

**HUBUNGAN OLAHRAGA DENGAN STRES PADA MAHASISWA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**
*The Relationship Of Sports With Stres In Students Of The Faculty Of Health,
Al-Irsyad University, Cilacap*

Veri Fadli¹, Sarwa², Sodikin³
¹²³Universitas Al-Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No.24 Sidanegara Cilacap
Email : verifadli09@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan permasalahan yang hamper dialami oleh semua individu dari berbagai kalangan. Salah satu cara untuk mengurangi stres adalah dengan berolahraga. Mahasiswa adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami stres tetapi karena banyaknya aktivitas, mahasiswa seringkali lupa untuk berolahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan olahraga dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *analytic cross sectional*. Penelitian ini dilakukan terhadap 75 orang responden di Fakultas Kesehatan angkatan 2020. Hasil uji statistik menggunakan uji statistik *rank spearman* diperoleh hasil *p-value* = 0.050 (α = 0.05) dan *correlation coefficient* didapatkan hasil *Rho* = 0.227 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap dengan kekuatan hubungan yang lemah dan searah.

Kata kunci : Aktivitas olahraga, stres, mahasiswa, Fakultas Kesehatan

ABSTRACT

*Stress is a problem experienced by almost all individuals from various circles. One way to reduce stress is to exercise. Students are one group that is vulnerable to stress, but because of the many activities, students often forget to exercise. The aim of this research is to determine the relationship between exercise and stress in students at the Faculty of Health, Al-Irsyad University, Cilacap. This research uses a cross sectional analytic research design. This research was conducted on 75 respondents at the Faculty of Health class of 2020. The results of statistical tests using the Spearman rank statistical test obtained *p-value* = 0.050 (α = 0.05) and the correlation coefficient obtained *Rho* = 0.227, which means there is a significant relationship between exercise and stress. among students at the Faculty of Health, Al-Irsyad University, Cilacap, with a weak and unidirectional relationship.*

Keywords : Exercise, stres, students, Faculty of Health