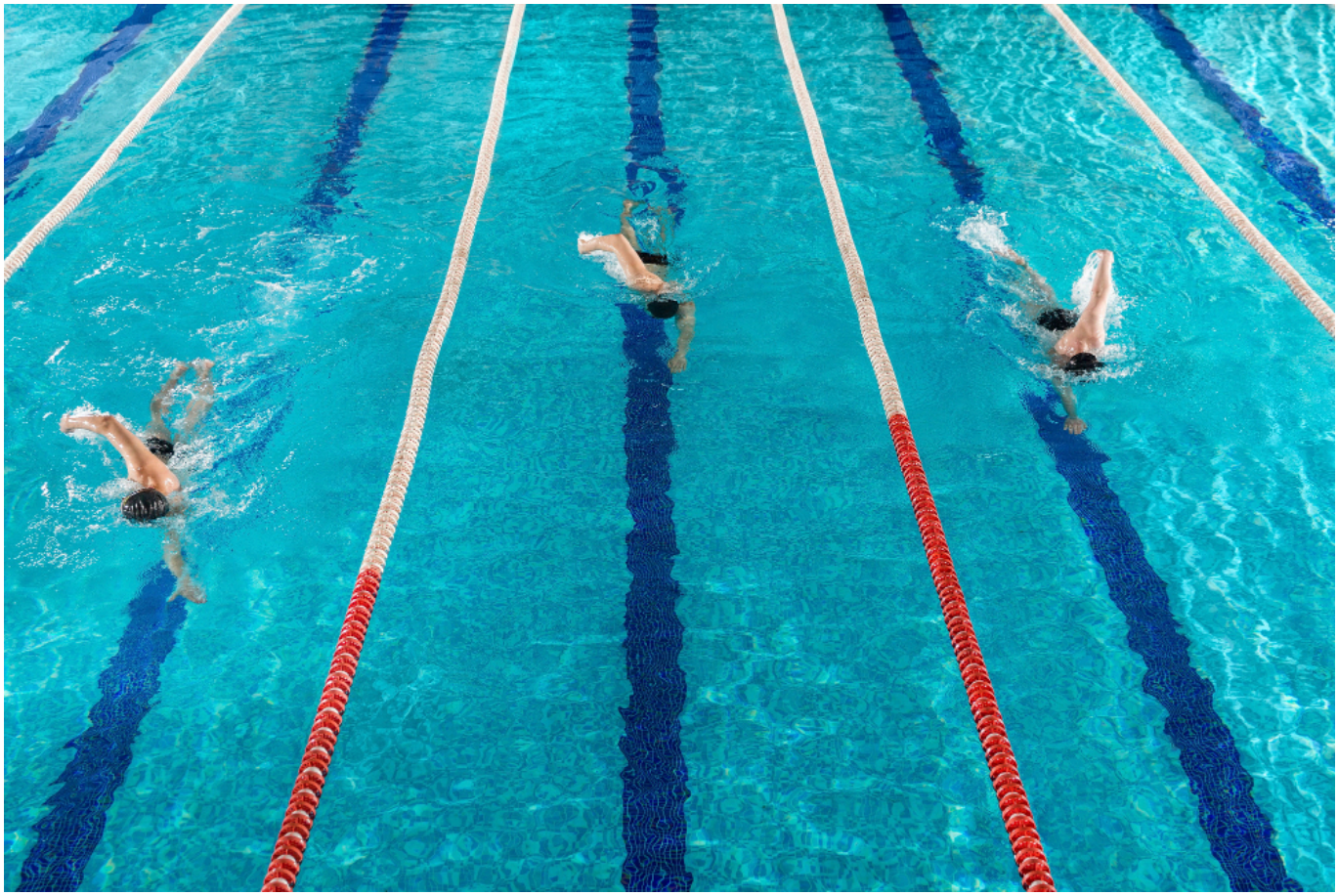
Bukan Hanya Menyenangkan tetapi juga Menyehatkan; 8 Manfaat Berenang Bagi Kesehatan



Tahukah kamu, para ahli kesehatan merekomendasikan agar orang dewasa melakukan aktivitas fisik setidaknya 150 menit dengan intensitas sedang, atau 75 menit dengan intensitas tinggi setiap minggunya dan berenang menjadi salah satu aktivitas fisik yang mampu mencapai target tersebut, loh. Selain efektif menggerakkan berbagai otot tubuh, berenang juga sangat baik untuk menjaga kesehatan tubuh, seperti meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru. Berenang juga termasuk kedalam olahraga kardio yang sangat efektif, karena dapat melatih seluruh bagian otot pada tubuh.

Menariknya, berenang selama satu jam bisa membakar kalori hampir sama banyaknya dengan berlari, namun tanpa memberikan beban berlebih pada tulang dan persendian.

Penasaran dengan manfaat berenang bagi kesehatan tubuh dan mental? Yuk, simak penjelasanya di bawah ini!

Manfaat Berenang untuk Kesehatan Tubuh dan Mental

Selain bermanfaat untuk meningkatkan metabolisme tubuh, membakar kalori, dan menjaga kesehatan jantung. Berenang juga dikenal bisa menjadi solusi untuk menurunkan resiko stress dan depresi, tidak hanya sampai disitu, masih banyak manfaat lainnya yang wajib kamu ketahui berikut ini:

1. Meningkatkan Kesehatan Jantung

Berenang merupakan latihan kardiovaskular yang luar biasa karena dapat meningkatkan detak jantung, membuat jantung lebih kuat, dan lebih efisien dalam memompa darah ke seluruh tubuh.

Dengan melawan resistensi air, berenang melatih seluruh tubuh, memaksa jantung dan paru-paru bekerja lebih keras untuk memasok oksigen pada otot, yang pada akhirnya memperkuat sistem *kardiovaskular*, meningkatkan stamina, dan efisiensi tubuh secara keseluruhan.

2. Membantu Menurunkan Berat Badan

Berenang adalah olahraga yang efektif untuk menurunkan berat badan karena dapat membakar kalori dengan menyenangkan namun tidak terasa intensif. Dengan intensitas yang tepat, berenang bisa membakar hingga 423 kalori per jam bagi seseorang dengan berat badan 74 kg, dan Jika dilakukan selama 1 jam, berenang bisa membakar sekitar 500 – 650 kalori. Selain membantu membakar kalori, berenang juga mampu memperbaiki komposisi tubuh dengan membentuk otot, yang membuat tubuh lebih ramping dan kencang. oleh Karena itu, berenang adalah pilihan olahraga yang tepat untuk membantu menurunkan berat badan yang berkelanjutan.

3. Meningkatkan Kualitas Tidur

Selain bisa menurunkan berat badan, ternyata berenang juga bisa meningkatkan kualitas tidur, terutama bagi orang yang mengalami *insomnia*. Penelitian menunjukkan bahwa latihan aerobik, termasuk berenang, dapat memperbaiki kualitas tidur dan hidup, terutama pada orang dewasa yang lebih tua.

4. Merangsang Pertumbuhan Otot

Berenang juga memiliki manfaat besar dalam membangun massa otot. Karena hampir seluruh bagian otot tubuh terlibat dalam melawan *resistensi* air, sehingga berenang dapat merangsang pertumbuhan otot dan meningkatkan fleksibilitas tubuh. Itulah mengapa berenang efektif untuk memperkuat dan mengembangkan massa otot secara keseluruhan.

5. Menghilangkan Stress

Stres yang dibiarkan terus-menerus dapat berdampak buruk pada kesehatan tubuh. Oleh karena itu, sangat penting untuk menemukan cara yang efektif untuk mengelola dan mengurangi stres dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara yang dapat dilakukan dengan mudah tanpa adanya resiko yang berlebih adalah dengan berenang. olahraga ini tidak hanya membantu menenangkan pikiran, tetapi juga merangsang pelepasan *endorfin*, yang dapat meningkatkan perasaan bahagia dan rileks.

6. Kesehatan Otak

Berenang dapat meningkatkan kesehatan otak, Rutin berenang dapat menyebabkan perubahan positif pada otak, seperti memperbesar *hippocampus*, yang berhubungan dengan memori dan pembelajaran. Penelitian membuktikan bahwa perenang memiliki memori dan mood yang lebih baik. Berenang juga meningkatkan aliran darah ke otak, mendukung pembentukan neuron baru, dan membantu mengurangi stres, kecemasan, serta depresi.

7. Membantu Mengurangi Gejala Asma

Berenang adalah pilihan yang baik untuk penderita asma karena lingkungan lembab pada kolam renang bisa membantu mengurangi iritasi pada saluran pernapasan. Latihan pernapasan yang dilakukan saat berenang, seperti menahan napas, dapat memperluas kapasitas paru-paru.

8. Baik untuk Anak-Anak

Berenang juga sangat baik untuk anak-anak. Anak-anak membutuhkan minimal 60 menit latihan

aerobik setiap harinya, dan berenang bisa menjadi pilihan yang menyenangkan tanpa terasa seperti latihan yang membosankan.

Penting untuk diingat bahwa dalam kondisi tertentu, berenang mungkin perlu dibatasi oleh dokter ataupun tenaga kesehatan lainnya. Oleh karena itu, informasi di atas tidak dapat dijadikan acuan tunggal dan tidak menggantikan saran medis profesional. Jika Anda mengalami gejala saat berenang, segera periksakan diri ke dokter pada fasilitas kesehatan terdekat.

Referensi

Swimnow. " Swim Your Way to a Better Life: 20 of the Best Benefits of Swimming" Swimnow. 2023

CDC. "Swimming and Your Health" CDC. 2024

Healtline. "What Are the Top 12 Benefits of Swimming" Healtline. 2017

BetterHealt. "Swimming - Healt Benefits" BetterHealt. 2019

West Virginia University (WVU). "Swimming just might be the best exercise out there. Here's why." West Virginia University (WVU) 2024