

## Abstrak

### PENGARUH *POUND FIT* TERHADAP SKOR STRES PADA DEWASA AWAL

*Inaz Avrilliana*<sup>1</sup>, *Galih Noor Alivian*<sup>2</sup>, *Arif Imam Hidayat*<sup>3</sup>

**Latar Belakang:** Stres pada dewasa awal timbul ketika individu tidak siap dalam menghadapi perubahan di masa transisi ini sehingga merasa tertekan. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan psikologis dan fisiologis. Oleh karena itu, diperlukan cara untuk menurunkan stres salah satunya dengan berolahraga. Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa olahraga dapat menurunkan stres pada individu.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh *pound fit* terhadap skor stres pada individu dalam rentang usia dewasa awal.

**Metodologi:** Penelitian kuantitatif eksperimental, dengan pendekatan *quasi-experimental*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test and post-test without control design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* berjumlah 37 responden. Pengambilan data menggunakan kuesioner kertas untuk *pretest* dan *google form* untuk *posttest*. Analisis data yang digunakan yaitu uji *paired sample t-test* untuk analisis pengaruh *pound fit* terhadap skor stres.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 26-35 tahun. Hampir seluruh responden merupakan wanita yang bekerja. Mayoritas responden memiliki kualitas *pound fit* yang baik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa setelah melakukan *pound fit* sebanyak dua kali selama dua minggu berturut-turut, mayoritas responden mengalami penurunan skor stres. Hasil uji analisis komparasi menggunakan uji *paired sample t test* menunjukkan bahwa  $p = 0,000$  yang  $< 0,05$ , sehingga diketahui bahwa ada pengaruh *pound fit* terhadap skor stres.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh *pound fit* terhadap skor stres pada dewasa awal.

**Kata Kunci:** Dewasa Awal, Olahraga, *Pound fit*, Stres

## Abstract

### THE EFFECT OF *POUND FIT* ON STRESS SCORES IN EARLY ADULTHOOD

*Inaz Avriliansa<sup>1</sup>, Galih Noor Alivian<sup>2</sup>, Arif Imam Hidayat<sup>3</sup>*

**Background:** Stress in early adulthood arises when individuals are unprepared to face changes during this transitional phase, leading to feelings of pressure. This condition can affect both psychological and physiological health. Therefore, it is necessary to find ways to reduce stress, one of which is through exercise. Many studies have indicated that exercise can effectively lower stress in individuals.

**Objective:** This study aims to evaluate the impact of Pound Fit on stress levels in early adulthood.

**Methodology:** This study is a quantitative experimental research with a quasi-experimental approach. The research design used is a one-group pre-test and post-test without control design. The sampling technique applied is total sampling, involving 37 respondents. Data collection was conducted using paper questionnaires for the pre-test and Google Forms for the post-test. The data analysis method employed is the paired sample t-test to analyze the effect of Pound Fit on stress scores.

**Results:** The results of the study showed that all respondents were female within the age range of 26–35 years. Almost all respondents were working women. The majority of respondents had good Pound Fit quality. This study also revealed that after participating in Pound Fit sessions twice a week for two consecutive weeks, most participants showed a significant reduction in stress scores. The paired sample t-test yielded a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), confirming that Pound Fit effectively reduces stress scores.

**Conclusion:** Pound Fit has an effect on stress scores in early adulthood.

**Keywords:** Early Adulthood, Exercise, Pound Fit, Stress