

**PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA WANITA DEWASA YANG  
MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagai bagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia



Oleh:

**KHOIRIYATUNNISA RIADI**

1603895

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2020**

Khoiriyatunnisa Riadi, 2020

*PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA WANITA DEWASA YANG MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA WANITA DEWASA YANG  
MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT**

Oleh:

**Khoiriyatunnisa Riadi**

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagai bagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

© Khoiriyatunnisa Riadi

Universitas Pendidikan Indonesia

2020

Hak cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, fotocopy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA WANITA DEWASA YANG**  
**MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT**

**Khoiriyatunnisa Riadi**

**1603895**

Disetujui dan Disahkan Oleh:

Pembimbing I



**Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.**

**NIP. 19681220 199802 2 001**

Pembimbing II



**Ahmad Hamidi, S. Pd., M.Pd**

**NIP. 19800327 200501 1 005**

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



**Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.**

**NIP. 19681220 199802 2 001**

## ABSTRAK

### PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA WANITA DEWASA YANG MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT

**Khoiriyatunnisa Riadi**

**1603895**

**Ilmu Keolahragaan FPOK UPI**

**Pembimbing: Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.<sup>1</sup>, Ahmad Hamidi, S. Pd., M.Pd.<sup>2</sup>**

Senam Tae-bo *Awareness Excellent Body Obedience* merupakan Olahraga yang mengabungkan gerakan senam, beladiri, dance. Dan Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara tingkat stres pada wanita dewasa yang mengikuti Senam Tae-bo dan Senam Jantung Sehat. Senam dapat dijadikan program latihan untuk mengurangi tingkat stres. . Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi komparatif dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain kausal komparatif. Sebanyak 64 wanita menjadi sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan pengambilan sampling yaitu teknik purposive sampling. *DASS (Depression Anxiety Stress Scale)* digunakan sebagai instrument untuk mengukur tingkat stres. Hasil penelitian dianalisis menggunakan Independent Samples t- test pada SPSS versi 25 menyatakan data tingkat stres yaitu nilai Sig. 0.985 > 0,05 maka H0 diterima sehingga ditetapkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan pada tingkat stres wanita yang melakukan Senam Tae-bo & Senam Jantung Sehat .

Kata kunci : stres, wanita, senam taebo, senam jantung sehat

## ABSTRACT

### **COMPARISON EFFECT OF REDUCTION OF STRESS LEVELS IN ADULT WOMEN IN TAE-BO AND HEALTHY HEART GYMNASTICS**

***Khoiriyatunnisa Riadi***

***1603895***

***Ilmu Keolahragaan FPOK UPI***

***Pembimbing: Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.<sup>1</sup>, Ahmad Hamidi, S. Pd., M.Pd.<sup>2</sup>***

*Exercise Tae-bo Awareness Excellent Body Obedience is a sport that combines gymnastics, martial arts, and dance. And healthy heart exercise is a sport that is designed to always prioritize the ability of the heart, large muscle movements and joint flexibility. This study aims to determine the comparison of the effect of reducing stress levels in adult women who participate in Tae-bo and Healthy Heart Exercises. Gymnastics can be used as an exercise program to reduce stress levels. . The method used in this research is a comparative study with a quantitative approach and using a comparative causal design. A total of 64 women were sampled in this study using purposive sampling technique. DASS (Depression Anxiety Stress Scale) is used as an instrument to measure stress levels. The results were analyzed using the Independent Samples t-test on SPSS version 25 which states that the stress level data is the Sig. 0.985 > 0.05, then H<sub>0</sub> is accepted so that it is determined that there is no significant difference in reducing the stress level of women who do Tae-bo and Healthy Heart Exercises.*

Keywords : Kata kunci : stress, women, gymnastics, healthy heart exercises

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b> ii
KATA PENGANTAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b> v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
<b>BAB 1 .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	6
<b>BAB II .....</b>	<b>8</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Stres.....	8
2.2 Stres pada wanita.....	9
2.3 Tanda & Gejala Stres .....	11
2.4 Tingkat stres .....	12
2.5 Penyebab stress .....	13
2.6 Efek stres pada tubuh .....	14
1. Sistem Muskuloskeletal .....	14
2. Sistem Pernafasan .....	15
3. System kardiovaskular .....	15
4. Sistem saraf .....	15

2.7 Cara mengatasi stres.....	16
1. Olahraga .....	16
2. Senam Taebo .....	16
3. Senam Jantung Sehat .....	17
2.8 Penelitian Yang Relevan.....	18
2.9 Kerangka berfikir .....	20
2.10Hipotesis Penelitian .....	21
<b>BAB III.....</b>	<b>22</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
3.1 Desain Penelitian .....	22
3.2 Partisipan.....	23
3.3 Populasi Dan Sampel .....	23
3.4 Instrumen Penelitian .....	24
3.5 Prosedur Penelitian .....	26
3.6 Analisis Data .....	27
3.7 Deskriptif data.....	28
3.7.1 Uji Normalitas Data .....	28
3.7.2 Uji Homogenitas Data.....	28
3.7.3 Uji Hipotesis .....	29
<b>BAB IV .....</b>	<b>30</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
4.1 Temuan Hasil Penelitian .....	30
4.2 Deskripif Data .....	30
4.3 Uji Normalitas Data .....	30
4.4 Uji Homogenitas .....	31
4.5 Uji Hipotesis .....	32
4.6 Pembahasan Temuan Penelitian .....	32

<b>BAB V</b> .....	34
<b>SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI</b> .....	34
5.1 Simpulan .....	34
5.2 Implikasi dan Rekomendasi .....	34
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	36
<b>LAMPIRAN</b> .....	44
Lampiran 1. Dokumentasi penelitian.....	43
Lampiran 2. Surat Keputusan.....	45
Lampiran 3. Kuesioner.....	48

#### **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Penilaian Penurunan Tingkat Stres.....	26
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas.....	26
Tabel 4.1 Normalitas Kelompok Taebo dan Jantung Sehat.....	32
Tabel 4.2 Uji Homogenitas Data Senam Tae-bo & Senam Jantung Sehat.....	32
Tabel 4.3 Uji Hipotesis Data Senam Tae-bo & Senam Jantung Sehat.....	33

#### **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3.1 Desain Kausal Komparatif.....	24
Gambar 3.2 Metode Purposive Sampling.....	25
Gambar 3.3 Prosedur Penelitian.....	27





## DAFTAR PUSTAKA

- Airo, aida. (2013). Tendangan yang menyembuhkan. *Metro Banjar*.  
[https://issuu.com/metro\\_banjar/docs/mb20130526/12](https://issuu.com/metro_banjar/docs/mb20130526/12)
- Akmal, N. L. H. I. (2017). Effects Of Zumba Dance On The Management Of Stress. *International Journal of Current Research*, 9(06), 51930–51933.
- American Psychological Association. (n.d.-a). *Stress effects on the body*.  
<https://www.apa.org/helpcenter/stress-body>
- American Psychological Association. (n.d.-b). *Teens and stress: How to keep stress in check*. Retrieved January 29, 2020, from  
<https://www.apa.org/helpcenter/stress-teens>
- American Psychological Association. (2006). *APA Survey Shows Holiday Stress Putting Women's Health at Risk*.  
<https://www.apa.org/news/press/releases/2006/12/women-stress>
- American Psychological Association. (2007). *Stress Tip Sheet*. American Psychological Association.  
<https://www.apa.org/news/press/releases/2007/10/stress-tips>
- American Psychological Association. (2017a). *10 Tips for Dealing With the Stress of Uncertainty*. American Psychological Association.  
<https://www.apa.org/helpcenter/stress-uncertainty>
- American Psychological Association. (2017b). *Stress in America coping with change*.
- American Psychological Association. (2017c). *Stress In America™ : The State Of Our Nation*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress?tab=3>
- American Psychological Association. (2019). *What's the difference between stress and anxiety?* <https://www.apa.org/topics/stress-anxiety-difference>
- Apreviadizy, P. (2014). *Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak*

*Bekerja*. 9(1), 58–65.

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Upc-kul, L., Gasthuisberg, C., Alonso, J., Benjet, C., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2018). *WHO World Mental Health Surveys International College Student Project : Prevalence and Distribution of Mental Disorders*. 127(7), 623–638.

Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). *Coping , Stress , and Social Resources Among Adults With Unipolar Depression*. 46(4), 877–891. <https://doi.org/doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.877>

Blehar MC1, O. D. (1997). Gender Differences in Depression. *Medscape Womens Health*.

Budiawan, D., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh taebo high dan low impact terhadap ketahanan otot dan lemak tubuh ditinjau dari VO2Maks. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 12. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8129>

Calvo, M. G., Szabo, A., Capafons, J., & Medicine, S. (n.d.). *Anxiety , Stress , & Coping : An Anxiety and heart rate under psychological stress : The effects of December 2014*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/10615809608249409>

Cigna. (2018). *Tingkat Stres Masyarakat Indonesia Cenderung Lebih Rendah Secara Global Menurut*. <https://www.cigna.co.id/health-wellness/secara-global-tingkat-stres-orang-indonesia-disebut-paling-rendah>

dr. Chrisendy Hakim. (n.d.). *Berbagai Ciri Fisik yang Tanpa Sadar Menandakan Anda Sedang Stres*. Hello Sehat. Retrieved February 29, 2020, from <https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/gejala-stres-fisik/>

Dr Sugiyono. (2010). Metode penelitian kuantitatif dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.

Edwards, S. (2006). *Physical exercise and psychological well-being*. 36(2), 357–373. <https://doi.org/doi:10.1177/008124630603600209>

Eka Novita Indra, E. A. A. ., (2016). Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam

Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Members Wanita. *Medikora*, 15(1), 39–51.  
<https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10071>

Ekasari, E. (2012). *Hati-hati! Wanita Paling Sering Stres Karena 5 Hal Ini*. Wolipop. <https://wolipop.detik.com/health-and-diet/d-2069930/hati-hati-wanita-paling-sering-stres-karena-5-hal-ini>

Eunike R. Rustiana, W. H. C. (2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7(2), 149–155.

Fikroturrofiah. (2014). *Hipotesis penelitian*. Senin, 15 Desember. <https://www.eurekapedidikan.com/2014/12/hipotesis-penelitian.html>

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*.

Halodoc. (2018a). *5 Alasan Kenapa Wanita Lebih Gampang Stres Ketimbang Pria*. <https://www.halodoc.com/artikel/5-alasan-kenapa-wanita-lebih-gampang-stres-ketimbang-pria>

Halodoc. (2018b). *5 Olahraga yang Efektif Redakan Stres*. 23 Juli. <https://www.halodoc.com/5-olahraga-yang-efektif-redakan-stres>

Halodoc. (2019). *Ini Penjelasan Mengapa Ibu Rumah Tangga Lebih Rentan Mengalami Depresi*. <https://www.halodoc.com/artikel/ibu-rumah-tangga-lebih-rentan-depresi>

Harriss, D. J., Macsween, A., & Atkinson, G. (2014). Ethical Standards in Sport and Exercise Science Research: 2020 Update. *International Journal of Sports Medicine*, 40(13), 813–817. <https://doi.org/10.1055/a-1015-3123>

I Wayan Edi Arsawan. (2013). *Pengaruh Perilaku Belajar Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Stress Kuliah Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Politeknik Negeri Bali*. 3(1), 55–68.

Industry, I., Age, O., Country, W., & Causes, R. (2013). *Stress and Psychological Disorders in Great Britain 2013*. 1–7.

- Inger Sandanger · Jan F. Nygård · Tom Sørensen · Torbjørn Møum. (2004). *Is women ' s mental health more susceptible than men ' s to the influence of surrounding stress ?* 177–184. <https://doi.org/10.1007/s00127-004-0728-6>
- Jack R, F., Norman E, W., & Hellen H, H. (1990). *How To Design And Evaluate Research In Education*.
- Kartika, C. D. (2015). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 1994, 8–43. [Http://Eprints.Ums.Ac.Id/37501/6/Bab Ii.Pdf](Http://Eprints.Ums.Ac.Id/37501/6/Bab%20Ii.Pdf)
- Kessler, R. C., & McLeod, J. D. (1984). Sex Differences in Vulnerability to Undesirable Life Events. *American Sociological Review*, 49(5), 620. <https://doi.org/10.2307/2095420>
- Khaleghi, A., Najafabadi, M. O., & Lashgarara, F. (2015). *Effective Factors on Job Stress from Experts ' Perception ; a Case Study in Iranian Agriculture Engineering Organization*. 5(1), 94–99.
- Kumahara, H., Nishida, J., Sakai, Y., Kanehira, M., Kanehira, K., & Tanaka, H. (n.d.). ボクシングの運動様式を応用した一過性運動が 壮 ・ 中年者の感情に及ぼす影響. 1–11.
- Matthews, S., Hertzman, C., Ostry, A., & Power, C. (1998). *Gender , Work Roles And Psychosocial Work Characteristics As Determinants Of Health*. 46(11).
- Matud, M. P. (2004). *Gender differences in stress and coping styles*. 37, 1401–1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- McDonough, P., & Walters, V. (2001). Gender and health: Reassessing patterns and explanations. *Social Science and Medicine*, 52(4), 547–559. <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS%7B&%7DPAGE=reference%7B&%7DD=emed8%7B&%7DNEWS=N%7B&%7DAN=31000791>
- Monika Guskowska. (2004). *Effects of exercise on anxiety, depression and mood*. 611–620.

Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). *Gambaran Sress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa*. 20(2), 74–80.  
[https://www.researchgate.net/publication/332941220\\_Gambaran\\_Stress\\_Dan\\_Dampaknya\\_Pada\\_Mahasiswa](https://www.researchgate.net/publication/332941220_Gambaran_Stress_Dan_Dampaknya_Pada_Mahasiswa)

Nicholas Walliman. (2011). *Research methods : the basics*. London ; New York : Routledge, 2011.

Nugroho, E. S., Suhariyanti, E., Kamal, S., Kesehatan, F. I., Magelang, U. M., Kesehatan, F. I., Magelang, U. M., Kesehatan, F. I., & Magelang, U. M. (n.d.). *Lansia Di Kelompok Senam Jantung Sehat Among Roso*.  
<https://media.neliti.com/media/publications/91492-ID-hubungan-senam-jantung-sehat-dengan-ting.pdf>

Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., Dauvilliers, Y., Ferri, R., Fung, C., Gozal, D., Hazen, N., Krystal, A., Lichstein, K., Mallampalli, M., Plazzi, G., Rawding, R., Scheer, F. A., Somers, V., & Vitiello, M. V. (2017). National Sleep Foundation ' s sleep quality recommendations : fi rst report ☆. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 3(1), 6–19. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>

Oman, R. F., King, A. C., Evans, A., Bonn, A., Mylod, A., Stenestrand, U., Ellis, B., Novak, S., Mori, S., Myll, J., Heger, S., Lorenzy, J., & Irby, P. (2000). *The Effect of Life Events and Exercise Program Format on the Adoption and Maintenance of Exercise Behavior*. 19(6), 605–612. <https://doi.org/doi:10.1037//0278-6133.19.6.605>.

Pallant, J. (2002). *Survival Manual, A step by step guide to data analysis using SPSS 4th edition*. In *Training* (4th ed.). Allen & Unwin Book Publishers, Australia.

Pallant, J. (2002). *Survival Manual, A step by step guide to data analysis using SPSS 4th edition*. New York, USA: Allen & Unwin Book Publishers, Australia.

Pharmacoproteomics, J. P. (2018). *Pharmacoproteomics The Utilization of Hormonal Interaction during Stress to Get Better Performance*. 9(2), 9–11.

<https://doi.org/10.4172/2153-0645.1000177>

- Rahayu, N. indri, & Suhayat, S. (n.d.). Hubungan Olahraga Rekreasi Dan Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *A-Research.Upi.Edu*. [http://a-research.upi.edu/operator/upload/pro\\_2011\\_upi-uitm\\_rahayu\\_hubungan\\_olahraga\\_rekreasi\\_dan\\_penurunan\\_tingkat\\_stres.pdf](http://a-research.upi.edu/operator/upload/pro_2011_upi-uitm_rahayu_hubungan_olahraga_rekreasi_dan_penurunan_tingkat_stres.pdf)
- Rochayah Agustina. (2012). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Volume Oksigen Maksimal Pada Wanita Usia 30-39 Tahun*.
- Rosalina, A. B., & Hapsari, I. I. (2012). Gambaran Oping Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 3(1), 18. <https://doi.org/10.21009/Jppp.031.04>
- Salmon, P. (2001). *Effects Of Physical Exercise On Anxiety , Depression , And Sensitivity To Stress : A Unifying Theory*. 21(1), 33–61. [https://sci-hub.tw/https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://sci-hub.tw/https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)
- Spence, J. C. (1995). *Psychological Research on Exercise and Fitness : Cummt Research Trends and Future Challenges*. 434–448. <https://www.semanticscholar.org/paper/Psychological-Research-on-Exercise-and-Fitness%3A-and-Gauvin-Spence/7ba506da4fda55ced705250c2ec027ca91652247>
- Steve Bressert. (2016). *The Impact of Stress*. Psych Central. <https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. A. A. T. (n.d.). *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Internal and External Factors Correlated with Stress Levels Medical Students University of Sam Ratulangi*. 30–42.
- Sutrisna, T., Setiakarnawijaya, Y., & Masur, J. (N.D.). *Perbandingan Efek Kerja Senam Aerobikmix Impactselama 60 Menit Terhadap Penurunan Kadar Trigliserida Dalam Darah Pada Kelompok Body Mass Index (Bmi)*

*Overweight Dan Normal Siswa Sman 3 Depok.* 13–20.

- The Jakarta Post. (n.d.). Indonesia among world's less stressed countries. 2018. <https://www.thejakartapost.com/life/2018/07/15/indonesia-among-worlds-less-stressed-countries.html>
- Tua, N., & Gaol, L. (2016). *Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional.* 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas riau tahun pertama. *Jurnal Olahraga Stres*, 2(2), 1–11. <https://doi.org/10.6067/XCV81C1XQ4>
- WebMD. (2018). *Stress Symptoms.* <http://umash.umn.edu/wp-content/uploads/2019/01/Stress-Symptoms.pdf>
- Wood, C. J., Clow, A., Hucklebridge, F., Law, R., Smyth, N., Wood, C. J., Clow, A., Hucklebridge, F., Law, R., Smyth, N., & Wood, C. J. (2017). Physical fitness and prior physical activity are both associated with less cortisol secretion during psychosocial stress less cortisol secretion during psychosocial stress. *Anxiety, Stress, & Coping*, 0(0), 1–11. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1390083>
- Yim, J. E. (2016). Therapeutic benefits of laughter in mental health: A theoretical review. *Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 239(3), 243–249. <https://doi.org/10.1620/TJEM.239.243>
- Yorks, D. M., Frothingham, C. A., & Schuenke, M. D. (2017). Effects of group fitness classes on stress and quality of life of medical students. *Journal of the American Osteopathic Association*, 117(11), e17–e25. <https://doi.org/10.7556/jaoa.2017.140>