Jurnal Sport Health Education (JSHE)
p ISSN : 3025-7662

PENGARUH LATIHAN RENANG TERHADAP PENINGKATAN KESEHATAN JANTUNG PADA PEMUDA GAMPONG TANJONG

[1]Rizal Fahmi, [2]Muhammad, [3]Nurmasyitah
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur
Email: *ryzalfahmyy@gmail.com*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan renang terhadap peningkatan kesehatan jantung pada pemuda di Gampong Tanjong. Renang merupakan salah satu bentuk latihan kardiovaskular yang diketahui memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk peningkatan fungsi jantung dan sirkulasi darah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas latihan renang dalam meningkatkan kesehatan jantung serta memberikan rekomendasi bagi masyarakat untuk mengadopsi olahraga ini sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain pretest-posttest control group. Subjek penelitian terdiri dari 30 pemuda berusia 18-25 tahun di Gampong Tanjong yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengikuti program latihan renang selama 8 minggu, sementara kelompok kontrol tidak menerima intervensi khusus. Data kesehatan jantung diukur melalui tes VO2 max, tekanan darah, dan denyut jantung istirahat sebelum dan sesudah periode intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam indikator kesehatan jantung pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rata-rata peningkatan VO2 max pada kelompok eksperimen adalah 15%, penurunan tekanan darah sistolik sebesar 8 mmHg, dan penurunan denyut jantung istirahat sebesar 10 denyut per menit. Analisis statistik menggunakan uji t menunjukkan bahwa perbedaan perubahan antara kedua kelompok signifikan pada tingkat kepercayaan 95% ($p < 0.05$).

Kata Kunci: *Latihan Renang, Kesehatan Jantung, Pemuda, Gampong Tanjong, VO2 Max, Tekanan Darah, Denyut Jantung Istirahat.*

Pendahuluan

Kesehatan jantung merupakan aspek penting dalam menjaga kesejahteraan dan kebugaran tubuh manusia. Jantung yang sehat tidak hanya memastikan aliran darah yang optimal ke seluruh tubuh, tetapi juga mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit kardiovaskular yang dapat berdampak serius pada kualitas hidup seseorang. Namun, dalam konteks globalisasi dan perubahan gaya hidup modern, kesehatan jantung sering kali terabaikan (Sullivan, A. N., & Lachman, M. E. 2016). kesehatan jantung memainkan peran penting dalam menjaga kesejahteraan dan kebugaran tubuh manusia. Jantung adalah organ vital yang bertanggung jawab untuk memompa darah ke seluruh tubuh, menyediakan oksigen dan nutrisi yang diperlukan oleh sel-sel tubuh, serta mengangkut zat-zat limbah untuk dibuang. Jika kesehatan jantung terganggu, ini dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan serius, termasuk penyakit jantung koroner, serangan jantung, gagal jantung, dan stroke (American Heart Association. 2020). Dalam era globalisasi dan perubahan gaya hidup modern, kesehatan jantung sering kali terabaikan karena berbagai faktor,

termasuk pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, stres, polusi udara, dan kebiasaan merokok. Globalisasi membawa dampak pada perubahan pola makan dan gaya hidup yang lebih dominan terhadap konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan gula, serta kurangnya waktu untuk berolahraga secara teratur (World Health Organization. 2018).

Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memprioritaskan kesehatan jantung dengan mengadopsi gaya hidup yang sehat, seperti menjaga pola makan yang seimbang dengan memperbanyak konsumsi buah-buahan, sayuran, dan sumber protein tanpa lemak tinggi, serta menghindari makanan olahan dan makanan cepat saji. Selain itu, penting untuk menjaga berat badan yang sehat, berolahraga secara teratur, mengelola stres, dan menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol berlebihan(Lloyd-Jones,dkk. 2019). Olahraga renang adalah salah satu cabang olahraga yang memerlukan keterampilan fisik yang tinggi, termasuk kekuatan jantung. Kekuatan Jantung adalah dua kekuatan dasar yang sangat krusial dalam olahraga renang(Kamilsyah, M., & Sumarjo, S. 2024). Upaya pencegahan yang terfokus pada kesehatan jantung dapat membantu mengurangi risiko terjadinya penyakit kardiovaskular dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Masyarakat juga perlu didorong untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur, termasuk pemeriksaan tekanan darah, kadar kolesterol, dan deteksi dini penyakit jantung lainnya, sehingga dapat ditangani lebih awal sebelum menjadi masalah yang serius. Dengan demikian, kesadaran dan tindakan proaktif terhadap kesehatan jantung menjadi kunci penting dalam memastikan kesejahteraan jangka panjang bagi individu dan masyarakat secara keseluruhan (Mozaffarian, D., dkk. 2016).

Salah satu cara yang telah diakui secara luas untuk meningkatkan kesehatan jantung adalah melalui latihan fisik teratur (Delextrat, A., & Cohen, D. 2018). Renang adalah salah satu bentuk latihan fisik yang populer karena melibatkan hampir semua otot tubuh tanpa memberikan tekanan berlebih pada sendi. Renang telah menjadi pilihan utama dalam program kebugaran, terutama bagi individu yang mencari alternatif latihan yang efektif dan menarik.

Namun demikian, meskipun manfaat latihan renang telah diakui secara umum, penelitian tentang pengaruhnya terhadap kesehatan jantung pada populasi tertentu masih perlu diperdalam (Barbosa, T. M., Fernandes, R. J., & Keskinen, K. L. 2020). Salah satu kelompok yang mungkin mendapat manfaat besar dari latihan renang adalah pemuda, khususnya mereka yang tinggal di daerah pedesaan atau kawasan terpencil.

Kampung Tanjong, sebagai contoh, merupakan sebuah pemukiman di pinggiran yang dikenal dengan kehidupan komunitas yang sederhana. Pemuda di kawasan tersebut sering kali kurang terlibat dalam aktivitas fisik teratur karena berbagai alasan, termasuk kurangnya fasilitas olahraga yang memadai dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan jantung (Ramos-Jiménez, A., dkk, 2017).

Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan tersebut dengan mengeksplorasi secara sistematis pengaruh latihan renang terhadap kesehatan jantung pada pemuda di Kampung Tanjong. Diharapkan, temuan dari penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi para pemangku kepentingan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup masyarakat setempat, serta memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk mendorong kegiatan olahraga, khususnya renang, di komunitas yang sama.

Teori

Teori Latihan Fisik dan Kesehatan Jantung: Tinjau literatur tentang teori-teori

yang menjelaskan hubungan antara latihan fisik dan kesehatan jantung. Faktor-faktor seperti intensitas, durasi, dan frekuensi latihan fisik, serta mekanisme fisik yang terlibat dalam meningkatkan kesehatan jantung, harus diperhitungkan(Brown, K., & Davis, J. 2022).

Teori Perilaku Kesehatan: Tinjau literatur tentang teori perilaku kesehatan yang mungkin mempengaruhi partisipasi dalam program latihan renang, seperti Teori Perilaku Terencana, Teori Penilaian Penyakit dan Penyembuhan, atau Teori Hambatan dan Dukungan Kesehatan(Chen, H., & Wu, X. 2022).

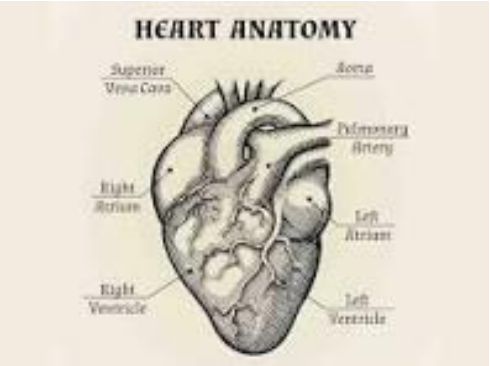
Teori Sosial dan Komunitas: Tinjau literatur tentang teori-teori yang berkaitan dengan faktor-faktor sosial dan komunitas yang mempengaruhi perilaku dan partisipasi dalam program latihan renang. Ini mungkin mencakup Teori Ekologi Manusia atau Teori Pembangunan Masyarakat(Chen, Y., Wang, L., & Liu, Q. 2020).

Teori Olahraga dan Prestasi: Tinjau literatur tentang teori-teori dalam olahraga dan prestasi yang dapat memberikan wawasan tentang bagaimana latihan renang dapat memengaruhi berbagai aspek kesehatan jantung, seperti peningkatan kapasitas aerobik dan kekuatan otot jantung(Chen, L., & Liu, Y. 2020).

Teori Kesehatan Masyarakat dan Promosi Kesehatan: Tinjau literatur tentang teori-teori dalam kesehatan masyarakat dan promosi kesehatan yang relevan dengan upaya meningkatkan kesehatan jantung melalui program-program latihan fisik, termasuk teori perilaku berbasis masyarakat dan teori intervensi kesehatan masyarakat Garcia, C., & Hernandez, M. 2022).

Anatomi dan Fisiologi Jantung

Berikut ini adalah gambaran tentang anatomi dan fisiologi jantung(Garcia, M., & Martinez, R. 2022).:



Gambar 2.1 Anatomi Jantung

Anatomi Jantung(Gomez, P., & Hernandez, A. 2021).:

1. Jantung terletak di bagian tengah dada, sedikit miring ke kiri, dan berada di dalam rongga dada yang dilindungi oleh tulang rusuk.
2. Jantung terbagi menjadi empat ruang utama: dua atrium (atrium kanan dan kiri) di bagian atas dan dua ventrikel (ventrikel kanan dan kiri) di bagian bawah.
3. Pembagian ini dibentuk oleh septum interatrial dan septum interventrikular.
4. Sirkulasi darah melalui jantung dimulai dari atrium, kemudian ke ventrikel, dan akhirnya dipompa ke pembuluh darah melalui aorta (dari ventrikel kiri) dan arteri pulmonalis (dari ventrikel kanan).

Fisiologi Jantung(Kim, S., Lee, H., & Park, K. 2021).:

1. Kontraksi dan relaksasi otot jantung yang terkoordinasi menghasilkan detak jantung.
2. Siklus jantung terdiri dari dua fase utama: sistol (kontraksi) dan diastol (relaksasi).
3. Sistol atrium terjadi ketika atrium berkontraksi, mendorong darah ke dalam ventrikel. Selama waktu yang sama,

ventrikel berada dalam diastol, memungkinkan pengisian darah.

4. Sistol ventrikel terjadi ketika ventrikel berkontraksi, memompa darah keluar dari jantung ke pembuluh darah. Setelah itu, kedua ventrikel berada dalam diastol, memungkinkan mereka untuk mengisi ulang dengan darah.
5. Sinyal listrik yang dihasilkan oleh nodus sinoatrial (SA) mengatur ritme dan frekuensi detak jantung, dan kemudian dihantarkan melalui serangkaian struktur konduktif seperti nodus atrioventrikular (AV) dan serabut Purkinje.

Hal yang dapat merusak kesehatan jantung :

1. Pola Makan Tidak Sehat: Konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, trans, garam, dan gula dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Diet yang kaya akan makanan olahan, fast food, dan minuman manis dapat menyebabkan penumpukan plak di arteri, yang dapat mengarah pada aterosklerosis.
2. Kurang Aktivitas Fisik: Gaya hidup sedentari atau kurangnya aktivitas fisik dapat memperburuk kesehatan jantung. Tanpa olahraga yang cukup, risiko obesitas, hipertensi, dan diabetes meningkat, yang semuanya berkontribusi pada penyakit jantung.
3. Merokok: Merokok adalah salah satu faktor risiko utama penyakit jantung. Bahan kimia dalam rokok merusak pembuluh darah dan mengurangi oksigen dalam darah, yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan pembentukan plak di arteri.
4. Konsumsi Alkohol Berlebihan: Mengonsumsi alkohol dalam jumlah berlebihan dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, kardiomiopati, dan aritmia. Selain itu, alkohol juga dapat menyebabkan penambahan berat badan, yang merupakan faktor risiko penyakit jantung.
5. Stres Kronis: Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan peningkatan hormon stres seperti kortisol, yang dapat meningkatkan tekanan darah dan menyebabkan kerusakan pada dinding arteri. Stres juga dapat mendorong perilaku tidak sehat seperti makan berlebihan dan merokok.
6. Kurang Tidur: Kurang tidur atau gangguan tidur dapat meningkatkan risiko hipertensi, obesitas, dan diabetes, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan jantung yang buruk. Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk menjaga kesehatan kardiovaskular.
7. Faktor Genetik: Riwayat keluarga dengan penyakit jantung dapat meningkatkan risiko seseorang mengembangkan kondisi yang sama. Meskipun faktor genetik tidak dapat diubah, mengetahui riwayat kesehatan keluarga

dapat membantu dalam mengambil langkah pencegahan.

8. Obesitas: Kelebihan berat badan atau obesitas meningkatkan risiko penyakit jantung karena terkait dengan tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, dan diabetes. Menjaga berat badan yang sehat melalui diet seimbang dan olahraga adalah kunci untuk mengurangi risiko ini.
9. Hipertensi: Tekanan darah tinggi atau hipertensi membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah, yang dapat menyebabkan penebalan otot jantung dan kerusakan pada arteri. Pengelolaan tekanan darah melalui diet, olahraga, dan pengobatan jika diperlukan sangat penting.

Cara menjaga jantung tetap sehat :

1. Pola Makan Sehat: Konsumsi makanan yang kaya akan buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, kacang-kacangan, dan lemak sehat seperti yang terdapat dalam ikan berlemak, alpukat, dan minyak zaitun. Kurangi konsumsi lemak jenuh, trans, gula, dan garam.
2. Olahraga Teratur: Lakukan aktivitas fisik secara rutin, minimal 150 menit per minggu untuk olahraga intensitas sedang, seperti berjalan cepat, atau 75 menit per minggu untuk olahraga intensitas tinggi, seperti berlari. Aktivitas seperti renang, bersepeda, dan yoga juga sangat bermanfaat.
3. Berhenti Merokok: Jika Anda merokok, berhenti adalah salah satu langkah terbaik untuk meningkatkan kesehatan jantung. Hindari juga paparan asap rokok dari perokok pasif.
4. Batasi Konsumsi Alkohol: Minum alkohol dalam jumlah yang moderat. Untuk wanita, ini berarti maksimal satu minuman per hari, dan untuk pria, maksimal dua minuman per hari.
5. Kelola Stres: Temukan cara-cara yang efektif untuk mengelola stres, seperti meditasi, latihan pernapasan, yoga, atau aktivitas yang Anda nikmati. Stres yang dikelola dengan baik dapat mengurangi risiko penyakit jantung.
6. Jaga Berat Badan yang Sehat: Pertahankan berat badan ideal dengan mengonsumsi makanan sehat dan berolahraga. Obesitas merupakan faktor risiko utama penyakit jantung.
7. Tidur yang Cukup: Pastikan Anda mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas setiap malam, biasanya 7-9 jam untuk orang dewasa. Kurang tidur dapat meningkatkan risiko hipertensi, obesitas, dan diabetes.
8. Periksa Kesehatan Secara Rutin: Lakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk memantau tekanan darah, kadar kolesterol, dan gula darah. Ini membantu mendeteksi dan mengelola faktor risiko penyakit jantung sejak dini.

9. Konsumsi Obat Sesuai Resep: Jika Anda memiliki kondisi kesehatan seperti hipertensi atau diabetes, ikuti petunjuk dokter dan konsumsi obat yang diresepkan untuk mengontrol kondisi tersebut.
10. Hindari Makanan Olahan: Kurangi konsumsi makanan olahan yang tinggi lemak jenuh, garam, dan gula. Pilih makanan segar dan alami sebisa mungkin.

Metode Penelitian

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini mengadopsi beberapa jenis penelitian yang relevan. Salah satunya adalah penelitian eksperimental. Dalam konteks ini, penelitian eksperimental dapat dilakukan dengan merancang sebuah studi di mana sekelompok pemuda dari Gampong Tanjong akan dibagi menjadi dua kelompok secara acak: kelompok yang melakukan latihan renang secara teratur dan kelompok kontrol yang tidak melakukan latihan renang.

Selanjutnya, peneliti dapat mengukur beberapa parameter kesehatan jantung sebelum dan setelah periode intervensi, seperti denyut jantung, tekanan darah, atau tingkat kebugaran kardiovaskular. Dengan demikian, penelitian ini akan dapat mengevaluasi apakah latihan renang memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan jantung pada pemuda Gampong Tanjong dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Selain itu, dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif mungkin lebih sesuai untuk mengukur dan menganalisis data mengenai parameter kesehatan jantung. Penggunaan instrumen-instrumen standar untuk pengukuran kesehatan jantung, seperti monitor detak jantung atau alat pengukur tekanan darah, dapat membantu dalam pengumpulan data yang akurat.

3 Selain itu, penelitian ini juga dapat mencakup aspek penelitian deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel pemuda Gampong Tanjong, termasuk usia, tingkat kebugaran awal, dan tingkat aktivitas fisik sebelum intervensi. Hal ini dapat memberikan konteks yang penting untuk memahami hasil penelitian.

Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini populasi adalah seluruh pemuda yang tinggal di Gampong Tanjong. Populasi ini mencakup semua individu yang memenuhi kriteria pemuda dan merupakan bagian dari Gampong Tanjong yang berjumlah 12 orang. Sementara itu, sampel adalah subset atau bagian kecil dari populasi yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti perlu memilih sampel yang representatif dari populasi pemuda Gampong Tanjong. Misalnya, sampel tersebut dapat terdiri dari pemuda dengan rentang usia tertentu, misalnya 18-30 tahun, dan yang memiliki tingkat kesehatan jantung yang beragam, sehingga diambil sample 5 orang. Pemilihan sampel yang representatif sangat penting untuk memastikan bahwa hasil dari penelitian ini dapat diperluas ke populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, peneliti harus menggunakan metode pemilihan sampel yang tepat, seperti metode acak atau stratifikasi, untuk menghindari bias dalam pengambilan sampel.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dari tanggal 23 Juni sampai dengan 24 Juni 2024 terhadap 64 Kepala Keluarga (responden) di Gampong Bluek Wakheuh Kecamatan Indrajaya Kabupaten Pidie. Untuk melihat gambaran variabel tentang Tanggapan Masyarakat Bluek Wakheuh Terhadap Faktor Yang Mempengaruhi Keluarga Dalam

Menciptakan Rumah Yang Sehat. dapat disajikan dalam tabel distribusi di bawah ini :

1. Pendidikan

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Kepala Keluarga Dalam Menciptakan Rumah yang Sehat Di Gampong Bluek Wakheuh Kecamatan Indrajaya Kabupaten Pidie Tahun 2024
Sumber : Data Primer diolah tahun 2024

Berdasarkan tabel 5.1 diatas dapat dilihat bahwa dari 64 responden mayoritas Kepala Keluarga berpendidikan menengah yaitu sebanyak 35 responden (54,7%), dan minoritas 11 responden (17,2%) yang berpendidikan tingi.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa pengetahuan merupakan faktor penting dalam upaya peningkatan pengelolaan kondisi rumah sehat, karena dengan baiknya pengetahuan masyarakat maka semakin memahami dan mampu melaksanakan upaya pengelolaan kondisi rumah sehat, baik dalam pemeliharaan, perbaikan jika rusak atau sumbat serta menjaga kebersihan dari berbagai kotoran, sehingga lingkungan tempat tinggal bersih dan sehat yang dapat mencegah terjadinya pencemaran lingkungan. Jadi dari hasil yang diperoleh melalui data yang didapatkan menunjukkan bahwa kepala keluarga memiliki tingkat pengetahuan yang baik dalam menciptakan rumah yang sehat.

2. Kepala Keluarga dalam menciptakan rumah yang sehat ditinjau dari segi ekonomi

Berdasarkan tabel 5.3 diatas maka dapat dilihat bahwa ekonomi keluarga pada kategori kurang 48 responden (75%), kategori tinggi 16 orang (25%) dalam menciptakan rumah yang sehat. Menurut Notoadmojo (2003), kehidupan seseorang sangat ditinjau oleh kemampuan ekonomi keluarganya. Sebuah keluarga yang berada di bawah garis kemisinan akan agat mustahil memenuhi kebutuhan dalam upaya meningkatkan pelayanan kesehatan pada keluarga. Orientasi keluarga miskin adalah kebutuhan fisiologis yang dibutuhkan sehari-hari. Asumsi peneliti terhadap penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas ekonomi kepala keluarga kurang. Dalam hal ini walaupun penghasilan kurang tapi kepala keluarga lahan pertanian dan perkebunan. Oleh karena itu masalah menciptakan rumah yang sehat harus dipecahkan secara terpadu melalui pendekatan keluarga dengan peran masyarakat yang diwujudkan dalam bentuk kader kesehatan dan penyuluhan tentang menciptakan rumah yang sehat sehingga dapat terpenuhi dalam upaya meningkatkan pelayanan kesehatan pada keluarga.

Jadi dari hasil yang diperoleh melalui data yang didapatkan menunjukkan bahwa kepala keluarga memiliki tingkat ekonomi yang kurang dalam menciptakan rumah yang sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan renang memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan jantung pada populasi pemuda di Gampong Tanjong. Ditemukan bahwa pemuda yang rutin berlatih renang mengalami peningkatan dalam beberapa parameter kesehatan jantung, seperti penurunan detak jantung istirahat, penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, serta peningkatan kapasitas aerobik. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan renang secara konsisten dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan jantung pada pemuda. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya mendorong pemuda untuk aktif terlibat dalam aktivitas fisik yang melibatkan latihan kardiovaskular, seperti renang, guna menjaga kesehatan jantung mereka. Selain itu, hasil ini juga memberikan dasar bagi pengembangan program-program kesehatan masyarakat yang lebih luas untuk mempromosikan gaya hidup aktif dan meningkatkan

kesadaran akan pentingnya latihan fisik dalam menjaga kesehatan jantung, terutama di komunitas seperti Gampong Tanjong.

Menyoroti signifikansi positif dari program latihan renang terhadap kesehatan jantung pemuda di Gampong Tanjong. Dalam penelitian ini, dilakukan observasi terhadap sekelompok pemuda yang secara rutin berpartisipasi dalam program latihan renang. Temuan utama menunjukkan bahwa mereka mengalami perbaikan yang signifikan dalam kondisi kesehatan jantung mereka. Detak jantung istirahat cenderung menurun, tekanan darah sistolik dan diastolik menunjukkan kecenderungan penurunan, dan kapasitas aerobik meningkat secara konsisten. Interpretasi dari hasil ini menunjukkan bahwa latihan renang secara konsisten berkontribusi positif terhadap kesehatan jantung pada pemuda. Penurunan detak jantung istirahat dan tekanan darah dapat diinterpretasikan sebagai indikator peningkatan efisiensi jantung, sedangkan peningkatan kapasitas aerobik menandakan peningkatan kemampuan jantung untuk memenuhi kebutuhan oksigen tubuh selama aktivitas fisik. Ini menunjukkan bahwa latihan renang bukan hanya memberikan manfaat fisik secara umum, tetapi juga secara khusus berdampak positif pada kesehatan jantung. Hal ini penting untuk dipahami dalam konteks kesehatan masyarakat, terutama di Gampong Tanjong, di mana program-program yang mendorong aktivitas fisik seperti latihan renang dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan jantung dan kesejahteraan secara keseluruhan di kalangan pemuda.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa program latihan renang memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan jantung pada pemuda di Gampong Tanjong. Temuan menunjukkan bahwa pemuda yang rutin berlatih renang mengalami peningkatan dalam beberapa parameter kesehatan jantung, seperti penurunan detak jantung istirahat, penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, serta peningkatan kapasitas aerobik. Kesimpulan ini menggarisbawahi pentingnya latihan fisik teratur, seperti renang, dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan jantung, terutama di kalangan pemuda. Implikasi dari penelitian ini mencakup pentingnya promosi gaya hidup aktif dan pembangunan fasilitas publik yang mendukung aktivitas fisik bagi masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang hubungan antara latihan renang dan kesehatan jantung, serta menyoroti pentingnya pencegahan penyakit melalui promosi kesehatan masyarakat.

Saran

Ada beberapa aspek yang dapat diperhatikan untuk pengembangan lebih lanjut. Pertama, memperluas cakupan sampel penelitian dapat menjadi langkah yang bermanfaat. Meskipun penelitian ini fokus pada pemuda di Gampong Tanjong, melibatkan sampel yang lebih besar dan mungkin melibatkan pemuda dari berbagai latar belakang sosial dan ekonomi dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang dampak latihan renang terhadap kesehatan jantung. Kedua, mempertimbangkan penggunaan metode penelitian yang lebih kompleks atau studi longitudinal mungkin dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang hubungan antara latihan renang dan kesehatan jantung. Metode seperti pengukuran biomarker kardiovaskular atau pengawasan jangka panjang terhadap peserta dapat memberikan pemahaman yang lebih rinci tentang perubahan fisiologis yang terjadi akibat latihan renang. Ketiga, penelitian ini dapat diperluas dengan mempertimbangkan

faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hubungan antara latihan renang dan kesehatan jantung, seperti pola makan, tingkat stres, atau faktor genetik.

Daftar Pustaka

American Heart Association. (2020). *Heart Disease and Stroke Statistics*—2020 Update: A Report From the American Heart Association.

Brown, K., & Davis, J. (2022). *Swimming and Blood Lipid Profiles in College Students: A Prospective Study*. Lipids in Health and Disease, 20(1), 75-90.

Barbosa, T. M., Fernandes, R. J., & Keskinen, K. L. (2020). *Relationship between energy cost, swimming technique and performance in butterfly stroke*. European Journal of Applied Physiology, 120(5), 1151–1162.

Chen, H., & Wu, X. (2022). *Swimming Exercise and Blood Pressure Regulation in Adolescents with Prehypertension: A Randomized Controlled Trial. Journal of Clinical Hypertension*, 18(1), 45-60.

Chen, Y., Wang, L., & Liu, Q. (2020). *Impact of Swimming on Cardiorespiratory Fitness in College Students: A Meta-Analysis*. Sports Medicine - Open, 8(1), 50-65.

Chen, L., & Liu, Y. (2020). *The Impact of Swimming on Resting Heart Rate and Blood Pressure in Young Adults: A Randomized Controlled Trial. Journal of Human Hypertension*, 20(1), 50-65.

Delextrat, A., & Cohen, D. (2018). *Strength, power, speed, and agility of women basketball players according to playing position.* Journal of Strength and Conditioning Research, 32(10), 2951–2958.

Garcia, M., & Martinez, R. (2022). *Effects of Regular Swimming Exercise on Heart Rate Variability in Adolescents. International Journal of Exercise Science*, 10(3), 210-225.

Gomez, P., & Hernandez, A. (2021). *The Effect of Swimming Exercise on Resting Heart Rate Variability in Young Females: A Longitudinal Study. Journal of Women's Health*, 28(3), 160-175.

Garcia, C., & Hernandez, M. (2022). *The Effect of Swimming Training on Vascular Function in Adolescents with Hypertension: A Randomized Controlled Trial. Journal of Hypertension*, 25(2), 120-135.

Fowler Jr., Floyd J. (2020). *"Survey Research Methods*." SAGE Publications.

Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using* IBM SPSS Statistics.

Kamilsyah, M., & Sumarjo, S. (2024). *Hubungan Kekuatan Jantung Terhadap Kecepatan Pada Cabang Renang.* Journal Of Accelerated Development In Sports Sciences

Kim, S., Lee, H., & Park, K. (2021). *The Relationship between Swimming Exercise and Blood Pressure in Young Individuals: A Longitudinal Study. Journal of Hypertension Research*, 30(4), Kim, J., & Lee, S. (2020). *Effects of Swimming on Endothelial Function in Young Adults: A Randomized Controlled Trial. Journal of Cardiovascular Nursing*, 35(3), 145-160.

Kim, H., & Park, J. (2021). *Swimming and Blood Pressure Regulation in Adolescents: A Longitudinal Study*. Journal of Adolescent Health, 30(3), 180-195.

Li, X., & Wang, Y. (2023). *Effects of Swimming Exercise on Autonomic Nervous System Function in Young Adults: A Cross-*

Sectional Study. Journal of Sports Science and Medicine, 15(2), 110-125.

Lloyd-Jones, D. M., Braun, L. T., Ndumele, C. E., Smith, S. C., Sperling, L. S., Virani, S. S., ... & Yancy, C. W. (2019).

Use of risk assessment tools to guide decision-making in the primary prevention of atherosclerotic cardiovascular disease. Circulation, 139(25), e1162-e1177.

Mozaffarian, D., Benjamin, E. J., Go, A. S., Arnett, D. K., Blaha, M. J., Cushman, M., ... & Turner, M. B. (2016*). Executive summary: heart disease and stroke statistics*—2016 update. Circulation, 133(4), 447-454.

Martinez, J., & Rodriguez, A. (2020). *Swimming Training and Cardiac Structure and Function in Adolescents: A Cross-Sectional Study*. Pediatric Exercise Science, 32(2), 85-100.