

ABSTRAK

Mahasiswa mengalami kondisi stres yang tinggi membutuhkan perhatian serius karena dapat membawa dampak negatif yang kurang baik terhadap proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa. Salah satu terapi komplementer untuk mengurangi stres adalah senam aerobik dan jalan kaki. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam aerobik dan jalan kaki terhadap stres pada mahasiswa Prodi S1 Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian *eksperimental*. Sedangkan rancang bangun pada penelitian ini menggunakan *nonequivalent control group design with pre-test and post-test*. Besar sampel sejumlah 46 responden berstatus gizi *overweight* yang terdiri dari 23 responden kelompok jalan kaki dan 23 responden kelompok senam aerobik. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan skor stres sebelum dan sesudah pemberian intervensi jalan kaki memiliki nilai $p = 0,000$, perbedaan skor stres sebelum dan sesudah pemberian intervensi senam aerobik memiliki nilai $p = 0,01$, perbedaan skor stres setelah intervensi jalan kaki dan senam aerobik memiliki nilai $p = 0,025$. Perbedaan perubahan skor stres diberi intervensi senam aerobik dan jalan kaki memiliki nilai $p = 0,005$. Skor stres jalan kaki sebelum intervensi yaitu 22 (6), setelah intervensi yaitu 19 (8). Skor stres senam aerobik sebelum intervensi yaitu 22 (5), setelah intervensi yaitu 15 (4). Kesimpulan penelitian ini adalah intervensi senam aerobik memiliki penurunan skor stres lebih baik daripada jalan kaki.

Kata Kunci : Stres, Senam Aerobik, Jalan Kaki, Mahasiswa Obesitas