

HUBUNGAN JOGGING PAGI DENGAN TINGKAT STRES MASYARAKAT DI PERUMAHAN BANJARSARI PERMAI

Elyatul Ulya¹, Istiroha², Abdul Manan³

¹ Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Gresik, Jawa Timur

² Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Gresik, Jawa Timur

³ Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Gresik, Jawa Timur

Email: Elyatul@gmail.com

Abstract

Increasing life demands and activity dynamics due to industrial development in Banjarsari Permai Housing have the potential to trigger stress. Morning jogging is considered a physical activity that may help reduce community stress levels. This study aimed to analyze the relationship between morning jogging habits and stress levels among residents of Banjarsari Permai Housing. This study used a descriptive analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 60 respondents selected using purposive sampling techniques. Data were collected using the International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-SF) and the Perceived Stress Scale (PSS-10). Data analysis was conducted using the Spearman Rank correlation test with a significance level of 0.05. Most respondents experienced moderate stress (50.0%) and had moderate morning jogging habits (51.7%). The analysis showed a significant and very strong negative relationship between morning jogging habits and stress levels ($r = -0.989$; $p = 0.000$). The higher the morning jogging habit, the lower the community stress level. Morning jogging is associated with reduced stress levels and may serve as an adaptive coping strategy in maintaining community mental health through physiological and psychological mechanisms.

Kata Kunci: *Morning jogging, physical activity, stress level, mental health, residential community*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen integral dari kesehatan secara menyeluruh yang memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, serta berkontribusi pada lingkungan sosial. Salah satu tantangan kesehatan mental yang paling sering ditemui dalam kehidupan masyarakat modern adalah stres, yaitu kondisi saat seseorang mengalami tekanan lingkungan yang melebihi kemampuan kognitif maupun emosionalnya sehingga memicu gangguan psikis (World Health Organization, 2022). Secara global, stres kini menempati peringkat keempat sebagai penyakit paling berpengaruh di dunia, dengan lebih dari 450 juta penduduk bumi mengalami gangguan tersebut. Fenomena ini diperkuat oleh studi Health and Safety Executive yang menunjukkan bahwa stres merupakan beban kesehatan nyata pada usia produktif, dengan angka kejadian lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pria yang sebesar 45,38% (Astuti, 2020). Kondisi global tersebut tercermin pula dalam situasi kesehatan di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan peningkatan signifikan masalah kesehatan mental di Indonesia, di mana prevalensi gangguan mental emosional naik menjadi 9,8% dari total populasi. Stres diidentifikasi sebagai faktor risiko utama, terutama pada kelompok usia dewasa muda (20–40 tahun) yang menghadapi tekanan produktivitas tinggi serta berbagai tuntutan hidup modern (Kemenkes RI, 2019). Di wilayah Jawa Timur, tekanan psikososial akibat dinamika lingkungan perkotaan juga terus menempatkan provinsi ini sebagai wilayah dengan angka distress psikologis yang memerlukan perhatian serius (Dinkes Jatim, 2021).

Fenomena tekanan psikologis ini tampak nyata di Perumahan Banjarsari Permai yang terletak di Desa Banjarsari, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik. Sejak mulai dibangun pada tahun 1999, kawasan perumahan ini awalnya relatif sepi karena jaraknya yang cukup jauh dari pusat Kota Gresik serta kondisi infrastruktur jalan yang belum memadai. Namun, dalam kurun waktu sekitar 10 tahun terakhir, Perumahan Banjarsari Permai mengalami peningkatan kepadatan penduduk yang cukup signifikan seiring pesatnya perkembangan ekonomi industri di Kabupaten Gresik, terutama dengan hadirnya kawasan Java Integrated Industrial and Port Estate (JIPE) serta pembangunan Freeport Smelter Gresik. Pertumbuhan ekonomi ini mendorong urbanisasi, tetapi di sisi lain memunculkan tantangan baru bagi warga perumahan. Kondisi ekonomi masyarakatnya masih tergolong menengah dengan banyak kepala rumah tangga yang tidak berpenghasilan tetap, meskipun lokasi pemukiman dekat dengan kawasan industri modern. Ketidakpastian ekonomi inilah yang kemudian memicu tekanan pekerjaan, perubahan pola hidup, dan meningkatnya tuntutan sosial yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental masyarakat. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 17 Desember 2025 terhadap warga Perumahan Banjarsari Permai, ditemukan adanya indikasi tingkat stres yang cukup tinggi. Hasil wawancara terhadap 12 warga menunjukkan bahwa 10 orang di antaranya mengaku sering mengalami ketegangan pikiran dalam jangka waktu yang relatif lama akibat rutinitas harian yang padat dan beban pekerjaan yang meningkat. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya keluhan kelelahan emosional, kesulitan untuk merasa rileks, gangguan pola tidur, serta rendahnya aktivitas fisik sehari-hari yang diduga turut memperburuk akumulasi stres karena mekanisme pelepasan stres tidak berjalan optimal.

Sebagai upaya mitigasi terhadap masalah tersebut, kajian mengenai reduksi tingkat stres melalui aktivitas fisik sebenarnya telah banyak diperdebatkan dalam literatur ilmiah sepuluh tahun terakhir. Penelitian Nurhaya (2025) membuktikan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan setelah intervensi jogging, di mana hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai $Z = -3,127$ dengan signifikansi $p = 0,002$. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Ilmi et al. (2022) yang menyatakan bahwa jogging secara spesifik memberikan dampak positif dalam mereduksi ketegangan saraf dan memperbaiki suasana hati (mood). Studi yang dilakukan oleh Agustiana et al. (2024) juga menunjukkan adanya penurunan skor tingkat stres yang nyata setelah dilakukan intervensi jogging secara rutin, di mana aktivitas ini membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi yang lebih dalam. Namun demikian, sebagian besar studi terdahulu masih terbatas pada kelompok subjek remaja, pelajar, atau individu dengan kondisi klinis tertentu seperti sindrom premenstruasi. Terdapat kesenjangan literatur (gap analysis) terkait penerapan aktivitas tersebut pada populasi masyarakat umum di lingkungan perumahan, yang secara karakteristik memiliki beban stresor berbeda dengan perpaduan antara tekanan kerja profesional dan tanggung jawab domestik rumah tangga yang kompleks. Keunikan sosiologis dan pentingnya penelitian ini terletak pada pengujian apakah manfaat aktivitas fisik tersebut tetap efektif ketika diterapkan pada komunitas sub-urban yang heterogen seperti di Perumahan Banjarsari Permai.

Seckias klinis, tuntutan lingkungan yang melebihi kemampuan kognitif dan emosional warga ini memicu mekanisme stres melalui aktivasi Hypothalamic-

Pituitary-Adrenal (HPA) axis. Aktivasi ini merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon kortisol secara berlebihan ke dalam aliran darah, yang jika terjadi secara terus-menerus akan menyebabkan kelelahan adrenal dan memerlukan intervensi alami (American Psychological Association, 2022). Aktivitas jogging pagi secara fisiologis mampu memutus rantai aktivasi tersebut dengan berperan sebagai kompensasi positif yang merangsang pelepasan neurotransmitter seperti endorfin, dopamin, dan serotonin ("hormon kebahagiaan"). Hormon-hormon ini bekerja dengan cara menghambat pelepasan kortisol berlebih, sehingga mampu menurunkan respons stres pada sistem saraf pusat (Stanton & Reaburn, 2020). Selain manfaat kimiawi, jogging pagi memberikan keuntungan tambahan berupa paparan sinar matahari pagi yang membantu sinkronisasi ritme sirkadian tubuh, sehingga warga dapat memperbaiki kualitas istirahat mereka (Widiyanto, 2019). Olahraga ini juga berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi karena mampu mengalihkan pikiran dari stresor harian (Nurhaya, 2025).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam hubungan jogging pagi dengan tingkat stres masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai, dengan harapan dapat memberikan kontribusi ilmiah sekaligus solusi praktis berbasis komunitas dalam pengelolaan kesehatan mental masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara aktivitas *jogging* pagi (variabel independen) dengan tingkat stres (variabel dependen) yang diukur secara bersamaan di Perumahan Banjarsari Permai, Desa Banjarsari, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik. Populasi penelitian adalah seluruh masyarakat setempat yang rutin melakukan *jogging* pagi minimal 2 kali dalam seminggu pada pukul 05.00–08.00 WIB selama satu bulan terakhir, di mana pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi spesifik sehingga diperoleh sampel total sebanyak 60 orang. Pengumpulan data primer dilakukan secara langsung di lokasi *jogging* setelah mendapatkan izin formal dan persetujuan tindakan (*informed consent*) dari responden. Instrumen penelitian menggunakan dua kuesioner standar, yaitu *International Physical Activity Questionnaire - Short Form* (IPAQ-SF) untuk mengukur kebiasaan *jogging* pagi melalui perhitungan skor total MET-minutes/week dengan klasifikasi tingkat aktivitas tinggi (≥ 3000 MET), sedang (≥ 600 MET), dan rendah (< 600 MET), serta kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres dengan klasifikasi skor berat (27–40), sedang (14–26), dan ringan (0–13). Pengujian kualitas instrumen dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics, di mana uji validitas *Product Moment Pearson* menetapkan batasan nilai r tabel = 0,254 ($\alpha = 0,05$; $df = 58$) dan uji reliabilitas menggunakan pendekatan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan standar nilai $> 0,60$. Pengolahan data melalui tahapan *editing*, *coding* karakteristik responden (jenis kelamin, usia, pekerjaan), *scoring*, dan *tabulating*. Analisis data akhir diselesaikan secara komputerisasi meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi persentase data, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk

membuktikan hipotesis adanya hubungan bermakna antara kedua variabel ($p < 0,05$).

HASIL dan PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-Laki	31	51.7
Perempuan	29	48.3
Usia	Jumlah	Persentase (%)
25-32 Tahun	22	36.7
33-39 Tahun	20	33.3
40-46 Tahun	12	20.0
47-52 Tahun	6	10.0
Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Pegawai Negeri (ASN/PNS)	9	15.0
Karyawan Swasta	30	50.0
Wiraswasta	9	15.0
Tenaga Profesional	3	5.0
Pekerja Lepas (<i>Freelancer</i>)	5	8.3
Lainnya (IRT)	4	6.7

Berdasarkan data karakteristik responden pada tabel tersebut, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 31 orang (51,7%), sedangkan sebagian kecilnya adalah perempuan sebanyak 29 orang (48,3%). Dari segi usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 25–32 tahun dengan jumlah 22 orang (36,7%), sementara kelompok usia sebagian kecilnya berada pada rentang 47–52 tahun yang hanya berjumlah 6 orang (10,0%). Terakhir, berdasarkan kategori pekerjaan, sebagian besar atau separuh dari total responden bekerja sebagai Karyawan Swasta yaitu sebanyak 30 orang (50,0%), sedangkan persentase sebagian kecilnya adalah Tenaga Profesional yang hanya berjumlah 3 orang (5,0%).

Kebiasaan *Jogging* Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai

Tabel 2. Kebiasaan *Jogging* Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai

Kebiasaan <i>Jogging</i>	Jumlah	Persentase (%)
Tinggi	24	40,0
Sedang	31	51,7
Rendah	5	8,3
Total	60	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan jogging dalam kategori sedang dengan jumlah 31 responden atau sebesar 51,7% dan Sebagian kecil responden dengan kategori kebiasaan jogging rendah yaitu sebanyak 5 responden dengan persentase 8,3%.

Tingkat Stres Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai

Tabel 3 Tingkat Stres Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai

Tingkat Stres	Jumlah	Persentase (%)
Berat	6	10,0
Sedang	30	50,0
Ringan	24	40,0
Total	60	100

Tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki tingkat stres dalam kategori sedang dengan jumlah 30 responden atau sebesar 50,0% dan sebagian kecil responden dengan kategori tingkat stres berat yaitu sebanyak 6 responden dengan persentase 10,0%.

Analisis Hubungan *Jogging* dengan Tingkat Stres Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai

Tabel 4 Tabulasi Silang Hubungan Jogging dengan Tingkat Stres Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai

Jogging Pagi									
No	Tingkat Stres							Total	
		Tinggi		Sedang		Rendah			
		f	%	f	%	f	%	f	%
1.	Berat	0	0	1	1,7	5	8,3	6	10
2.	Sedang	0	0	30	50	0	0	30	50
3.	Ringan	24	40	0	0	0	0	24	40
Total		24	40	31	51,7	5	8,3	60	100
Koefisien Korelasi = -0.989**									
Uji Rank Spearmen, Signifikan (p) = 0,000									

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan kebiasaan *jogging* pagi kategori tinggi seluruhnya memiliki tingkat stres ringan, yaitu sebanyak 24 responden (40%). Responden dengan kebiasaan *jogging* sedang sebagian besar memiliki tingkat stres sedang sebanyak 30 responden (50%), dan hanya 1 responden (1,7%) yang memiliki tingkat stres berat. Sementara itu, responden dengan kebiasaan *jogging* rendah seluruhnya memiliki tingkat stres berat, yaitu sebanyak 5 responden (8,3%).

Berdasarkan hasil uji rank spearmen, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,989 dengan nilai signifikansi p – value = 0,000 ($\alpha < 0,05$). Berdasarkan hasil uji rank spearmen, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,989 dengan nilai signifikansi p – value = 0,000 ($\alpha < 0,05$). Karena nilai p -value $< \alpha$ (0,05), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara jogging pagi dan tingkat stres pada masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai. Nilai koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, yang berarti semakin tinggi frekuensi atau kebiasaan jogging pagi yang dilakukan, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami masyarakat.

Pembahasan

Kebiasaan Jogging Pagi Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar masyarakat Perumahan Banjarsari Permai memiliki kebiasaan *jogging* dalam kategori sedang dan sebagian kecil berkategori rendah. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat telah melakukan aktivitas *jogging* secara cukup rutin, meskipun belum seluruhnya berada pada tingkat optimal.

Menurut Alficandra et al. (2021) kebiasaan jogging pada masyarakat dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor motivasi. Faktor yang paling berpengaruh terhadap kebiasaan jogging antara lain tujuan dan harapan pribadi, kesehatan fisik dan mental, interaksi sosial, serta dukungan dari orang lain. Tujuan dan harapan pribadi dapat mendorong seseorang melakukan jogging untuk menjaga kebugaran tubuh, menurunkan berat badan, atau mengurangi stres. Selain itu, kondisi kesehatan fisik dan mental juga memengaruhi motivasi seseorang dalam berolahraga, karena individu yang merasa tubuhnya sehat cenderung lebih aktif melakukan aktivitas fisik. Interaksi sosial dan dukungan dari keluarga maupun lingkungan sekitar turut berperan dalam membentuk kebiasaan jogging, terutama ketika aktivitas tersebut dilakukan bersama teman atau komunitas sehingga menimbulkan rasa nyaman dan semangat untuk berolahraga secara rutin.

Menurut pendapat peneliti, kebiasaan jogging masyarakat yang berada pada kategori sedang dipengaruhi oleh adanya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan mengurangi stres melalui aktivitas fisik. Namun, masih adanya masyarakat dengan kategori rendah menunjukkan bahwa motivasi berolahraga belum merata pada seluruh masyarakat. Hal ini dapat disebabkan oleh kesibukan pekerjaan, kurangnya waktu luang, rasa malas, atau belum adanya dukungan lingkungan yang kuat untuk membentuk kebiasaan olahraga secara rutin. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan motivasi masyarakat melalui edukasi kesehatan, dukungan sosial, serta penciptaan lingkungan yang mendukung aktivitas olahraga agar kebiasaan jogging dapat dilakukan secara lebih optimal dan berkelanjutan.

Tingkat Stres Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar masyarakat Perumahan Banjarsari Permai berada pada kategori stres sedang dan sebagian besar berada pada kategori stres berat. Data ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar masyarakat tidak berada pada tingkat stres berat, namun proporsi stres sedang yang dominan perlu menjadi perhatian karena berpotensi berkembang menjadi stres berat apabila tidak dikelola dengan baik.

Menurut Robbins & Judge (2018), stres dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, di antaranya dimensi lingkungan eksternal, dimensi operasional dan tugas, serta dimensi personal. Dimensi lingkungan eksternal meliputi kondisi ekonomi, perubahan sosial, dan tuntutan kehidupan yang dapat menimbulkan tekanan psikologis pada individu. Dimensi operasional dan tugas berkaitan dengan beban pekerjaan, tekanan tanggung jawab, serta tuntutan aktivitas sehari-hari yang berlebihan. Sementara itu, dimensi personal meliputi masalah keluarga, kondisi finansial, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Faktor-faktor

tersebut dapat menyebabkan seseorang mengalami stres apabila tidak mampu menyesuaikan diri dengan tekanan yang dihadapi.

Menurut pendapat peneliti, dominannya tingkat stres sedang pada masyarakat Perumahan Banjarsari Permai kemungkinan dipengaruhi oleh tekanan aktivitas sehari-hari, tuntutan pekerjaan, masalah ekonomi, serta kurangnya kemampuan masyarakat dalam mengelola stres secara efektif. Selain itu, gaya hidup yang kurang seimbang, kurangnya waktu istirahat, dan minimnya aktivitas relaksasi juga dapat memperburuk kondisi stres yang dialami masyarakat. Meskipun sebagian besar masyarakat belum berada pada tingkat stres berat, kondisi ini tetap perlu diperhatikan karena stres yang berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi kesehatan mental, menurunkan produktivitas, serta mengganggu kualitas hidup masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan stres melalui aktivitas positif seperti olahraga, menjaga pola hidup sehat, serta meningkatkan dukungan sosial dan keluarga agar tingkat stres masyarakat dapat dikendalikan dengan lebih baik.

Hubungan Jogging Pagi dengan Tingkat Stres Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat, signifikan, dan berarah negatif antara jogging pagi dengan tingkat stres masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebiasaan jogging pagi yang dilakukan masyarakat, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Sebaliknya, masyarakat dengan kebiasaan jogging yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi.

Secara teoritis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Aktivitas fisik aerobik seperti jogging mampu menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan meningkatkan produksi endorfin, dopamin, serta serotonin yang berperan dalam regulasi emosi. Penelitian Kandola et al. (2022) menjelaskan bahwa olahraga rutin memiliki efek antidepresan alami melalui regulasi neurokimia otak. Selain itu, Rodríguez et al. (2022) menyatakan bahwa aktivitas fisik teratur berhubungan signifikan dengan penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis pada populasi dewasa.

Dari perspektif teori *coping*, aktivitas fisik termasuk dalam *problem-focused coping* yang adaptif. Berdasarkan konsep dari Gerber et al. (2021), individu yang memiliki strategi *coping* aktif cenderung lebih mampu mengelola tekanan dibandingkan mereka yang pasif. Dalam konteks penelitian ini, *jogging* pagi dapat dipandang sebagai bentuk *coping* adaptif yang membantu individu mengalihkan tekanan psikologis menjadi aktivitas yang produktif dan menyehatkan.

Menurut pendapat peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jogging pagi bukan hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga berperan penting dalam membantu masyarakat mengendalikan stres. Lingkungan Perumahan Banjarsari Permai yang mendukung aktivitas olahraga kemungkinan turut memengaruhi kebiasaan jogging masyarakat. Namun, masih adanya masyarakat dengan tingkat jogging rendah dan stres berat menunjukkan bahwa kesadaran dan motivasi berolahraga belum merata. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan aktivitas fisik melalui edukasi kesehatan, dukungan lingkungan, dan kegiatan olahraga

bersama agar masyarakat dapat lebih aktif dalam menjaga kesehatan mental maupun fisik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan jogging pagi dengan tingkat stres masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki kebiasaan jogging pagi dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik telah cukup rutin dilakukan meskipun belum sepenuhnya optimal dan konsisten. Sementara itu, tingkat stres masyarakat sebagian besar berada pada kategori sedang dan sebagian kecil berada pada kategori berat, mencerminkan adanya tekanan psikologis yang dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari, tuntutan pekerjaan, maupun pengelolaan stres yang belum efektif. Hasil analisis data menegaskan adanya hubungan yang sangat kuat, signifikan, dan berarah negatif antara jogging pagi dengan tingkat stres; artinya, semakin tinggi kebiasaan jogging pagi yang dilakukan, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh masyarakat.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik sederhana seperti jogging pagi tidak hanya berfungsi untuk menjaga kebugaran tubuh secara fisik, melainkan juga berperan penting sebagai bentuk coping adaptif yang efektif dalam menjaga kesehatan mental dan mereduksi tekanan psikologis masyarakat. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya adalah ruang lingkup wilayah yang hanya berfokus pada Perumahan Banjarsari Permai serta belum digalinya faktor eksternal lain secara mendalam yang berpotensi ikut memengaruhi tingkat stres masyarakat.

Oleh karena itu, disarankan bagi masyarakat agar dapat mulai membangun komitmen dan konsistensi dalam melakukan aktivitas fisik rutin secara berkelanjutan. Bagi pihak pengelola lingkungan atau kader kesehatan setempat, diharapkan dapat mendukung program edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental serta memfasilitasi kegiatan olahraga bersama sebagai upaya promotif dan preventif. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas area penelitian dan menambahkan variabel lain yang lebih komprehensif guna memperkaya khazanah keilmuan terkait manajemen stres berbasis aktivitas komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agustiana, M., Riniasih, W., Sukmayadi, & Fatchulloh. (2024). Pengaruh Jogging terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Remaja SMAN 1 Toroh. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 12(2), 85–93.
2. Alficandra, Makorohim, F., Piranda, M. F., Yani, A., Henjilito, R., Zulkifli, & Shiddiqy, M. A. A. (2021). *Psikologi Olahraga*. CV. Eureka Media Aksara.
3. American Psychological Association. (2022). *Stress Effects on the Body*. APA Publishing.
4. Astuti, R. D. (2020). Narrative Review: Pengaruh Olahraga terhadap Penurunan Tingkat Stres. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 210–218.
5. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2021*.
6. Gerber, M., Colledge, F., Mücke, M., & Brand, S. (2021). Physical activity moderates the relationship between work stress and mental health: A longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6078.

7. Ilmi, N., Halwiani, B., Suryatno, H., Putra, A. A., & Astuti, F. (2022). Pengaruh Olahraga Jogging terhadap Penurunan Stres pada Remaja dengan Sindrom Premenstruasi. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 33–41.
8. Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2022). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Journal of Affective Disorders*, 310, 15–23.
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
10. Nurhaya. (2025). The Effect of Jogging Exercise on Reducing Stress Levels of Students of FM UMM 2022. *International Journal of Health Science*, 5(1), 22–30.
11. Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2018). *Organizational Behavior* (18th ed.). Pearson Education.
12. Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ros, I., & Fernández-Zabala, A. (2022). Physical activity and perceived stress: A meta-analytic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1529.
13. Stanton, R., & Reaburn, P. (2020). Exercise and Mental Health: A Review of the Evidence. *Sports Medicine*, 50(3), 429–446.
14. Widiyanto. (2019). Aktivitas Fisik Pagi Hari dan Ritme Sirkadian. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 90–98.
15. World Health Organization. (2022). *Mental Health and Stress Management*. WHO Press.