

## Efektivitas Program Latihan Fisik Terstruktur terhadap Peningkatan Kesehatan Jantung Remaja

Raka Dwi Saputra<sup>1\*</sup>, Aditya Bintang Pratama<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia

Email : [rakadwi@gmail.com](mailto:rakadwi@gmail.com) \*

**Abstract,** *This study aims to determine the effectiveness of a structured physical exercise program in improving heart health in adolescents. The exercise program included aerobic activities and cardiovascular endurance training for 8 weeks. The results showed a significant increase in heart capacity and stamina of participants, as well as a decrease in blood cholesterol levels in adolescents who participated in the program.*

**Keywords:** *Structured physical exercise, heart health, adolescents, aerobic exercise, physical fitness.*

**Abstrak,** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program latihan fisik terstruktur dalam meningkatkan kesehatan jantung pada remaja. Program latihan meliputi kegiatan aerobik dan latihan ketahanan jantung selama 8 minggu. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada kapasitas jantung dan stamina peserta, serta penurunan kadar kolesterol darah pada remaja yang mengikuti program tersebut.

**Kata kunci:** Latihan fisik terstruktur, kesehatan jantung, remaja, latihan aerobik, kebugaran jasmani.

### 1. PENDAHULUAN

Kesehatan jantung merupakan salah satu indikator utama dalam menilai kondisi kebugaran seseorang, terutama pada remaja yang berada dalam masa perkembangan fisik dan mental. Pada usia remaja, risiko gangguan kesehatan jantung sering kali terabaikan karena gaya hidup yang kurang aktif dan pola makan yang tidak sehat. Kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan buruk lainnya seperti merokok atau konsumsi makanan tinggi lemak dapat menyebabkan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular pada usia dewasa.

Latihan fisik terstruktur, yang mencakup latihan aerobik dan latihan ketahanan jantung, merupakan salah satu cara yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan jantung. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan aerobik dapat meningkatkan kapasitas jantung dan stamina, serta menurunkan faktor risiko kardiovaskular, seperti kadar kolesterol darah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh program latihan fisik terstruktur terhadap kesehatan jantung remaja, dengan fokus pada peningkatan kapasitas jantung, stamina, dan penurunan kadar kolesterol darah.

### 2. TINJAUAN PUSTAKA

Berdasarkan penelitian oleh Hidayati (2019), latihan aerobik memiliki manfaat besar dalam meningkatkan kesehatan jantung. Latihan seperti lari, bersepeda, atau berenang dapat meningkatkan efisiensi jantung dan paru-paru, serta meningkatkan aliran darah ke seluruh

tubuh. Selain itu, latihan ketahanan jantung, seperti latihan interval intensitas tinggi (HIIT), telah terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas aerobik dan kekuatan jantung (Prasetyo, 2020).

Kadar kolesterol darah juga menjadi salah satu indikator kesehatan jantung yang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Putra (2018), ditemukan bahwa latihan aerobik secara signifikan dapat menurunkan kadar kolesterol total dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah. Penurunan kadar kolesterol ini dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit jantung di masa depan, terutama bagi individu yang memiliki riwayat keluarga dengan penyakit jantung.

Latihan fisik yang terstruktur dan konsisten juga dapat berperan dalam meningkatkan stamina dan kebugaran fisik secara keseluruhan. Kebugaran jasmani yang baik berhubungan langsung dengan kesehatan jantung yang optimal, karena tubuh yang sehat akan mengurangi beban kerja jantung dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap aktivitas fisik yang berat (Sutrisno, 2017).

### **3. METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 40 remaja yang berusia 15-18 tahun dan tidak memiliki riwayat penyakit jantung. Mereka dibagi secara acak menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang mengikuti program latihan fisik terstruktur selama 8 minggu, dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti program latihan.

Program latihan yang diberikan kepada kelompok eksperimen mencakup kegiatan aerobik seperti jogging, bersepeda, dan berenang, serta latihan ketahanan jantung seperti latihan interval intensitas tinggi. Setiap sesi latihan dilakukan tiga kali seminggu dengan durasi 45 menit per sesi. Sebelum dan setelah mengikuti program, peserta menjalani tes kesehatan jantung yang meliputi pengukuran kapasitas jantung, stamina (melalui tes lari 1.000 meter), serta pengukuran kadar kolesterol darah.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### **4. HASIL**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang mengikuti program latihan fisik terstruktur mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa parameter kesehatan jantung. Kapasitas jantung yang diukur menggunakan tes lari menunjukkan

peningkatan rata-rata sebesar 15% pada kelompok eksperimen setelah 8 minggu program latihan. Selain itu, stamina peserta, yang diukur melalui tes daya tahan fisik, juga menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan rata-rata waktu tempuh yang lebih cepat pada tes lari 1.000 meter.

Peningkatan kesehatan jantung juga tercermin pada penurunan kadar kolesterol darah peserta. Rata-rata penurunan kadar kolesterol total pada kelompok eksperimen adalah 12%, sementara kadar kolesterol baik (HDL) meningkat sebesar 10%. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak mengikuti program latihan tidak menunjukkan perubahan yang signifikan pada parameter-parameter tersebut.

## **5. DISKUSI**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan fisik terstruktur dapat meningkatkan kapasitas jantung, stamina, dan menurunkan kadar kolesterol darah pada remaja. Latihan aerobik yang melibatkan gerakan kontinu dan latihan ketahanan jantung melalui HIIT terbukti efektif dalam meningkatkan efisiensi kerja jantung dan paru-paru. Peningkatan stamina yang terjadi pada kelompok eksperimen sejalan dengan temuan dari penelitian sebelumnya oleh Rahmawati (2020), yang menunjukkan bahwa latihan aerobik dapat meningkatkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan beban fisik yang lebih tinggi.

Penurunan kadar kolesterol darah yang tercatat pada kelompok eksperimen juga mendukung temuan dari penelitian oleh Fitriani (2018), yang menyatakan bahwa latihan fisik dapat meningkatkan metabolisme tubuh, memperbaiki profil lipid darah, dan mengurangi risiko terjadinya penyakit jantung. Peningkatan kadar kolesterol HDL pada kelompok eksperimen juga menunjukkan bahwa latihan fisik terstruktur berperan dalam meningkatkan kadar kolesterol baik yang berfungsi melindungi jantung.

Meskipun demikian, program latihan fisik terstruktur memerlukan komitmen yang tinggi dari peserta untuk mencapai hasil yang optimal. Pengawasan dan motivasi yang diberikan oleh pelatih sangat penting untuk memastikan peserta tetap konsisten menjalani latihan dengan intensitas yang tepat.

## **6. PENUTUP**

Program latihan fisik terstruktur terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan jantung pada remaja. Peningkatan kapasitas jantung, stamina, dan penurunan kadar kolesterol darah merupakan hasil yang signifikan dari program latihan yang dilakukan. Oleh karena itu, disarankan agar program latihan fisik terstruktur, yang mencakup latihan aerobik dan latihan

ketahanan jantung, diterapkan dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah-sekolah untuk meningkatkan kesehatan jantung remaja. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi durasi dan intensitas latihan yang lebih bervariasi, serta pengaruhnya terhadap kesehatan jantung dalam jangka panjang.

## REFERENSI

- Ardianto, H. (2020). *Latihan Fisik dan Perannya dalam Pencegahan Penyakit Jantung pada Remaja*. *Jurnal Penyakit Jantung*, 22(3), 157-163.
- Dewi, T. (2020). *Manfaat Latihan Fisik untuk Kesehatan Jantung Remaja*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Remaja*, 13(4), 120-127.
- Fitriani, A. (2018). *Pengaruh Latihan Fisik terhadap Kadar Kolesterol pada Remaja*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 20(2), 109-116.
- Hidayat, M. (2019). *Peran Latihan Aerobik dalam Meningkatkan Kesehatan Kardiovaskular*. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 17(1), 56-63.
- Hidayati, N. (2019). *Manfaat Latihan Aerobik terhadap Kesehatan Jantung Remaja*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 112-119.
- Kurniawan, R. (2021). *Stamina dan Kesehatan Jantung: Latihan Fisik sebagai Solusi*. *Jurnal Kardiovaskular dan Olahraga*, 16(1), 98-104.
- Nurul, L. (2018). *Latihan Fisik dan Penurunan Risiko Penyakit Jantung pada Remaja*. *Jurnal Kebugaran Remaja*, 7(3), 210-217.
- Prasetyo, D. (2020). *Latihan Ketahanan Jantung: Meningkatkan Kekuatan Jantung dan Paru-Paru*. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 11(1), 75-82.
- Pratiwi, M. (2020). *Pengaruh Latihan Fisik terhadap Kapasitas Jantung Remaja*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(2), 125-130.
- Putra, R. (2018). *Pengaruh Latihan Aerobik terhadap Penurunan Kolesterol Darah*. *Jurnal Kardiovaskular*, 14(3), 142-148.
- Rahmawati, D. (2020). *Efektivitas Latihan Fisik Terstruktur terhadap Peningkatan Stamina dan Kesehatan Jantung Remaja*. *Jurnal Kebugaran*, 12(4), 234-240.
- Santosa, E. (2019). *Latihan Ketahanan Jantung dan Pengaruhnya terhadap Kebugaran Fisik Remaja*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(1), 98-104.
- Sulaiman, F. (2021). *Latihan Fisik dan Kesehatan Jantung pada Remaja: Sebuah Tinjauan*. *Jurnal Kesehatan Anak*, 14(1), 88-95.

- Sutrisno, A. (2017). *Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Jantung: Hubungannya dengan Aktivitas Fisik Remaja*. Jurnal Pendidikan Fisik, 8(1), 98-105.
- Wulandari, S. (2017). *Latihan Aerobik dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Jantung Remaja*. Jurnal Olahraga Indonesia, 13(2), 45-51.