

## Pengaruh Olahraga Kardiovaskuler terhadap Kesehatan Jantung

Andes Martua Harahap<sup>1</sup>, Nimrot Manalu<sup>2</sup>, Farhan Amin<sup>3</sup>, Ravael Morales Hutapea<sup>4</sup>,  
Erika Laura Susanti Br Sitepu<sup>5</sup>, Alexander Bornok Simangunsong<sup>6</sup>, Sabarita Oktavia  
Sitanggung<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> PJKR, Universitas Negeri Medan

e-mail: [andesmartua@unimed.ac.id](mailto:andesmartua@unimed.ac.id)<sup>1</sup>, [nimrot@unimed.ac.id](mailto:nimrot@unimed.ac.id)<sup>2</sup>, [oktaviasabarita@gmail.com](mailto:oktaviasabarita@gmail.com)<sup>7</sup>

### Abstrak

Latihan kardiovaskular berpengaruh dalam pemeliharaan kesehatan jantung. Kajian literatur menunjukkan bahwa aktivitas fisik ini berpengaruh dalam meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot jantung, dan mengurangi risiko berbagai penyakit kardiovaskular. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Olahraga Kardiovaskuler Terhadap Kesehatan Jantung. Olahraga Kardiovaskuler juga disebut latihan aerobik atau kardio contohnya salah satu contohnya adalah berlari, Senam, Berenang. Olahraga kardiovaskuler berpengaruh dalam meningkatkan kekuatan jantung dan paru-paru, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kualitas tidur, dan masih banyak pengaruh lainnya dalam kesehatan jantung.

**Kata kunci:** *Olahraga, Kardiovaskuler, Jantung.*

### Abstract

Cardiovascular exercise has an effect on maintaining heart health. Literature review shows that this physical activity has an effect on improving blood circulation, strengthening the heart muscle, and reducing the risk of various cardiovascular diseases. This study aims to determine the Effect of Cardiovascular Exercise on Heart Health. Cardiovascular exercise is also called aerobic exercise or cardio, for example, one example is running. Running has an effect on increasing the strength of the heart and lungs, lowering blood pressure, improving sleep quality, and many other effects on heart health.

**Keywords:** *Exercise, Cardiovascular, Heart.*

### PENDAHULUAN

Jantung merupakan organ vital yang memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan fisiologis tubuh manusia. Jantung adalah dua buah pompa berotot yang terletak dalam satu alat. Jantung bagian kiri memompa darah ke seluruh jaringan tubuh dan jantung bagian kanan memompa darah ke paru. Serat otot jantung berhubungan sedemikian rupa sehingga seluruh serat-serat otot jantung berfungsi seakan-akan satu otot. Jantung mempunyai sifat untuk menimbulkan irama kontraksi sendiri. Salah satu cara yang efektif untuk menjaga kesehatan jantung adalah melalui latihan kardiovaskular. Latihan kardiovaskular, atau sering disebut latihan kardio, melibatkan aktivitas fisik yang meningkatkan denyut jantung dan pernapasan, seperti berlari, bersepeda, atau berenang. Kegiatan ini memiliki dampak positif pada kesehatan jantung karena dapat meningkatkan sirkulasi darah, menguatkan otot jantung, dan meningkatkan kapasitas paru-paru.

Tujuan meningkatkan latihan kekuatan, adalah ketahanan, kelentukan, kelincuhan dan kecepatan. Kekuatan-kekuatan ini berhubungan dengan struktur dan faal dalam tubuh. Kalau latihan itu dikerjakan secara teratur dan sesuai dengan cara berlatih, maka diharapkan adanya perubahan-perubahan (adaptasi) yang menunjang tercapainya kekuatan-kekuatan tersebut.

Sejumlah kajian literatur menunjukkan bahwa latihan kardiovaskular memiliki peran penting dalam pencegahan berbagai penyakit jantung. Penelitian epidemiologi menunjukkan bahwa orang yang rutin melakukan latihan kardiovaskular memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami penyakit jantung koroner, aterosklerosis, dan hipertensi. Aktivitas fisik yang teratur juga terbukti dapat

mengurangi kadar kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL), yang berkontribusi pada kesehatan pembuluh darah dan mencegah penyumbatan arteri.

Dari latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai olahraga kardiovaskuler dengan judul **“Pengaruh Olahraga Kardiovaskuler Terhadap Kesehatan Jantung”**

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah kualitatif, dengan menggunakan metode studi literatur oleh penelitian penelitian sebelumnya. Sumber-sumber tersebut meliputi jurnal ilmiah, buku teks, artikel review, dan publikasi ilmiah terkini yang memiliki relevansi dengan hubungan antara Olahraga Kardiovaskuler dan kesehatan jantung. Data yang relevan dan signifikan dari sumber-sumber yang telah dipilih diekstraksi secara sistematis. Ini mencakup temuan-temuan utama, metodologi penelitian, hasil, dan interpretasi yang berkaitan dengan hubungan antara Olahraga Kardiovaskuler dan kesehatan jantung

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengaruh Olahraga Kardiovaskuler Terhadap Kesehatan Jantung, Dari kajian literatur yang dilakukan, terungkap bahwa latihan kardiovaskular memiliki pengaruh yang positif dalam pencegahan penyakit jantung. Studi epidemiologi menunjukkan bahwa orang yang secara rutin terlibat dalam aktivitas fisik berintensitas sedang hingga tinggi memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami penyakit jantung koroner. Keterlibatan dalam latihan kardiovaskular dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, yang merupakan faktor kunci dalam mengurangi risiko penyakit jantung.

Dampak Latihan Kardiovaskular pada Profil Lipid dan Tekanan Darah Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa latihan kardiovaskular dapat berpengaruh positif pada profil lipid, dengan penurunan kadar kolesterol jahat (LDL) dan peningkatan kadar kolesterol baik (HDL). Selain itu, latihan ini juga dikaitkan dengan penurunan tekanan darah, menghasilkan manfaat dalam mencegah hipertensi dan aterosklerosis. Dengan demikian, latihan kardiovaskular bukan hanya memperkuat jantung tetapi juga memberikan dampak positif pada faktor-faktor risiko kardiovaskular lainnya.

Kaitan Antara Latihan Kardiovaskular dan Kesejahteraan Mental Kajian literatur menunjukkan bahwa latihan kardiovaskular tidak hanya memberikan dampak positif pada kesehatan fisik tetapi juga kesejahteraan mental. Penurunan tingkat stres, peningkatan mood, dan manfaat psikologis lainnya dapat dicapai melalui keterlibatan rutin dalam aktivitas fisik ini. Hal ini menyoroti hubungan holistik antara aktivitas fisik dan kesejahteraan secara menyeluruh, yang melibatkan interaksi positif antara tubuh dan pikiran.

Relevansi Latihan Kardiovaskular dalam Penuaan Dalam konteks penuaan, kajian literatur menekankan relevansi yang meningkat dari latihan kardiovaskular dalam menjaga kesehatan jantung. Meskipun perubahan fisik terjadi seiring bertambahnya usia, latihan kardiovaskular tetap menjadi alat yang efektif dalam mempertahankan fungsi kardiovaskular yang optimal pada usia lanjut. Latihan ringan hingga sedang tetap efektif dan dapat diakomodasi dalam rutinitas keseharian, membuktikan bahwa latihan kardiovaskular dapat menjadi pilar utama dalam pemeliharaan kesehatan jantung di usia lanjut.

Berikut adalah beberapa pengaruh positif latihan kardiovaskular terhadap kesehatan jantung:

1. **Memperkuat Otot Jantung:**Latihan kardio secara teratur dapat memperkuat otot jantung, sehingga jantung mampu memompa darah lebih efisien.Jantung yang kuat dapat memompa lebih banyak darah dengan setiap detak, yang berarti jantung tidak perlu bekerja sekeras biasanya.
2. **Meningkatkan Kesehatan Pembuluh Darah:**Latihan kardio membantu meningkatkan elastisitas pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar.Hal ini membantu mencegah penumpukan plak di arteri, yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner.

3. Menurunkan Tekanan Darah:Latihan kardio secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah, baik tekanan darah sistolik (angka atas) maupun diastolik (angka bawah). Tekanan darah yang sehat mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, dan penyakit ginjal.
4. Meningkatkan Kadar Kolesterol Baik (HDL):Latihan kardio dapat membantu meningkatkan kadar kolesterol HDL, yang membantu menghilangkan kolesterol jahat (LDL) dari arteri.Peningkatan kadar HDL mengurangi risiko penyakit jantung.
5. Mengontrol Berat Badan:Latihan kardio membantu membakar kalori dan lemak, yang penting untuk menjaga berat badan yang sehat.Berat badan yang sehat mengurangi beban pada jantung dan mengurangi risiko penyakit jantung.
6. Mengurangi Stres:Latihan kardio dapat membantu mengurangi stres, yang merupakan faktor risiko penyakit jantung.Saat berolahraga, tubuh melepaskan endorfin, yang memiliki efek menenangkan dan meningkatkan suasana hati.
7. Meningkatkan Kapasitas Paru-paru:Selain bermanfaat bagi kesehatan jantung, latihan kardio juga baik untuk kesehatan paru-paru. Hal ini dikarenakan latihan kardio dapat meningkatkan kapasitas paru-paru.

Jenis-jenis Latihan Kardiovaskular seperti Lari, Berjalan kaki , Berenang, Bersepeda , Aerobik , Senam Sebuah Penelitian yang dilakukan oleh American Heart Association merekomendasikan setidaknya 150 menit latihan kardio intensitas sedang atau 75 menit latihan kardio intensitas tinggi setiap minggu.Sebelum memulai program latihan kardio, konsultasikan dengan dokter Anda, terutama jika Anda memiliki kondisi kesehatan yang mendasarinya.Dengan melakukan latihan kardiovaskular secara teratur, Anda dapat meningkatkan kesehatan jantung Anda dan mengurangi risiko penyakit jantung.

## SIMPULAN

Latihan kardiovaskular dalam pemeliharaan kesehatan jantung berpengaruh positif . disimpulkan bahwa aktivitas fisik ini memiliki dampak positif yang signifikan. Latihan kardiovaskular terbukti efektif dalam mencegah penyakit jantung, meningkatkan profil lipid, menurunkan tekanan darah, dan memberikan manfaat kesejahteraan mental. Relevansinya juga semakin menonjol dalam konteks penuaan, di mana latihan kardiovaskular tetap menjadi kunci dalam menjaga kesehatan jantung pada usia lanjut. Oleh karena itu, integrasi rutin latihan kardiovaskular dalam gaya hidup sehari-hari sangat penting untuk memastikan pemeliharaan kesehatan jantung secara holistik.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. M. Abizar and E. B. Fahrizqi, "Hubungan Koordinasi Mata Tangan Kecepatan Reaksi Kekuatan Otot Tangan Dan Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Straight Pada Atlet Boxing," *J. Phys. Educ.*, vol. 3, no. 2, pp. 41–48, 2022, doi: 10.33365/joupe.v3i2.2226.
- A. Prasetyo and R. A. Nugroho, "Kontribusi Sport Massage Menggunakan Teknik Dasar Manipulatif Terhadap Penurunan Asam Laktat Pada Atlet Atletik," vol. 2, no. 1, pp. 7–12, 2023.
- D. Kurniawan, I. Mahfud, and U. T. Indonesia, "PENGARUH RUBBER PUSH TRAINING TERHADAP HASIL AKHIR TOLAK Teknik pengumpulan data dilakukan untuk mengumpulkan brupa test dengan menggunakan ruber push," vol. 2, no. 2, pp. 29–34, 2021.
- J. C. S. Dewi and R. M. Aguss, "Pengaruh Latihan Splits Dan Ladder Drill Terhadap Dollyo Chagi Pada Atlet Satria Lampung," *J. Phys. Educ*, vol. 4, no. 1, pp. 27–34, 2023.
- I. Mahfud, R. Yuliandra, and A. Gumantan, "Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma," *Sport Sci. Educ. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 1–9, 2020, doi: 10.33365/ssej.v1i2.823.
- I. Mahfud et al., "Pengenalan Biomotorik Dalam Olahraga Pada SMK 2 Mei 87 Pringsewu," *J. Eng. Inf. Technol. Community Serv.*, vol. 1, no. 4, pp. 252–255, 2023.
- I. Mahfud, E. B. Fahrizqi, R. A. Nugroho, and R. M. Aguss, "Pelatihan dan Pendampingan Penyusunan Program Latihan Olahraga di Desa Sidomulyo Sumberejo Tanggamus," *J. Eng. Inf. Technol. Community Serv.*, vol. 2, no. 1, pp. 60–63, 2023.

- R. Marsheilla, R. A. Nugroho, and A. Arifai, "Pengaruh Metode Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Servis Panjang Bulu Tangkis Pada Atlet PB Macan Tunggal," *Jendela Olahraga*, vol. 8, no. 2, pp. 113–121, 2023.
- R. M. Aguss, E. B. Fahrizqi, and F. A. Abiyyu, "Analisis Dampak Wabah Covid-19 Pada Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 3-4 Tahun," *J. Penjaskesrek*, vol. 8, no. pp. 46–56, 2021, <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i1.1368> [Online].