengan yang diharapkan serta tantangan dalam menentukan arah karir yang tepat (Kawakami & Haratani, 2018). Ketiga mengenai ketidakseimbangan kerja dan kehidupan pribadi terhadap tuntutan kerja yang sangat tinggi ini akan berdampak terhadap waktu dan energi yang terbatas untuk menjaga hubungan sosial, penyediaan waktu untuk melakukan aktivitas fisik terhadap diri sendiri (Widyadhari et al., 2022). Kegiatan sehari-hari yang dilakukan secara berulang-ulang dan tekanan yang dirasakan akan mempengaruhi kesehatan mental yang akan memicu meningkatnya tingkat stres (Widyadhari et al., 2022).

Penyebab dari permasalahan yang ditimbulkan ini menyebabkan kondisi psikologis dari member terganggu terkhususnya pada tingkat stres ini dapat meningkat karena kurangnya manajemen terhadap stres, maka dari itu wanita pekerja ini perlu melakukan pengelolaan stres dengan melakukan

aktivitas fisik berupa olahraga yaitu senam zumba secara teratur yang berguna untuk memperbaiki kondisi psikologis yang disebabkan oleh hal yang dapat memicu *stressor* yang akan menyebabkan stres (Setiawan, 2017).

Pada penelitian ini ditemukan ada hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres. Hubungan dari aktivitas fisik (senam zumba) dengan tingkat stres ini dipengaruhi oleh faktor-faktor yaitu seperti jenis aktivitas fisik pada member ini mayoritas terbanyak yaitu termasuk kedalam latihan aerobik yaitu dengan melakukan senam zumba (Setiawan, 2017). Zumba ini merupakan suatu bentuk latihan aerobik yang melibatkan gerakan tari disertai koreografi dengan ritme yang cepat serta gerakan yang bervariasi (Perez, 2017). Aktivitas fisik yang dilakukan tersebut memberikan manfaat yang sangat signifikan yaitu dapat meningkatkan denyut jantung dan sistem pernafasan, meningkatkan daya dari kapasitas kardiorespirasi dikarenakan latihan jenis *aerobic* ini apabila dilakukan dengan teratur dan terjadwal akan meningkatkan sirkulasi darah (Iswari & Pradhanawati, 2018).

Kategori aktivitas fisik terbagi menjadi tiga yaitu rendah, sedang dan tinggi. Mayoritas member ke dalam kategori tinggi bahwasanya aktivitas fisik yang mereka lakukan setiap harinya yaitu ke dalam kategori aktifitas berat dengan ukuran intensitas minimal 1500 Met menit/minggu dan gabungan aktivitas fisik yang mereka lakukan berupa olahraga yang menyebabkan mereka termasuk ke dalam kategori yang tinggi (Cahaya Allistia et al., 2021). Dari hasil penelitian bahwasanya member mayoritas memilih aktivitas fisik berupa senam zumba dikarenakan di *Merlin Fitness* ini kelas yang banyak diminati serta mereka melihat dari segi gerakan dan musik yang dapat memberikan manfaat untuk memberikan hormon suasana yang menyenangkan dikarenakan senam zumba ini olahraga yang bersifat rekreasi (Meaney et al., 2022). Adapun hormon yang muncul diakibatkan oleh aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan intens yaitu *hormone endorfin, dopamin, serotonin, adrenalin dan noradrenalin* hormon tersebut membantu menggantikan peran untuk menurunkan dan mengelola tingkat stres serta memberikan sinyal apabila menghadapi situasi ketika mengalami stres (Rohmah et al., 2012).

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil dan pembahasan penelitian bahwasanya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres serta ada arah hubungan yang searah hal ini yang menyebabkan kuatnya hubungan yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka akan berdampak hal menurunkan tingkat stres yang dialami oleh member.

DAFTAR PUSTAKA

- Abeysena, C., Jayawardana, P., & Seneviratne, R. D. A. (2010). Effect of psychosocial stress and physical activity on low birthweight: A cohort study. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 36(2), 296–303. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0756.2009.01155.x>
- Amaliyyah, R. (2021). Hubungan Gaya hidup, stress dan aktifitas fisik pada wanita pekerja. *Journal of Human Kinetics*, February, 6.
- Ávila, R. T. (2008). Management Stress. *Manajemen Stres*, 10.
- Cahaya Allistia, S., Rahayu, S., Mukarromah, S. B., & Sumartiningih, S. (2021). The effects of zumba and strong by zumba on body fat and circumference in women aged 20–40. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(3), 430–441. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i3.16778
- Cahyono, I. D., Sasongko, H., & Primatika, A. D. (2016). Neurotransmitter Dalam Fisiologi Saraf Otonom. *JAI (Jurnal Anestesiologi Indonesia)*, 1(1), 42. <https://doi.org/10.14710/jai.v1i1.6297>
- Cohen. (2020). Perceived Stress Scale (PSS). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 1646–1648. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_773
- Dibble, K. E., Donorfio, L. K. M., Britner, P. A., & Bellizzi, K. M. (2022). Stress, anxiety, and health-related quality of life in BRCA1/2-positive women with and without cancer: A comparison of four US female samples. *Gynecologic Oncology Reports*, 42(May), 101033. <https://doi.org/10.1016/j.gore.2022.101033>
- Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley, M. C., & Whalen, D. F. (2016). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American College Health*, 54(1), 15–24. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.1.15-24>
- Hossain, M. (2021). COVID-19 and gender differences in mental health in low- and middle-income countries: Young working women are more vulnerable. *SSM - Mental Health*, 1(November), 100039. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2021.100039>
- HSE. (2022). *Survei Health and Safety Executive*. <https://www.hse.gov.uk/>
- Iswari, R. I., & Pradhanawati, A. (2018). Pengaruh Peran Ganda, Stres Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Perempuan. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 7(2), 83. <https://doi.org/10.14710/jab.v7i2.22693>
- Kawakami, N., & Haratani, T. (1999). Epidemiology of job stress and health in Japan: Review of current evidence and future direction. *Industrial Health*, 37(2), 174–186. <https://doi.org/10.2486/indhealth.37.174>
- Mailey, E. L., & McAuley, E. (2014). Physical Activity Intervention Effects on Perceived Stress in Working Mothers: The Role of Self-Efficacy. *Women and Health*, 54(6), 552–568. <https://doi.org/10.1080/03630242.2014.899542>
- Meaney, S., Leitao, S., Olander, E. K., Pope, J., & Matvienko-Sikar, K. (2022). The impact of COVID-19 on pregnant women's experiences and perceptions of antenatal maternity care, social support, and stress-reduction strategies. *Women and Birth*, 35(3), 307–316. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2021.04.013>
- Padonou, E. A., Avocevou-Ayisso, C. M. A., Zanou, M., Obe, M. M., Agbahoungba, S., & Sinsin, B. (2023). Effects of unpaid caring activities and social norms on women's employment in mangrove areas of Ramsar site 1017 in Benin (West Africa). *Social Sciences & Humanities Open*, 7(1), 100387. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2022.100387>
- Rohmah, A. I. N., Purwaningsih, & Bariyah, K.

- (2012). *Quality of Life Elderly*. 120–132.
- Salsabila, I. (2015). Pengalaman stres praktik klinik dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tahun pertama dan tahun kedua praktik klinik Universitas Negeri Islam Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 12–13.
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/33427>
- Saputra, D., & Irawan, R. J. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 222-229.
- Setiyawan, Y. (2017). Wanita usia produktif. *Kesehatan*, 2014, 1–14.
- Sloane Savoni. (2022). *Efek zumba pada stress* (pp. 50–51).
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. In *Sports Medicine* (Vol. 44, Issue 1). <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>
- Tree Shinta Veronica. (2017). Pengaruh aktiivtas fisik terhadap tingkat stress. *Kesehatan*.
- Widyadhari, V., Putri, H., Kurniawidjaja, L. M., Keselamatan, D., Masyarakat, F. K., Lantai, G. C., Ui, K. B., Artikel, I., & Artikel, R. (2022). Gambaran Faktor Psikososial dan Gejala Stres Kerja pada Karyawan Kantor Proyek Pembangunan X Corresponding author : Meily@ui.ac.id The Description of Psychosocial Hazard and Occupational Stress Symptoms among Construction Project Staff X Article Info indi. *Kesehatan*.

