

HUBUNGAN PARTISIPASI OLAHRAGA RENANG TERHADAP KESEHATAN: STUDI PENDAHULUAN PADA KALANGAN REMAJA

Muhammad Zaneta Kuncara¹, Syahrezi Tamzil², Dava Samie Amrullah³

^{1,2,3}Universitas Pamulang

zanetakuncara@gmail.com¹, davasamieamrullah@gmail.com², syahrezi2023@gmail.com³

ABSTRACT; *This study aims to provide a preliminary overview of the relationship between adolescent swimming involvement and their perceived mental health. The research approach used was descriptive quantitative with a survey method. Data collection was carried out through the distribution of online questionnaires to 13 teenagers who actively participate in swimming. Where there are men (76.9%) and women (23.1), the average age is 15-18 years (30.8%), and the age of 18-21 years (69.2%), then there is data where respondents mastered their swimming style in theory, namely 2 styles, freestyle (84.6%) and breaststroke (15.4%), continued with the frequency of respondents in swimming activities in one week on average, namely once per week (46.2%), 2 times per week (38.5%) and there are those who never swim in a week, namely (15.4%), then there is also the average swimming duration of respondents, namely 15-20 minutes (15.4%), 30 minutes (23.1%), 31-40 minutes (23.1%), 41-50 minutes (15.4%), 51-60 minutes (7.7%), and more than 60 minutes namely (15.4%). In addition, the types of swimming activities of the respondents when swimming are structured training (38.5%), water aerobics (7.7%) and recreation or free (53.8%), in addition, the intensity of the respondents when swimming has their respective strengths, namely light (30.8%), medium (46.2%) and high (23.1%) and finally the data of the respondents whether they swim alone or with someone, starting with alone, namely (15.4%), with friends (53.8%) and finally with a structured group or class (30.8%). The data obtained were then analyzed using descriptive statistics to see the tendency of the relationship between variables. The results of the analysis show that adolescents who participate more regularly in swimming sports tend to have good mental health conditions, especially aspects of feelings of calm, stress management, and mood. However, this finding is still limited because the number of respondents is relatively small. Therefore, this study cannot be generalized widely. The conclusion of this study shows that swimming has the potential as a physical activity that supports adolescent mental health, but further research is needed with a larger respondent coverage and more in-depth analysis methods to strengthen the research results.*

Keywords: *Mental Health, Swimming, Adolescents.*

ABSTRAK; Penelitian ini bertujuan untuk memberikan Gambaran awal mengenai hubungan antara keterlibatan remaja dalam olahraga renang dan kondisi kesehatan mental yang mereka rasakan. Pendekatan penelitian yang digunakan Adalah kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuisioner secara daring kepada 13 remaja yang aktif mengikuti renang. Dimana ada Laki- laki (76,9%) dan

Perempuan (23,1), rata-rata usianya yaitu 15-18 tahun (30,8%), serta usia 18-21 tahun (69,2%), lalu ada data dimana responden menguasai gaya renangnya secara teori yaitu 2 gaya, gaya bebas (84,6%) dan gaya dada (15,4%), dilanjut dengan seringnya para responden dalam melakukan aktivitas renang dalam satu minggu rata-rata yaitu sekali per minggu (46,2%), 2 kali per minggu (38,5%) dan ada yang tidak pernah renang dalam seminggu yaitu (15,4%), lalu ada juga rata-rata durasi berenang para responden yaitu 15-20 menit (15,4%), 30 menit (23,1%), 31-40 menit (23,1%), 41-50 menit (15,4%), 51-60 menit (7,7%), dan lebih dari 60 menit yaitu (15,4%). Selain itu Adapun jenis aktivitas renang para responden pada saat berenang yaitu Latihan terstruktur (38,5%), *water aerobics* (7,7%) dan rekreasi atau bebas sebesar (53,8%), selain itu intensitas para responden pada saat berenang memiliki kekuatan masing-masing yaitu ringan (30,8%), sedang (46,2%) dan tinggi (23,1%) dan yang terakhir yaitu data para responden apakah mereka berenang sendiri atau dengan seseorang, diawali dengan sendiri yaitu sebesar (15,4%), bersama teman (53,8%) dan terakhir yaitu bersama kelompok atau kelas yang terstruktur (30,8%). Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat kecenderungan hubungan antarvariabel. Hasil analisis menunjukkan bahwa remaja yang lebih rutin berpartisipasi dalam olahraga renang cenderung memiliki kondisi Kesehatan mental yang baik, terutama aspek perasaan tenang, pengelolaan stres, dan suasana hati. Meskipun demikian, temuan ini masih bersifat terbatas karena jumlah responden yang relatif sedikit. Oleh karena itu, penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga renang memiliki potensi sebagai aktivitas fisik yang mendukung Kesehatan mental remaja, namun diperlukan penelitian lanjutan dengan cakupan responden yang lebih besar dan metode analisis yang lebih mendalam untuk memperkuat hasil penelitian.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Partisipasi Olahraga, Olahraga Renang, Studi Pendahuluan.

PENDAHULUAN

Remaja berada pada tahap perkembangan yang sarat dengan berbagai perubahan baik secara biologis maupun psikologis. Kondisi tersebut membuat remaja lebih mudah mengalami gangguan kesehatan mental, seperti tekanan emosional, kecemasan, dan gangguan suasana hati. Menurut World Health Organization, permasalahan kesehatan mental pada remaja menjadi isu penting secara global karena dapat memengaruhi kesejahteraan dan fungsi sosial individu dalam jangka panjang (WHO, 2021).

Aktivitas olahraga dipandang sebagai salah satu cara efektif dalam mendukung kesehatan mental. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat memberikan efek positif terhadap kondisi psikologis, antara lain dengan mengurangi stres dan meningkatkan perasaan nyaman. Studi yang dilakukan oleh Biddle dan Asare (2011) menyebutkan bahwa keterlibatan

dalam aktivitas olahraga berhubungan dengan kondisi mental yang lebih baik pada kelompok usia muda.

Renang sebagai salah satu cabang olahraga memiliki keunggulan karena melibatkan gerakan tubuh secara menyeluruh serta memberikan efek menenangkan melalui media air. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga renang juga berkontribusi dalam menjaga keseimbangan emosional dan meningkatkan rasa percaya diri. Berger dan Owen (2019) menjelaskan bahwa aktivitas renang dapat memberikan manfaat psikologis berupa relaksasi dan penurunan ketegangan mental.

Di mata kuliah akuatik atau renang khususnya pada Pendidikan jasmani di Universitas Pamulang, kita diajarkan dasarnya terlebih dahulu seperti Latihan *bubbling*, meluncur, *kicking*, *underwater*, dan *buoyancy*. Setelah itu baru beberapa mahasiswa termasuk kita diajarkan tahap awal gaya bebas seperti pengambilan napas yang benar, *kicking drills*, dan bagaimana cara gerak tangan pada saat renang gaya bebas, tak hanya itu renang juga memiliki manfaat diantaranya melatih focus, membangun massa otot, meredakan sakit pinggang, membantu memulihkan penyakit asma atau penyakit pada pernapasan dan lain sebagainya.

Namun demikian, penelitian yang membahas secara spesifik hubungan partisipasi olahraga renang dengan kesehatan mental remaja masih belum banyak dilakukan. Oleh sebab itu, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji hubungan partisipasi olahraga renang terhadap kesehatan mental di kalangan remaja melalui metode survei kuantitatif menggunakan kuesioner.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif deskriptif yang berfokus pada penyajian dan pengolahan data dalam bentuk angka untuk menggambarkan fenomena yang diteliti. Metode ini dipilih untuk memperoleh gambaran mengenai keterkaitan antara keterlibatan remaja dalam olahraga renang dan kondisi kesehatan mental mereka tanpa adanya intervensi dari peneliti.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang dirancang secara sistematis dan disampaikan kepada responden secara online dengan memanfaatkan platform Google Form. Kuesioner berfungsi sebagai alat utama dalam mengumpulkan informasi mengenai tingkat partisipasi responden dalam kegiatan renang serta aspek kesehatan mental yang mereka alami.

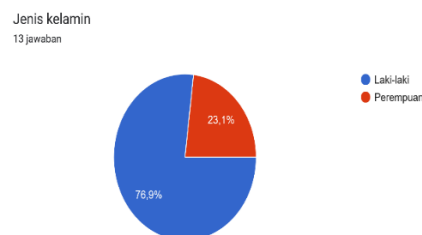
Contoh tabel skala likert yang digunakan

Pilihan jawaban	skor
Sangat setuju	5
Setuju	4
Ragu - ragu	3
Tidak setuju	2
Sangat tidak setuju	1

Instrumen penelitian menggunakan skala likert lima tingkat yang terdiri atas pilihan jawaban Sangat Setuju, Setuju, Ragu-ragu, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Setiap respons diberi nilai tertentu untuk memudahkan proses pengolahan data, di mana pernyataan yang bersifat positif diberi skor dari nilai tertinggi ke terendah, sedangkan pernyataan negatif dinilai dengan sistem pembalikan skor.

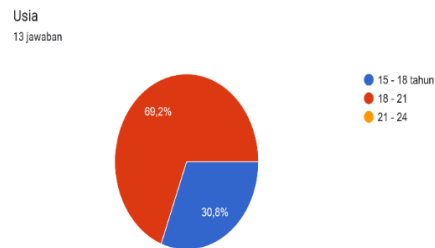
Penerapan skala Likert dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data yang terukur dan sistematis, sehingga dapat dianalisis secara kuantitatif. Data yang telah terkumpul kemudian diolah menggunakan teknik statistik deskriptif, seperti distribusi frekuensi, persentase, dan perhitungan rata-rata, guna menggambarkan kecenderungan partisipasi olahraga renang serta kondisi kesehatan mental remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Jenis kelamin

Ini adalah hasil pengumpulan data melalui kuesioner daring, penelitian ini melibatkan tiga belas remaja yang aktif dalam kegiatan olahraga renang. Dari keseluruhan responden, sepuluh responden berjenis kelamin laki-laki dan tiga responden berjenis kelamin perempuan.



Gambar 2. Usia responden

Berdasarkan diagram kelompok usia, empat responden berada pada rentang usia lima belas hingga delapan belas tahun, sedangkan sembilan responden berada pada rentang usia delapan belas hingga dua puluh satu tahun.



Gambar 3. Gaya renang yang dikuasai para responden

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa responden menguasai dua jenis gaya renang secara teori. Sebelas responden menyatakan menguasai gaya bebas, sedangkan dua responden menguasai gaya dada. Data ini menunjukkan bahwa gaya bebas merupakan gaya renang yang paling dominan dikuasai oleh responden.



Gambar 4. Persentase para responden melakukan renang dalam seminggu sekali

Berdasarkan frekuensi aktivitas renang dalam satu minggu, enam responden berenang sekali dalam seminggu, lima responden berenang dua kali dalam seminggu, dan dua responden

menyatakan tidak melakukan aktivitas renang dalam satu minggu. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih melakukan aktivitas renang secara rutin meskipun dengan frekuensi yang berbeda.



Gambar 5. Durasi berenang para responden

Durasi aktivitas renang responden menunjukkan variasi yang cukup beragam. Dua responden berenang selama lima belas hingga dua puluh menit, tiga responden berenang selama tiga puluh menit, tiga responden berenang selama tiga puluh satu hingga empat puluh menit, dua responden berenang selama empat puluh satu hingga lima puluh menit, satu responden berenang selama lima puluh satu hingga enam puluh menit, dan dua responden berenang lebih dari enam puluh menit. Variasi durasi ini mencerminkan perbedaan tujuan dan intensitas aktivitas renang yang dilakukan responden.



Gambar 6. Jenis aktivitas responden pada saat berenang

Aktivitas renang yang dilakukan oleh responden dikelompokkan menjadi tiga jenis. Sebanyak lima responden mengikuti latihan renang yang terprogram, satu responden melakukan *water aerobics*, dan tujuh responden melakukan renang secara bebas atau rekreasi. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa renang rekreasi merupakan jenis aktivitas renang yang paling banyak dipilih oleh responden.



Gambar 7. Pola sosial responden saat berenang

Diatas ini adalah pola sosial para responden jika mereka melakukan aktivitas berenang baik mandiri maupun bersama. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dua responden berenang secara mandiri, tujuh responden berenang bersama teman, dan empat responden berenang bersama kelompok atau kelas yang terstruktur. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas renang lebih banyak dilakukan dalam konteks sosial dibandingkan secara individu.

Berdasarkan analisis jawaban kuesioner kesehatan mental, responden yang memiliki frekuensi, durasi, dan intensitas renang yang lebih baik cenderung melaporkan kondisi kesehatan mental yang lebih positif. Aspek yang paling menonjol meliputi perasaan tenang, kemampuan mengelola stres, serta suasana hati yang lebih stabil. Berikut beberapa hasil data tentang kesehatan mental para responden.



Diagram 1. Para responden merasakan tenang di kebanyakan hari

Ini adalah hasil data bagaimana tanggapan responden jika aktivitas renang bisa menenangkan mental para responden di kebanyakan hari, hasilnya 1 orang tidak setuju dan 4 orang sangat setuju.

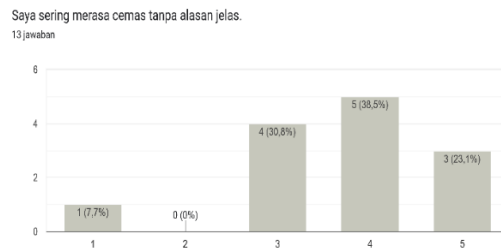


Diagram 2. Responden terkadang merasa cemas tanpa alasan jelas

Lalu ada diagram dimana responden terkadang bisa merasa cemas tanpa penyebab, yaitu ada 1 orang sangat tidak setuju dan 3 orang sangat setuju, serta 4 orang merasa ragu-ragu.

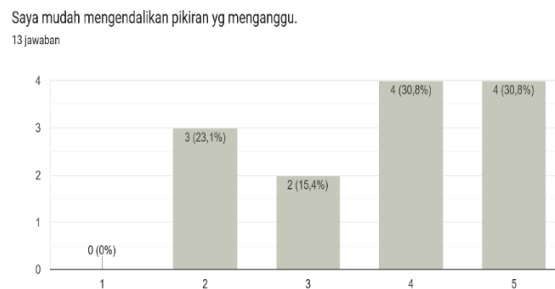


Diagram 3. Responden bisa mengendalikan pikiran yang mengganggu

Di samping itu, mereka juga bisa mengendalikan pikiran yang mengganggu mereka baik pada saat melakukan aktivitas sehari-hari maupun saat sedang lenggang. 3 responden merasa tidak setuju dan 4 responden merasa sangat setuju.

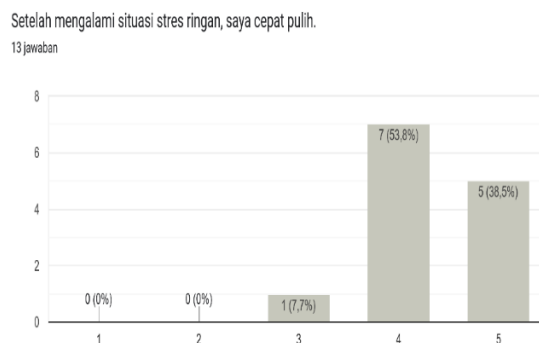


Diagram 4. Setelah mengalami stress ringan, lalu cepat pulih

Para responden pun merasakan stres ringan juga, ada 5 responden yang sangat setuju jika mengalami stress ringan, saya cepat pulih.

Saya mampu fokus pada tugas tanpa terganggu oleh pikiran negatif
13 jawaban

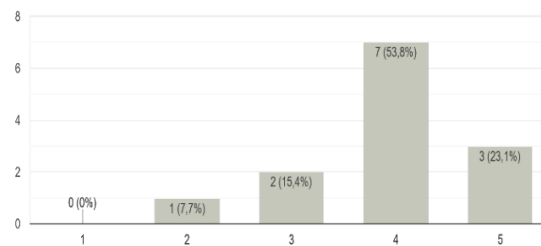


Diagram 5. Responden mampu focus tugas tanpa kendala oleh pikiran negatif

Dan ini diagram hasil kemampuan responden dalam focus pada tugasnya tanpa kendala oleh pikiran negatif.

Saya merasa gelisah setiap hari.
13 jawaban

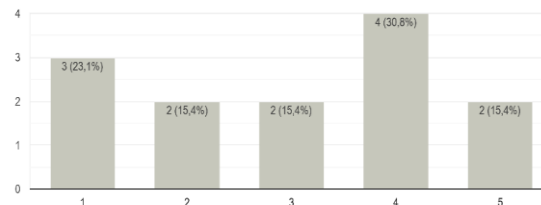


Diagram 6. Saya merasa gelisah setiap hari

Diagram ini menunjukkan bagaimana responden merasa gelisah setiap hari, 3 orang menunjukkan tidak setuju dan 2 orang sangat setuju.

Saya sering merasa sulit rileks setelah aktivitas harian
13 jawaban

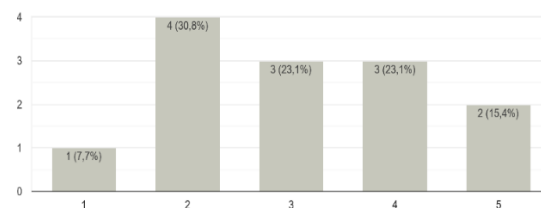


Diagram 7. Saya merasa serinh sulit rileks setelah aktivitas harian

Disamping itu, ada juga hasil diagram para responden yang merasa sulit rileks setelah aktivitas harian. 1 orang tidak setuju dan 2 orang sangat setuju.

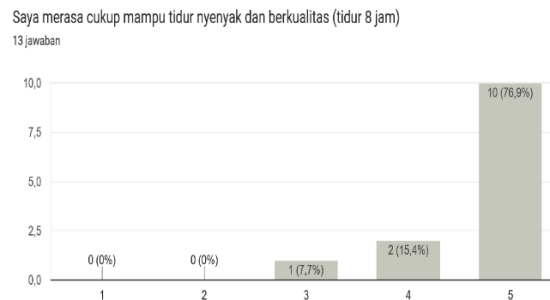


Diagram 8. Responden cukup mampu tidur nyenyak dan berkualitas

Di sisi lain, para responden pun merasakan jika tidur cukup yaitu 8 jam, 10 orang merasa setuju dengan ini.

Dan terakhir yaitu para responden pun bisa merasakan rasa optimis pada hari-hari berikutnya, berikut di bawah ini diagram hasilnya.

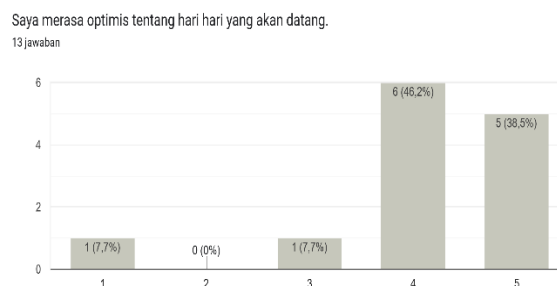


Diagram 9. Responden merasa optimis tentang hari-hari yang akan datang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipasi remaja dalam olahraga renang memiliki keterkaitan dengan kondisi kesehatan mental yang dirasakan. Dominasi penguasaan gaya bebas dan keterlibatan responden dalam aktivitas renang secara rutin menunjukkan bahwa renang merupakan aktivitas fisik yang cukup familiar dan mudah diakses oleh remaja.

Frekuensi dan durasi aktivitas renang yang dilakukan secara rutin berkaitan dengan munculnya perasaan rileks dan kemampuan responden dalam mengelola stres. Aktivitas renang

yang dilakukan dengan intensitas sedang tampaknya memberikan manfaat optimal bagi kesehatan mental, karena tidak menimbulkan kelelahan berlebihan namun tetap memberikan stimulus fisik yang cukup.

Selain itu, aspek sosial dalam aktivitas renang juga berperan penting. Responden yang berenang bersama teman atau dalam kelompok terstruktur cenderung menunjukkan suasana hati yang lebih positif. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara sosial dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan dukungan emosional.

Adapun juga faktor lainnya, berikut hasil penelitian saya



Gambar 8. Seberapa sering anda melakukan olahraga selain berenang

Selain berenang mereka pun melakukan aktivitas olahraga selain berenang, beberapa hanya melakukan sekali seminggu

Meskipun hasil penelitian menunjukkan kecenderungan hubungan positif antara aktivitas renang dan kesehatan mental, temuan ini masih memiliki keterbatasan. Jumlah responden yang relatif sedikit serta pendekatan deskriptif yang digunakan menyebabkan hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan jumlah responden yang lebih besar dan metode analisis yang lebih mendalam sangat diperlukan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa keterlibatan remaja dalam aktivitas olahraga renang menunjukkan kecenderungan hubungan yang positif dengan kondisi kesehatan mental yang dirasakan. Remaja yang lebih sering mengikuti kegiatan renang cenderung melaporkan kondisi emosional yang lebih stabil, tingkat ketenangan yang lebih baik, serta kemampuan yang lebih optimal dalam mengelola tekanan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa renang tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas kebugaran fisik, tetapi juga memiliki peran dalam mendukung kesejahteraan mental remaja.

Renang merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik aerobik yang dilakukan secara berulang dan berkelanjutan. Aktivitas fisik jenis ini diketahui dapat memicu respons fisiologis yang berdampak positif pada kondisi psikologis, seperti peningkatan hormon yang berkaitan dengan perasaan nyaman dan relaksasi. Biddle dan Asare menjelaskan bahwa keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik secara teratur berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kesejahteraan mental. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa partisipasi renang berkaitan dengan kondisi mental yang lebih baik.

Selain mekanisme fisiologis, karakteristik lingkungan air juga berkontribusi terhadap efek psikologis yang dirasakan saat berenang. Aktivitas di dalam air sering dikaitkan dengan sensasi menenangkan yang dapat membantu mengurangi ketegangan mental. Berger dan Owen mengemukakan bahwa aktivitas fisik dengan pola gerakan yang ritmis dan berulang, seperti renang, mampu memberikan efek relaksasi yang lebih signifikan dibandingkan beberapa bentuk olahraga lainnya. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini, di mana responden cenderung merasakan ketenangan setelah melakukan aktivitas renang.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas renang dengan intensitas ringan hingga sedang. Tingkat intensitas ini dianggap cukup efektif dalam memberikan manfaat psikologis tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Fox menyatakan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas sedang berkontribusi terhadap perbaikan suasana hati dan pengurangan stres, khususnya pada kelompok usia remaja. Dengan demikian, intensitas renang yang dilakukan responden dalam penelitian ini dapat dipandang sebagai tingkat aktivitas yang sesuai untuk mendukung kesehatan mental.

Aspek sosial dalam pelaksanaan aktivitas renang juga memiliki peran yang tidak kalah penting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas renang bersama teman atau dalam kelompok yang terorganisasi. Aktivitas fisik yang melibatkan interaksi sosial dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan dukungan emosional antarindividu. Eime dan rekan-rekan menegaskan bahwa partisipasi dalam olahraga yang dilakukan secara kelompok memiliki hubungan yang lebih kuat dengan kesejahteraan mental dibandingkan aktivitas yang dilakukan secara individual, karena adanya unsur interaksi sosial yang positif.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan kecenderungan hubungan yang positif antara olahraga renang dan kesehatan mental remaja, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah responden yang relatif terbatas menyebabkan hasil penelitian ini belum

dapat mewakili populasi remaja secara luas. Selain itu, pendekatan deskriptif yang digunakan hanya menggambarkan kecenderungan yang muncul tanpa menguji hubungan sebab akibat secara statistik. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dipahami sebagai gambaran awal yang masih memerlukan penguatan melalui penelitian lanjutan.

Secara keseluruhan, hasil pembahasan ini menunjukkan bahwa olahraga renang berpotensi menjadi salah satu aktivitas fisik yang mendukung kesehatan mental remaja. Melalui kombinasi manfaat fisiologis, efek relaksasi lingkungan air, serta interaksi sosial yang menyertainya, renang dapat menjadi alternatif kegiatan positif bagi remaja dalam menjaga keseimbangan emosional. Namun demikian, penelitian selanjutnya dengan jumlah responden yang lebih besar dan metode analisis yang lebih komprehensif sangat diperlukan untuk memperkuat temuan yang diperoleh dalam penelitian ini

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa keterlibatan remaja dalam aktivitas olahraga renang menunjukkan kecenderungan hubungan yang positif dengan kondisi kesehatan mental yang dirasakan. Remaja yang lebih rutin berpartisipasi dalam kegiatan renang cenderung memiliki perasaan yang lebih tenang, kemampuan pengelolaan stres yang lebih baik, serta suasana hati yang lebih stabil.

Partisipasi dalam olahraga renang, baik dari segi frekuensi, durasi, intensitas, maupun bentuk aktivitas yang dilakukan, memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Selain manfaat fisik, karakteristik aktivitas renang yang bersifat ritmis dan dilakukan di lingkungan air, serta adanya interaksi sosial selama kegiatan, turut mendukung terciptanya kondisi mental yang lebih positif.

Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah responden yang relatif sedikit dan penggunaan pendekatan deskriptif yang belum menguji hubungan sebab akibat secara mendalam. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas dan perlu ditindaklanjuti melalui penelitian selanjutnya dengan cakupan responden yang lebih besar serta metode analisis yang lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga renang memiliki potensi sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat mendukung kesehatan mental remaja.

Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar awal bagi pengembangan program aktivitas fisik yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan mental di kalangan remaja.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai tindak lanjut dari temuan penelitian ini.

Bagi remaja, disarankan untuk menjadikan olahraga renang sebagai salah satu pilihan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Keterlibatan yang konsisten dalam aktivitas renang diharapkan dapat membantu remaja dalam menjaga keseimbangan emosional, mengelola stres, serta meningkatkan suasana hati secara positif. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan renang bersama teman atau kelompok juga dapat memberikan manfaat sosial yang mendukung kesehatan mental.

Bagi sekolah dan lembaga pendidikan, disarankan untuk mendukung dan memfasilitasi kegiatan olahraga renang sebagai bagian dari program pengembangan peserta didik. Penyediaan sarana, kegiatan ekstrakurikuler, maupun program olahraga air yang terstruktur dapat menjadi upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Bagi pelatih atau pengelola kegiatan olahraga renang, disarankan untuk merancang program latihan yang memperhatikan keseimbangan antara intensitas, durasi, dan aspek rekreatif. Pendekatan yang tidak hanya berfokus pada pencapaian fisik, tetapi juga pada kenyamanan dan kesenangan peserta, diharapkan dapat memberikan manfaat psikologis yang optimal.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta menggunakan metode analisis yang lebih mendalam. Penelitian lanjutan juga dapat mempertimbangkan penggunaan pendekatan longitudinal atau metode campuran untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara olahraga renang dan kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Berger, B. G., & Owen, D. R. (1988).

Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(2), 148–159.

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011).

Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013).

A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. Fox, K. R. (1999).