

EFEKTIVITAS SENAM ZUMBA TERHADAP PERUBAHAN BERAT BADAN PADA WANITA

Rara Anggraini

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
raraanggraini@mhs.unesa.ac.id

Achmad Widodo

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
achmadwidodo@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh Zumba terhadap berat badan wanita para member SS Ent Aerobic di Madura. Variabel bebas yang digunakan ialah Zumba sedangkan variabel tidak bebas ialah lemak bawah kulit dan berat badan. Metode Penelitian yang digunakan yaitu desain Quasi Experimental menggunakan metode *The One Group Pre-test dan Post-test* dengan sumber data primer. Populasi pada penelitian sebanyak 15 member SS Eny, sampel yang digunakan sebanyak 15 member, kegiatan program latihan zumba dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu dengan intensitas sedang sampai tinggi. Pengambilan data menggunakan pengukuran Skinfold untuk variabel lemak bawah kulit, serta timbangan berat badan untuk variabel berat badan. Teknik analisis data memiliki tiga tahap, pada tahap pertama melakukan Uji Normalitas, kemudian Uji Homogenitas. Kemudian untuk dapat mengetahui pengaruh antar variabel dilakukan Uji T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Zumba terhadap berat badan wanita member SS Eny Aerobic Madura.

Kata kunci : Zumba, Berat Badan

Abstract

The study aims to determine the impact of Zumba on the female body weight of the members of SS Eny Aerobic in Bankalan, Madura. The independent variable used were zumba while the dependent variables subcutaneous fat and body weight. The research method used is a quasi experimental design with one group pre-test post-test design. The population of the study was 15 members of SS Eny Aerobic, the sample used was 15 members. The treatment of the Zumba exercise program was 16 meetings with a frequency of 3 times a week with moderate to high intensity. Data retrieval using measurements with Skinfold for the Subcutaneous fat, as well as weight scales for the weight variable. The data analysis technique used T test analysis, through the prerequisite test for normality, and homogeneity. The results showed that there was a significant impact of Zumba on the weight loss of SS Eny Aerobic members.

Keywords: Zumba, Weight Loss

UNESA

Universitas Negeri Surabaya

PENDAHULUAN

Obesitas hingga saat ini menjadi masalah pelik yang terjadi pada masyarakat terutama pada para wanita. Obesitas dapat mempengaruhi kepercayaan diri wanita dan juga masalah kesehatan yang dialami (Utami & Hi, 2016). Pada wanita terdapat daerah yang menjadi tempat penumpukan jaringan lemak, yaitu berada di sekitar perut, pinggul lengan, paha, pinggang, hingga ke wajah (Hellossehat.com, 2020).

Menurut riset dari Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, data penyandang obesitas pada dewasa > 18 tahun dari tahun 2007 hingga 2018 mengalami kenaikan. Tahun 2018 mencapai 21,8% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data WHO tahun 2016, sebesar 1,9 miliar manusia dewasa yang memiliki overweight dan 650 juta diantaranya menderita obesitas dengan presentasi 40% wanita dan 39% pria (World Health Organisation, 2021). Sedangkan menurut penelitian dari Himpunan Studi Obesitas Indonesia (HISOBI) pada tahun 2014 mendapatkan hasil bahwa prevalensi obesitas sentral memiliki peringkat lebih tinggi daripada obesitas umum dengan presentasi 41,2% pada pria dan pada wanita 53,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Menurut (Turusan, 2005) upaya untuk mengurangi lemak sebagai program penurunan berat badan dalam tubuh dapat dilakukan dengan diet ketat serta rutin berolahraga. Sedangkan menurut (Kramer et al., 2006), peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan aktivitas fisik, olahraga dengan rutin.

Penelitian dari (Berlina & Alnedral, 2007) menyatakan bahwa senam merupakan olahraga yang digemari para wanita untuk mendapatkan berat badan yang ideal. Begitu juga menurut artikel dari (merdeka.com, 2018) mengatakan senam memiliki gerakan yang cepat dan dapat efektif dalam pembakaran lemak dalam tubuh. (merdeka.com, 2018) senam yang kini sedang digemari para wanita ialah senam Zumba. Senam zumba hingga kini sudah dilakukan lebih dari 12 juta manusia yang tersebar di berbagai Negara (Luetting et al., 2012)

Senam Zumba diadaptasi dari penerapan metode HIIT (High Intensity Interval Training). Yaitu gerakan kardio dilakukan dalam waktu yang singkat serta dengan intensitas yang tinggi, sehingga memaksimalkan efektivitas proses

pembakaran lemak dalam tubuh (Mediaindonesia.com, 2017).

Zumba menggunakan bagian seluruh tubuh, gerakannya meliputi gerakan pada pundak, tangan, perut, pinggang, serta kaki sehingga dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh. Model interval dalam gerakan Zumba dengan kombinasi tempo cepat dan lambat dapat meningkatkan metabolisme tubuh untuk menciptakan energi saat proses latihan (Perez & Robinson, 2009)

Zumba dapat menjadi solusi bagi para wanita untuk berolahraga dengan menyenangkan. Wanita harus rutin berolahraga agar dapat membakar lemak yang menumpuk. Setiap satu kali melakukan senam Zumba mampu menghilangkan sekitar 500-800 kalori dengan durasi waktu 35 menit hingga 52. Menurut (Cugusi et al., 2019) menyatakan jika melakukan latihan Zumba tiga kali dalam seminggu dilakukan rutin dalam 30 hari dapat menurunkan 3 Kg berat badan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Zumba terhadap penurunan berat badan wanita pada member Eny Aerobic Madura. Sejauh ini penelitian tentang Zumba berfokus pada efektivitas aerobic terhadap berat badan pada umumnya (Amir & Baharuddin, 2020) dan (Indreswari et al., 2020) membahas mengenai efektivitas zumba untuk mengurangi lingkaran pinggang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Dengan desain *Quasi Experimental* menggunakan metode *The One Group Pre-test and Post-test* dengan sumber data primer. Untuk dapat menganalisis hasil efektivitas setelah melakukan zumba terhadap objek penelitian. Penelitian ini menganalisis efektivitas Zumba (X1) terhadap tebal lemak bawah kulit (Y1) dan berat badan (Y2).

Penelitian ini dilakukan di SS Eny Aerobic Madura. Populasi yang digunakan pada penelitian ini ialah para member SS Eny Aerobic. Sampel yang digunakan menggunakan teknik total sampel yaitu teknik pengambilan sampel jumlahnya sama dengan populasi (Sugiyono, 2011) karena jumlah populasi kurang dari 100 dan seluruh populasi di jadikan sampel. Sehingga jumlah sampling adalah 15 Orang. Waktu Penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali

latihan dalam periode 30 hari dua minggu dimulai pada bulan Februari hingga Maret 2021.

Metode yang digunakan ialah melakukan percobaan terhadap objek dengan *pre-test* mengukur berat badan subyek kemudian pada tahap kedua memberikan *treatment* terhadap subyek sebanyak 16 kali latihan, kemudian pada *post-test* kembali melakukan pengukuran berat badan untuk mengetahui manfaat dari *treatment* yang diberikan.

Dalam pengumpulan data penelitian, teknik yang digunakan berupa metode eksperimen dengan cara pendataan berat badan serta dampak setelah melakukan latihan sebanyak 16 kali pada member SS Eny Aerobic.

Teknik pengujian data dalam penelitian ini melalui tiga tahap yaitu dengan pengukuran *Skinfold Caliper* dengan ketepatan 0,1mm. kemudian pengukuran *Body Weight Scale* dengan hasil pengukuran 5 Kg hingga 150 Kg. untuk mengukur signifikansi menggunakan Uji T menggunakan SPSS 24.0. Tahap ini digunakan untuk menganalisis tingkat efektivitas Zumba terhadap berat badan pada wanita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil perolehan data dari 15 orang member SS Eny Aerobic Madura dengan karakteristik yang diterangkan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Individualitas Sampel

NO	IMT	Frekuensi	Persen %
1.	Normal	8	53,33
2.	Overwight	7	46,67
Total		15	100

Hasil data pada tabel 1, dapat dijelaskan bahwa dari member SS Eny Aerobic 53,33% didominasi dengan indeks massa tubuh dengan kategori normal. Member dengan kategori *Overweight* sebanyak 46,67% atau 7 orang. Dari hasil data diatas dapat di deskripsikan bahwa para pelaku Zumba tidak hanya massa tubuh dengan kategori *Overwight* saja tetapi massa tubuh dengan kategori normal juga membutuhkan latihan Zumba agar dapat mengurangi lemak bawah kulit serta mendapatkan berat badan yang ideal.

Deskripsi data berat badan tersusun dari *Pre-test* dan *Post test*. Berikut deskriptif data berat badan yang diperoleh.

Tabel 2. Hasil Pengukuran

NO	Nilai Hasil Pengukuran		
	Indeks	Pre-test	Post-test
1	Maksimal	63,50	61,20
2	Minimal	43,80	48,00
3	Mean	56,98	55,25
4	Median	57,70	56,30
5	Modus	61,50	56,50
6	Standart Deviasi	4,38	4,16

Dari hasil pengukuran Pre-test dan Post-test member Eney Aerobic Madura terlihat terjadi pembakaran lemak pada wanita karena gerakan zumba yang dilakukan member. Data Post-test merupakan hasil dari penurunan berat badan member Eney Aerobic Madura.

Kemudian data diolah dalam distribusi frekuensi menggunakan rumus Sudjana (2002: 47) sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pre Test Berat Badan

NO	Kelas Interval	Frekuensi	Presentasi
1	48,8 –	2	13,33 %
2	51,74	1	6,67 %
3	51,75 –	4	26,67 %
4	54,69	4	26,67 %
5	54,70 –	4	26,67 %
	57,64		
	57,65 –		
	60,59		
	60,60 –		
	63,54		
Jumlah		15	100,00 %

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pos Test Berat Badan

NO	Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
1	48,00 –	3	20,00 %
2	50,64	2	13,33 %
3	50,65 –	2	13,33 %
4	53,29	3	20,00 %
5	53,30 –	5	33,33 %
	55,94		
	55,95 –		
	58,59		
	58,60 –		
	61,24		
Jumlah		15	100,00 %

Perbedaan data antara *Pre-test* dan *Post-test* diuji dengan Uji T. berikut ini merupakan hasil Uji T yang diterangkan dalam Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji-t Data Penurunan Berat Badan

Kelompok A	Rata-rata	t hitung	DF	t tabel	Keterangan
Pre-test	56,98	6,509	14	1,761	Signifikan
Post-test	55,25	6,509	14	1,761	Signifikan

Sumber: Hasil Uji data SPSS 24.0

Dari hasil analisis data pada table 5, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan berat badan pada data *Pre-test* dibanding dengan data *Post-test*. Dilihat dari nilai T table 1,761 dengan nilai T hitung 6,509, maka nilai T hitung > T table. Sehingga terdapat pengaruh yang signifikan Zumba terhadap penurunan berat badan pada member SS Eny Aerobic.

Pembahasan

Berdasarkan hasil Uji T, terlihat secara signifikan Zumba memiliki pengaruh positif terhadap berat badan wanita member SS Eny Aerobic Madura setelah melakukan proses latihan Zumba sebanyak 16 kali.

Gerakan pada latihan Zumba dalam penelitian ini, menggunakan gabungan latihan dasar cumbia, salsa, reggeaton, dengan irama aerobic serta kombinasi gerakan tarian dengan tempo yang cepat sehingga efektif dalam pembakaran kalori secara cepat serta dapat membentuk otot pada tubuh. (Hellosehat.com, 2018) olahraga dengan gerakan tempo yang cepat akan menghasilkan dampak maksimal dalam pembakaran kalori tubuh. Zumba memiliki dasar tujuan dalam latihan aerobic sebagai peningkatan pengurangan kalori.

Senam Zumba memiliki gerakan yang mampu menggerakkan otot-otot abdomen dan gluteal dengan kemampuan ringan sampai dengan durasi 60 menit dapat memecah simpanan lemak dalam tubuh. Zumba mampu membakar karbohidrat berbentuk glukosa berdasarkan dari pembakaran cadangan lemak.

Dari hasil penelitian ini, para member berhasil dapat menurunkan berat badan dengan bukti adanya perbedaan berat badan para member sebelum dan sesudah melakukan proses latihan Zumba. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian dari (Amir & Baharuddin, 2020), Zumba dapat membakar kalori sebanyak 500-800

kalori dan para member berhasil menurunkan berat badan sebanyak 1Kg – 3Kg dalam periode waktu 1 bulan dengan durasi latihan 60 menit pelatihan. Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Indreswari et al., 2020) menyatakan bahwa Zumba memiliki efektivitas yang tinggi untuk penurunan berat badan hingga 3Kg, dengan intensitas waktu hingga 60 menit setiap sesi latihan., gerakan pada Zumba memiliki gerakan yang cepat dan *havefun* sehingga dapat membakar kalori dalam tubuh terutama pada bagian pinggul dan lengan.

Seuai dengan studi dari *American Journal of Health Behavior* memaparkan bahwa wanita dengan masalah obesitas dan diabetes tipe 2 dengan melakukan Latihan Zumba sebanyak tiga kali rutin dilakukan selama 16 minggu dapat menurunkan presentasi lemak dalam tubuh (Krishnan et al., 2015). (Sukma, 2016) menyatakan terjadi penurunan presentasi lemak tubuh pada peserta Zumba yang telah mengikuti latihan selama <8 minggu. (Amir & Baharuddin, 2020) juga menyatakan bahwa Zumba memiliki efektivitas yang terhadap penurunan tebal lemak bawah kulit dalam kurun waktu latihan < 4 minggu.

Hasil dari penelitian ini juga didukung dalam penelitian sebelumnya (Amir & Baharuddin, 2020) menyatakan Zumba sangat efektif dalam pembakaran lemak dalam tubuh. Begitu juga dalam penelitian (Sukma, 2016) juga menyatakan bahwa senam Zumba merupakan alternatif olahraga yang dapat membakar lemak dalam tubuh serta meningkatkan metabolisme tubuh (Indreswari et al., 2020). Zumba memiliki kemampuan yang maksimal untuk pembakaran lemak serta sebagai olahraga yang dapat menurunkan berat badan secara cepat dan maksimal.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa variabel Zumba secara signifikan memiliki pengaruh positif terhadap penurunan berat badan wanita pada member SS Eny Aerobic. Senam Zumba dapat memberikan pengaruh terhadap berat badan para member setelah melakukan latihan sebanyak 16 kali.

Saran

Berdasarkan kelemahan dan keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini

yaitu, Variabel yang digunakan dalam penelitian ini hanya dengan menggunakan variabel Zumba, tebal lemak bawah kulit, berat badan. Diperkirakan masih banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi keefektifitas zumba terhadap perubahan berat badan pada wanita. Sehingga diharapkan pada peneliti selanjutnya pada topik yang sama dapat memperluas variabel yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, S., & Baharuddin, R. (2020). Efektivitas Senam Zumba Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Member Athira Studio. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 09(2), 134-139.
- Berlina, & Anebral. (2007). *Motivasi Member Senam Aerobik Pada G-Sport Center Kota Padang*. 589-597.
- Cugusi, L., Manca, A. Bergamin, M. Di Blasio, A., Yeo, T. J., Crisafulli, A., & Mercurio, G. (2019). Zumba Fitness and Woman's Cardiovascular Health: A SYSTEMATIC REVIEW. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 39(3), 153-160. <https://doi.org/10.1097/HCR.00000000000000326>
- Hellosehat.com. (2018). *Kalau Ingin Berat Badan Ideal, Berapa Kalori Yang Harus Dibakar?* <https://hellosehat.com/nutrisi/berat-badan-turun/membakar-kalori-harus-berapa-banyak/>
- Hellosehat.com.(2020). *Lemak Berlebih di Dalam Tubuh, Disimpan di Mana?* <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/penyimpanan-lemak-berlebih-dalam-tubuh/>
- Indreswari, L., Anggraeni, Y. D., & Normasari, R. (2020). The Effect of Zumba Exercise to Women's Waist Hip Ratio. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*,
- Kemenkis RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689-1699.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Epidemi Obesitas. In *Jurnal Kesehatan* (pp. 1-8). <https://www.p2tpm.kemkes.go.id/doku-men-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>
- Kramer, A. F., Erickson, K. I., & Colcombe, S. J. (2006). Exercise, cognition, and the aging brain. *Journal of Applied Physiology*, 101 (4), 1237-1242. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00500.2006>
- Krishnan, S., Tokar, T. N., Boylan, M. M., Griffin, K., Feng, D., Mcurry, L., Esperat, C., & Cooper, J. A. (2015). Zumba® dance improves health in overweight/obese or type 2 diabetic women. *American Journal of Health Behavior*, 39(1), 109-120. <https://doi.org/10.5993/AJHB.39.1.12>
- Luetngen, M., Foster, C., & Dberstein, S., Mikat, R., & Porcari, J. (2012). ZUMBA: Is the "fitness-party" a good workout?
- Mariam, D. A., & Larasati, T. (2016). Obesitas Anak dan Peranan Orang Tua. *Majority*, 5(5), 161-165. <https://juku.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/943/776>
- Mediaindonesia.com. (2017). *Zumba Lebih Intens*. Sumber: <https://mediaindonesia.com/weekend/96009/zumba-yang-lebih-intens>
- Merdeka.com. (2018). *Patut dicoba, 5 gerakan olahraga yang paling efektif untuk membakar lemak*. <https://www.merdeka.com/sehat/patut-dicoba-5-gerakan-olahraga-yang-paling-efektif-untuk-membakar-lemak.html>
- Nugroho, P. S., & Hikmah, A. U. R. (2020). Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas. *Jurnal Dunia Kemas*, 9(2), 185-191. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i2.3004>
- Perez, B., & Robinson, M. . (2009). *Zumba ditch the workout, join the party! The Zumba weight loss program*. Hachette Book Group.
- Sukma, A. T. (2016). *Dan Berat Badan Member Df Fitness Dan Aerobic Zumba Effects To the Decrease of the Thickness Subcutaneous Fat and. 1, 1-7*.
- Turusan, W. D. (2005) Metode pengaturan berat badan. *Medikora, Vol.1, No., 105-118*.
- Utami, S., & Hi, L. W. (2016). Hubungan Obesitas Dengan Kepercayaan Diri. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 4, 1-5.

- Williams. (2007). Nutrition for health, fitness, & sport. In *Mc Graw-Hill* (8th ed.).
- WorldHealthOrganization. (2021). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

