Anak (1-3 tahun)
Article

7 Manfaat Berenang untuk Anak dan Panduan Aman Memulainya

SEP 17, 2026

4 MINS

Berenang adalah olahraga lengkap yang memberi banyak manfaat nyata bagi tumbuh kembang anak. Aktivitas ini menguatkan otot seluruh tubuh, melatih koordinasi dan keseimbangan, meningkatkan kapasitas pernapasan, serta mendukung kualitas tidur. Selain manfaat fisik, berenang juga membangun rasa percaya diri dan keterampilan sosial anak saat berinteraksi di kolam bersama teman sebaya.

Selain menyenangkan, aktivitas ini juga dapat mendukung tumbuh kembang fisik, kemampuan motorik, dan sering disebut sebagai salah satu olahraga peninggi badan anak.

Tidak heran jika banyak orang tua ingin mulai mengajari anak berenang sejak usia dini. Apakah Mam juga tertarik mengajari Si Kecil berenang?

Lantas, apa saja manfaat berenang untuk anak dan bagaimana panduan aman dalam mengajari anak berenang? Simak penjelasannya berikut, ya!

Manfaat Berenang untuk Anak

Mam, ternyata berenang mempunyai banyak manfaat bagi Si Kecil, lho. Berenang dapat memperkuat otot tubuh, melatih kemampuan motorik, hingga meningkatkan rasa percaya diri Si kecil. Berikut penjelasannya:

1. Menguatkan Otot Tubuh

Saat berenang, hampir seluruh kelompok otot tubuh ikut terlibat, mulai dari lengan, bahu, punggung, perut, hingga tungkai. Saat bergerak di dalam air, tubuh harus melawan hambatan alami air sehingga otot bekerja lebih aktif dan menguatkan otot-otot tubuh.

2. Stimulasi motorik kasar anak

Salah satu manfaat berenang untuk anak adalah membantu perkembangan kemampuan motorik. Gerakan tubuh saat berenang melibatkan gerakan otot-otot besar tubuh secara terkoordinasi. Gerakan tersebut membantu stimulasi motorik kasar anak.

Penelitian pada anak usia 3–11 tahun menemukan bahwa berenang dapat meningkatkan *Fundamental Movement Skills* atau keterampilan gerak dasar. Perbaikan paling konsisten terlihat pada kemampuan keseimbangan, koordinasi, kontrol tubuh, dan stabilitas. Kemampuan ini menjadi pondasi penting agar anak lebih percaya diri saat berlari, melompat, memanjat, maupun mengikuti berbagai aktivitas olahraga lainnya.

Selain itu, lingkungan air memberikan pengalaman bergerak yang berbeda dibandingkan di darat sehingga anak dapat mengeksplorasi gerakan tubuh dengan lebih leluasa.

3. Melatih koordinasi dan Keseimbangan Tubuh

Saat berenang, anak harus mengkoordinasikan gerakan tangan, kaki, kepala, serta pernapasan dalam satu rangkaian gerakan yang harmonis. Aktivitas ini membantu meningkatkan koordinasi kedua sisi tubuh secara bersamaan.

Anak juga belajar menjaga keseimbangan ketika mengapung, mengubah arah, atau mempertahankan posisi tubuh di dalam air. Kemampuan tersebut akan terbawa ke aktivitas lain, misalnya saat bermain sepeda, berlari, menari, atau mengikuti pelajaran olahraga di sekolah.

4. Membantu Melatih Pernapasan Anak

Berenang merupakan olahraga yang efektif untuk melatih pernapasan anak. Saat berenang, anak belajar kapan harus menarik napas dan menahan napas ketika berada di dalam air.

Latihan ini membantu anak meningkatkan kontrol pernapasan dan efisiensi kerja paru-paru. Anak juga belajar mengatur ritme napas agar sesuai dengan gerakan tubuh, sehingga koordinasi antara sistem pernapasan dan otot menjadi semakin baik.

Meski demikian, anak yang memiliki asma atau penyakit paru tertentu sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter sebelum mengikuti latihan berenang secara rutin.

5. Mendukung Pertumbuhan

Banyak orang tua menganggap berenang sebagai olahraga peninggi badan anak. Anggapan ini tidak sepenuhnya keliru, tetapi perlu dipahami bahwa tidak ada olahraga yang secara langsung menambah tinggi badan.

Tinggi badan anak dipengaruhi oleh kombinasi beberapa faktor meliputi faktor genetik, kecukupan nutrisi, hormon pertumbuhan, kualitas tidur, dan aktivitas fisik.

Meski demikian, berenang tetap dapat mendukung proses pertumbuhan dengan memperkuat otot dan tulang, membantu menjaga postur tubuh, meningkatkan kebugaran, dan membantu anak tidur lebih nyenyak.

6. Meningkatkan rasa percaya diri dan keterampilan sosial

Belajar berenang memberikan tantangan baru yang dapat meningkatkan rasa percaya diri anak. Ketika berhasil mengapung, meluncur, atau berenang tanpa bantuan, anak akan merasa lebih yakin terhadap kemampuannya sendiri.

Menurut American Academy of Pediatrics (AAP), pelajaran berenang tidak hanya membantu anak menguasai keterampilan di air, tetapi juga menjadi salah satu lapisan perlindungan terhadap risiko tenggelam. Meski demikian, kemampuan berenang bukan jaminan bahwa anak terbebas dari risiko tersebut sehingga pengawasan orang dewasa tetap harus dilakukan setiap saat.

7. Membantu anak tidur lebih nyenyak

Aktivitas fisik yang cukup pada siang hari membantu tubuh menggunakan energi secara optimal sehingga anak lebih mudah merasa rileks pada malam hari. Berenang juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, yang sangat penting bagi proses pemulihan tubuh, perkembangan otak, sistem imun, serta pelepasan hormon pertumbuhan.

Karena itu, berenang secara rutin dapat menjadi salah satu cara untuk mendukung kesehatan anak secara menyeluruh.

Baca Juga : **7 Manfaat Olahraga untuk Pertumbuhan Anak dan Rekomendasinya**

Kapan Waktu yang Tepat untuk Mengajari Anak Berenang?

Menurut *American Academy of Pediatrics (AAP),* sebagian besar anak sudah siap mengikuti pelajaran renang sekitar usia 4 tahun karena mampu mengikuti instruksi dengan lebih baik. Namun, banyak anak juga dapat mulai mengikuti kelas pengenalan air sejak usia yang lebih muda, apabila telah menunjukkan kesiapan perkembangan dan didampingi orang tua.

Yang terpenting, mengajari anak berenang harus dilakukan secara bertahap, menyenangkan, dan tidak memaksa. Tujuan awal bukan agar anak langsung mahir berenang, melainkan agar ia merasa nyaman berada di dalam air serta mengenal aturan keselamatan.

Berapa Lama Durasi Berenang yang Ideal?

Hingga saat ini, belum ada rekomendasi resmi yang menetapkan durasi berenang berdasarkan usia anak. *American Academy of Pediatrics (AAP)* lebih menekankan durasi berenang dan aktivitas di air perlu disesuaikan dengan kesiapan, kemampuan, kondisi kesehatan, serta kenyamanan masing-masing anak.

Alih-alih berfokus pada lamanya waktu berada di kolam, orang tua sebaiknya memperhatikan respon anak selama berenang. Aktivitas di dalam air memang menyenangkan, tetapi juga dapat menguras energi.

Ketika anak mulai kelelahan, risiko terjadinya kecelakaan di kolam renang dapat meningkat. Oleh karena itu, berikan waktu istirahat secara berkala agar anak memiliki kesempatan untuk memulihkan tenaga sebelum kembali berenang.

Apabila anak mulai menggigil, mengeluh kedinginan, tampak sangat lelah, atau tidak lagi menikmati aktivitasnya, sebaiknya segera akhiri sesi berenang. Yang terpenting, pastikan anak selalu berada di bawah pengawasan orang dewasa selama berada di dalam maupun di sekitar kolam renang.

Panduan Aman Mengajari Anak Berenang

Agar manfaat berenang untuk anak dapat diperoleh secara optimal, keselamatan harus selalu menjadi prioritas. Berikut beberapa panduan aman mengajari anak berenang:

- Selalu dampingi anak selama berada di dalam maupun di sekitar kolam renang. Jangan pernah meninggalkan anak sendirian meski hanya beberapa detik.
- Untuk bayi dan balita, lakukan *touch supervision*, yaitu orang dewasa selalu berada dalam jangkauan tangan anak.
- Pilih kolam renang yang bersih dengan kedalaman sesuai kemampuan anak.
- Ajarkan kemampuan bertahan di air secara bertahap, meliputi cara mengayuh tangan dan kaki,ajarkan anak cara mengapung, bergerak menuju tepi kolam, dan keluar dari kolam dengan aman.
- Gunakan pelampung atau alat bantu renang hanya sebagai alat belajar, bukan pengganti pengawasan.
- Ajarkan anak untuk tidak berlari di tepi kolam, tidak mendorong teman, dan selalu meminta izin sebelum masuk ke air.
- Pastikan ada penjaga kolam (*lifeguard*) jika berenang di fasilitas umum.
- Setelah selesai berenang, bilas tubuh dengan air bersih dan ganti pakaian basah agar kulit tetap sehat dan nyaman.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

**Baca Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label*

Pertanyaan Seputar Manfaat Berenang untuk Anak

1. Olahraga apa yang paling aman untuk anak?

Tidak ada satu jenis olahraga yang paling aman untuk semua anak karena pilihannya perlu disesuaikan dengan usia, kondisi kesehatan, dan minat masing-masing. Namun, berenang termasuk salah satu olahraga yang direkomendasikan karena melibatkan hampir seluruh otot tubuh dengan tekanan yang relatif rendah pada sendi.

Selain membantu menjaga kebugaran, berenang juga dapat meningkatkan koordinasi, fleksibilitas, serta mendukung perkembangan otak dan tubuh anak. Dengan pengawasan orang dewasa dan penerapan aturan keselamatan yang tepat, berenang dapat menjadi pilihan aktivitas fisik yang aman dan menyenangkan bagi anak.

2. Berapa lama waktu berenang yang ideal untuk anak 3 tahun?

Tidak ada panduan baku mengenai berapa lama waktu berenang yang ideal. Namun, umumnya anak usia 3 tahun umumnya dapat berenang selama sekitar 30–45 menit. Durasi dapat disesuaikan dengan suhu air, kemampuan anak, serta tanda-tanda kelelahan.

3. Benarkah berenang merupakan stimulasi untuk melatih kecerdasan motorik kasar dan spasial pada anak?

Ya. Berenang merupakan salah satu bentuk stimulasi motorik kasar yang melatih koordinasi, keseimbangan, kontrol postur, serta kemampuan mengenali posisi tubuh di dalam ruang (kemampuan spasial). Berenang dapat membantu meningkatkan keterampilan gerak dasar (*Fundamental Movement Skills*) pada anak usia 3–11 tahun, yang menjadi pondasi penting bagi perkembangan motorik dan aktivitas fisik di masa depan.

Referensi

Sinclair, L., & Roscoe, C. M. P. (2023). *The impact of swimming on fundamental movement skill development in children (3–11 years): A systematic literature review*. *Children, 10*(8), 1411. https://doi.org/10.3390/children10081411. Diakses pada: 12/07/2026

American Academy of Pediatrics. (n.d.). *Reasons to enroll your children in swim lessons*. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/reasons-to-enroll-your-children-in-swim-lessons.aspx. Diakses pada: 12/07/2026

American Academy of Pediatrics. (n.d.). *Swim lessons: When can my child start?*org.

https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Swim-Lessons.aspx. Diakses pada: 12/07/2026

Cleveland Clinic. (2024, May 22). *Swim safety for kids: What parents need to know*. https://health.clevelandclinic.org/swim-safety-for-kids. Diakses pada: 12/07/2026

Weiss, J., Quan, L., & the Council on Injury, Violence, and Poison Prevention. (2026). *Prevention of drowning*. *Pediatrics, 158*(1), Article e2026077410. https://doi.org/10.1542/peds.2026-077410. Diakses pada: 12/07/2026

Bagikan sekarang

