

Efektifitas Senam Zumba Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Member Athira Studio

Sriargianti Amir^{1,*}, Rohandi Baharuddin²

^{1,2} *Akademi Keperawatan Kaltara Tarakan Kalimantan Utara*

argi89.aa@gmail.com

*corresponding author

Tanggal Pengiriman: 04 November 2020, Tanggal Penerimaan: 16 Desember 2020

Abstrak

Kelebihan berat badan (*overweight*) merupakan factor risiko penyebab kematian ke-5 di Dunia. Tujuan penelitian mengidentifikasi efektifitas zumba terhadap penurunan berat. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan desain *Quasi Experimental*, penelitian ini menggunakan *pre-test and post-test without control group* dengan jumlah sampel $n=38$. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji Tberpasangan. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan Berat Badan sebelum dan setelah zumba selama 4 minggu dibuktikan dengan ($p<0,05$) pada responden yang mengalami overweight dan obesitas derajat I. Kesimpulan Senam zumba merupakan suatu bentuk penerapan dari metode HIIT (*High Intensity Interval Training*), sehingga sangat membantu dalam proses pembakaran lemak dan penurunan berat badan.

Kata Kunci: zumba; berat badan; *overweight*

Abstract

Being overweight (Overweight) is a risk factor for the cause of death 5 in the world. The aim of the study was to identify the effectiveness of zumba in weight loss. The research used quantitative method with a Quasi Experimental design, this study used pre-test and post-test without control group with a sample size of $n = 38$. The data analysis technique used is the paired T test. The results of the research showed that there was a significant difference of weight before and after for 4 weeks zumba. it was approved with ($p < 0.05$) respondents who experienced overweight and obesity grade I. Conclusion Zumba exercise is a form of applying HIIT (High Intensity Interval. Training) method which is helpful to fat burn and wight loss.

Keywords: zumba; weight; *overweight*

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu lama. (Kementrian Kesehatan RI, 2017). Menurut World Health Organisation (WHO) kelebihan berat badan (*Overweight*) dan kegemukan merupakan factor risiko penyebab kematian ke-5 di dunia. Setidaknya ada 2,8 juta penduduk dunia meninggal akibat komplikasi obesitas (Sanderson et al., 2018). Menurut data *American Heart Association* (AHA) pada tahun 2011 Sekitar satu pertiga (32,9%) atau 72 juta orang dewasa warga negara Amerika Serikat adalah obesitas (Sientia & Puruhita, 2012).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, proporsi obesitas pada umur > 18 tahun kalimantan utara masuk dalam kategori jumlah tertinggi melebihi 21,8% dan perkiraan sekitar



26%. Dari tahun ketahun terjadi peningkatan yang sangat signifikan. Proporsi obesitas sentral pada dewasa > 15 tahun dari tahun 2017 sekitar 18.8%, tahun 2013 26.6% dan pada tahun 2018 31,0%. Untuk proporsi obesitas sentral tersebut Kalimantan berada di atas garis merah melebihi 31% (Riskesdas, 2018). Dari tahun ketahun terjadi peningkatan yang sangat signifikan. Selanjutnya melakukan survey ke studio senam athira dan mencatat jumlah pertemuan dan kisaran member.

Hidup sehat dengan berat badan ideal adalah dambaan setiap perempuan. Namun kenyataannya tidak semua perempuan memiliki berat badan yang ideal. Kebiasaan konsumsi makanan siap saji dan makanan dengan gizi yang tidak seimbang membuat tubuh menyimpan banyak kalori. Jarangnya bergerak, sedikit beraktifitas, jarangnya berolahraga, kelebihan konsumsi gula, penggunaan energi kurang dari asupan, dan sering mengemil membuat metabolisme tubuh menjadi berkurang, lemak terbakar untuk menghasilkan energi menjadi sedikit sehingga terjadinya *fat thickness* yang berlebih ditubuh dan menyebabkan terjadinya obesitas (SDKI, 2016) .

Perempuan harus lebih rutin berolahraga untuk membakar tumpukan lemak. Salah satu olahraga yang diminati kaum perempuan saat ini adalah senam, salah satunya senam zumba. Senam zumba menjadi *trend* gaya hidup masyarakat sekarang ini karena gerakannya merupakan gabungan dari beberapa jenis tarian dan disertai dengan irama musik sehingga penikmat zumba terhindar dari kebosanan (Ali Gunawan, 2015).

Manfaat dari penelitian ini untuk mencegah terjadinya obesitas yaitu dengan cara meningkatkan olah raga dan aktifitas fisik. Salah satu jenis latihan fisik yang bisa digunakan untuk penurunan berat badan dan *fat thickness* yaitu latihan *zumba*. Setiap satu kali melakukan senam *zumba* dapat membakar 500-800 kalori. Latihan Zumba ini dilakukan 32-52 menit dalam sekali latihan. Saat berlatih tarian Zumba akan mengeluarkan keringat dan pembakaran kalori lebih banyak. Dengan latihan Zumba tiga kali seminggu dalam satu bulan dapat menurunkan 3 kg berat badan(Cugusi et al., 2019).

Berdasarkan Penelitian oleh gulsum bastug dengan judul “The Effects Of Crossfit, Pilates And Zumba Exercises On Body Composition And Body Image Of Women” hasilnya terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test pada perempuan yang melakukan latihan (crossfit, pilates, zumba) terdapat penurunan berat badan dan bmi pada perempuan (BAŠTUĐ et al., 2016).

Dampak ketika tidak dilakukan penelitian akan meningkatkan prevalensi obesitas pada perempuan yang mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler, kanker, penyakit pencernaan serta diabetes yang menjadi penyebab utama kematian secara global dan ini berhubungan dengan perubahan gaya hidup. Dengan demikian penelitian ini penting dilakukan agar para perempuan menjadikan olahraga sebagai kebutuhan akan kondisi tubuh dan menyadari manfaat berolahraga yang tidak hanya menjadikan tubuh sehat akan tetapi dapat memperbaiki kondisi fisik serta berat badan tetap ideal.

Penelitian ini berfokus pada penurunan berat badan perempuan yang mengalami obesitas, penelitian ini belum pernah dilakukan di Kalimantan Utara khususnya di Kota Tarakan. Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif senam zumba terhadap penurunan berat badan pada member athira studio.

METODE

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Experimental*. Penentuan sampel dilakukan secara tidak acak (*Non Random*). Dalam penelitian ini menggunakan *pre-test and post-test without control group*.

Penentuan sampel dalam penelitian menggunakan total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100, didapatkan dari jumlah pengunjung athira studio yang pulan data dimulai dengan 3 tahap yaitu, tahap administrasi, tahap persiapan dan pelaksanaan. Dalam tahap pelaksanaan tehnik pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan, selanjutnya menghitung IMT. Setelah menentukan sampel kemudian dilanjutkan dengan penandatanganan kesiapan menjadi responden. Dalam penelitian ini responden adalah member athira studio.

Tehnik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat yang berfungsi untuk mengetahui efektivitas zumba terhadap penurunan berat badan pada member athira studio dengan menggunakan komputerisasi. Dalam analisis data bivariat dilakukan menggunakan uji T berpasangan (*paired t test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, agama, pendidikan, bekerja dan IMT (n=38)

		f	%
Usia	20 - 35 th	21	55,3
	>35 th	17	44,7
Agama	Islam	33	86,8
	Budha	1	2,6
	Protestan	4	10,5
Pendidikan	Rendah (SD/SMP)	3	7,9
	SMA & PT	35	92,1
	Total	38	100,0
Bekerja	tidak bekerja	8	21,1
	Bekerja	30	78,9
IMT	overwight (23-24,9)	9	23,7
	obes 1 (25-29,9)	29	76,3

Table 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 20 - 35 th (55,3) dan untuk yang berusia >35 th (44,7), agama islam (86,8%) dan untuk yang non islam yaitu protestan (10,05%), pendidikan tinggi (92,1%) dan pendidikan rendah (7,9%) bekerja (78,9%) dan tidak bekerja (21,1%), IMT dengan derajat obesitas 1 (76,3%).

Tabel 2. Efektivitas Zumba Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Member Athira Studio (n=38)

	Mean	Selisih	IC95%	Nilai p
BB sebelum zumba	63,58			
BB setelah zumba	61,53	2,053	2,42 - 1,69	<0,001

Berdasarkan tabel 3 pada uji t berpasangan (*paired_T_test*) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan berat badan sebelum dan setelah zumba selama 4 minggu dibuktikan dengan ($p < 0,05$) pada responden yang mengalami overweight dan obesitas derajat I.

Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu factor penyebab utama dari meningkatnya angka kegemukan dalam masyarakat. Kurang gerak/ aktifitas menyebabkan pengeluaran energy berkurang. Pengeluaran energi tergantung dari tingkat aktivitas dan olahraga secara umum dan angka metabolisme basal atau tingkat energy yang dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi minimal tubuh. Kurangnya aktifitas fisik secara tidak langsung akan mempengaruhi turunnya metabolisme basala tubuh (Riswanti Septiani, 2018).

Hasil dari penelitian yang dilakukan dengan judul Efektifitas zumba terhadap penurunan berat badan pada overweight dan obesitas derajat I dibuktikan dengan adanya perubahan berat badan sebelum dan setelah melakukan senam zumba. Efektifitas dari senam zumba yang telah dilakukan dibuktikan juga dengan kemampuan zumba membakar kalori jauh lebih banyak secara cepat. Dalam pelaksanaan penelitian selama 4 minggu berat badan responden mengalami penurunan sekitar 1-3kg, dengan durasi 60 menit setiap kali melakukan latihan.

Latihan zumba yang dilakukan dalam penelitian ini, merupakan gabungan latihan dasar dari salsa, cumbia, reggeaton yang menggunakan dasar langkah aerobik, dan tarian lainnya seperti tari perut dan lain-lain. Meskipun terkesan menyenangkan, namun tarian *zumba* tetap efektif dalam membakar kalori jauh lebih banyak secara cepat, sekaligus dapat membentuk otot tubuh. Latihan *zumba* memiliki prinsip-prinsip dasar dalam latihan aerobik dengan tujuan latihan peningkatan pengeluaran kalori, peningkatan kerja sistem kardiovaskular dan memberikan kekuatan seluruh tubuh. *Zumba* memiliki gerakan tenaga yang dapat menimbulkan kontraksi pada otot. Zumba seperti tarian lainnya yang merupakan latihan kardio.

Zumba merupakan jenis latihan tari dengan gabungan antara musik dan tarian Amerika Latin. *Zumba* menggabungkan latihan dasar dari *salsa*, *samba*, *cumbia*, *reggeaton* dan tarian Amerika Latin. Perpaduan music berirama latin dan gerakan dalam Zumba mampu membakar antara 600 hingga 1000 kalori perjam. Senam zumba masuk dalam kategori “*dance fitness*” karena latihan zumba terdapat gerakan tarian yang dipadukan dengan metode interval training untuk meningkatkan pembakaran kalori dan pembentukan tubuh (Santosa, 2012).

Hasil penelitian yang telah dilakukan didukung juga oleh beberapa penelitian yang telah dilakukan. Penelitian oleh Vassilopoulou, dengan hasil zumba fitness memiliki efektifitas terhadap penurunan berat badan, lemak pinggul dan lingkaran pinggang (Vassilopoulou et al., 2017). Dengan rutin mengikuti zumba yang merupakan satu program kebugaran dapat mencapai peningkatan yang signifikan secara statistik terhadap total penurunan berat badan, persentase lemak dan bebas lemak (Ljubojević et al., 2014). Hasil penelitian oleh indreswari menunjukkan bahwa terdapat penurunan rasio lingkaran pinggang dan pinggul setelah melakukan senam zumba selama empat minggu, yang artinya jika terjadi penurunan tersebut maka akan berpengaruh juga terhadap penurunan berat badan (Indreswari et al., n.d.). Zumba efektif digunakan dalam mengurangi persentase lemak tubuh pada wanita gemuk dengan obesitas ringan, oleh karena itu kedua senam tersebut memiliki pengaruh dalam menurunkan persentase lemak tubuh. (Octaviana et al., 2020).

Untuk menentukan efek intervensi latihan intermiten intensitas tinggi (HIIE) dapat dilakukan 12 minggu, hasil pada tubuh akan didapatkan perubahan pada lingkaran perut, batang tubuh, massa lemak visceral, dan massa bebas lemak pada pria muda yang kelebihan berat badan. (Heydari et al., 2012).

Target dari latihan *zumba* adalah *all core*, dengan sasaran *fat and calorie burning* yang dilakukan dengan gerakan perpaduan tarian seperti dansa. *Zumba* mampu membakar kalori sebanyak 400-800, dan ketika dilakukan pada tingkat mahir dapat membakar kalori lebih dari 1000 per satu jam latihan. Gerakan *zumba* meliputi gerakan pundak, tangan, perut, pinggul, dan kaki yang mampu meningkatkan fleksibilitas tubuh menjadi lebih baik. Gerakan *zumba* memiliki interval dengan irama gerakan lambat dan cepat yang dikombinasikan saat latihan dengan tujuan dapat membantu meningkatkan proses metabolisme tubuh untuk menghasilkan energi selama latihan. Pada dasarnya gerakan *zumba* yaitu 70% dansa dan 30% *fitness* (Schiff et al., 2014)

SIMPULAN

Senam *zumba* efektif dalam prosen penurunan berat badan pada overweight dan obesitas derajat I dibuktikan dengan adanya perubahan berat badan sebelum dan setelah melakukan senam *zumba*. Senam *zumba* dapat membakar kalori jauh lebih banyak secara cepat. Dalam pelaksanaan penelitian selama 4 minggu berat badan responden mengalami penurunan sekitar 1-3kg, dengan durasi 60 menit setiap kali melakukan latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)* (hal. 32). <http://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/panduan-gentas>
- Sanderson, P. W., Clemes, S. A., Friedl, K. E., & Biddle, S. J. H. (2018). The association between obesity related health risk and fitness test results in the British Army personnel. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(11), 1173–1177. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.08.003>
- Sientia, F., & Puruhita, N. (2012). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Peserta Klub Kebugaran. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 1(1), 105261.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS).
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016) standar keperawatan diagnose keperawatan Indonesia (1st ed). Jakarta: dewan pengurus pusat persatuan perawat nasional Indonesia. Retrieved from <http://www.inna-ppni.or.id>
- Ali Gunawan, Muhammad. (2015). Statistik Penelitian Bidang pendidikan, Psikologi dan Sosial. Yogyakarta : Parama Publishing.
- Cugusi, L., Manca, A., Bergamin, M., Di Blasio, A., Yeo, T. J., Crisafulli, A., & Mercurio, G. (2019). Zumba Fitness and Women's Cardiovascular Health: A SYSTEMATIC REVIEW. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 39(3), 153–160. <https://doi.org/10.1097/HCR.0000000000000326>
- BAŞTUĞ, G., ÖZCAN, R., GÜLTEKİN, D., & GÜNAY, Ö. (2016). the Effects of Cross-Fit, Pilates and Zumba Exercise on Body Composition and Body Image of Women. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science*, 2(1), 22–29. <https://doi.org/10.18826/ijsets.25037>
- Riswanti Septiani, B. B. R. (2018). (2018). Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus pada Siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes). *Public Health Perspective Journal*, 2(3), 262–269.

- Santoso. (2012). Dunia Fitnes.com (dikases 03/11/ 2020)
- Vassilopoulou, E., Piperari, G., & Christoforou, C. (2017). *Is Zumba ® Fitness Effective to Manage Overweight without Dietary Intervention?* 1(1), 113–121. <https://doi.org/10.18502/ajne.v1i3.1228>
- Ljubojević, A., Jakovljević, V., & Popržen, M. (2014). Effects of Zumba Fitness Program on Body Composition of Women. *Sportlogia*, 10(1), 29–33. <https://doi.org/10.5550/sgja.141001.en.0041>
- Indreswari, L., Anggraeni, Y. D., Normasari, R., Anatomi, L. I., Kedokteran, F., & Jember, U. (n.d.). *The Effect of Zumba Exercise to Women 's Waist Hip Ratio*. 6(2), 67–70.
- Octaviana, R., Hidayatullah, M. F., Kristiyanto, A., & Maret, U. S. (2020). *Original Article Effect of Low-Impact Aerobic Dance and Zumba Exercises on Body*. 20(1), 160–166.
- Heydari, M., Freund, J., & Boutcher, S. H. (2012). The effect of high-intensity intermittent exercise on body composition of overweight young males. *Journal of Obesity*, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/480467>
- Schiff, N. T., Aktivitas, D., Aerobik, S., Zumba, T., Tari, D., Terhadap, J., & Tubuh, K. L. (2014). *Nancy Trisari Schiff, 2014 Dampak Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, Dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.ede perpustakaan.upi.edu. 1995.*