

# PERBEDAAN PENGARUH SENAM ZUMBA DAN SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA WANITA DEWASA OBESITAS I

## *DIFFERENCES IN THE EFFECT OF ZUMBA AND AEROBIC EXERCISE ON WEIGHT LOSS IN ADULT WOMEN WITH OBESITY I TIPE*

**Delfi Ramadhini\*, Sri Sartika Sari Dewi**

Universitas Aupa Royhan di Kota Padangsidempuan

[delfiramadhini@gmail.com](mailto:delfiramadhini@gmail.com), 082170308313

### ABSTRAK

Jumlah penderita obesitas di Kota Padangsidempuan adalah 661 orang dari 4.800 yang menderita kelebihan berat badan dan perempuan berjumlah 527 dari 661 jumlah seluruh penderita obesitas. Salah satu penatalaksanaan obesitas adalah peningkatan aktivitas fisik melalui senam. Senam sudah lama dilakukan untuk membantu pembakaran lemak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi perbedaan pengaruh senam aerobik dan senam zumba terhadap penurunan berat badan pada wanita dewasa Obesitas I. Penelitian ini menggunakan desain *quasy-experimental* dengan *pre and post test two group design*. Jumlah sampel dalam penelitian adalah 19 orang Kelompok I (senam zumba) dan 19 orang kelompok II (senam aerobik). Data dianalisis dengan uji normalitas menggunakan *shapiro-wilk test*, uji hipotesis I dan II menggunakan *paired sample t-test* dan uji hipotesis III menggunakan *independent sample t-test*. Uji hipotesis I nilai  $\rho=0,001$  ( $\rho<0,05$ ), ada pengaruh senam zumba terhadap penurunan berat badan. Hipotesis II nilai  $\rho=0,001$  ( $\rho<0,05$ ), ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan. Uji hipotesis III nilai  $\rho=0,375$  ( $\rho>0,05$ ), tidak ada perbedaan pengaruh senam zumba dan aerobik terhadap penurunan berat badan. Kesimpulan penelitian adalah ada pengaruh senam zumba dan aerobik terhadap penurunan berat badan, tetapi tidak ada perbedaan pengaruh senam zumba dan aerobik dalam menurunkan berat badan pada wanita dewasa obesitas I.

**Kata kunci : Obesitas I; Senam Zumba; Senam Aerobik; Berat badan**

### ABSTRACT (*Time New Roman 11, cetak mirirng*)

*The number of obese sufferers in Padangsidempuan City is 661 out of 4,800 who are overweight and 527 out of 661 obese people are women. One of the management of obesity is increasing physical activity through exercise. Gymnastics has long been used to help burn fat. The purpose of this study was to identify the differences in the effects of aerobic exercise and zumba exercise on weight loss in adult women with obesity I. This study used a quasy-experimental design with pre and post test two group designs. The number of samples in the study were 19 people in Group I (zumba) and 19 people in group II (aerobics). Data were analyzed by normality test using the Shapiro-Wilk test, hypothesis testing I and II using paired sample t-test and hypothesis testing III using the independent sample t-test. Hypothesis I test the value of  $\rho = 0.001$  ( $\rho < 0.05$ ), there is an effect of Zumba exercise on weight loss. Hypothesis II, the value of  $\rho = 0.001$  ( $\rho < 0.05$ ), there is an effect of aerobic exercise on weight loss. Hypothesis testing III, the value of  $\rho = 0.375$  ( $\rho > 0.05$ ), there is no difference in the effect of zumba and aerobics on weight loss. The conclusion of the study is that there is an effect of zumba and aerobics on weight loss, but there is no difference in the effect of zumba and aerobics on weight loss in obese I adult women.*

**Keywords : Obesity I; Zumba exercise; Aerobics exercise; Weight**

## PENDAHULUAN

Obesitas menurut TFAH (2015) adalah jumlah lemak tubuh atau jaringan adiposa yang terlalu tinggi dalam kaitannya dengan massa tubuh tanpa lemak. Indikator yang digunakan untuk menentukan obesitas 1 adalah Indeks Masa Tubuh (IMT). IMT didapatkan dengan menghitung berat dalam (kg) dibagi dengan tinggi dalam (m) kuadrat. Menurut Asia Pasifik kategori obesitas berada pada IMT 25,0 – 29,9 kg/m<sup>2</sup> (Ross, dkk, 2014).

Prevalensi obesitas terus mengalami peningkatan di dunia. Di seluruh dunia, tingkat prevalensi kelebihan berat badan atau obesitas antara tahun 1980 dan 2013 meningkat 27,5% untuk orang dewasa dan 47,1% untuk anak-anak, dengan total 2,1 miliar individu yang dianggap kelebihan berat badan atau obesitas. Peningkatan ini terlihat di negara maju dan negara berkembang (Apovian, dkk, 2016). Data WHO juga menunjukkan bahwa, secara global, ada 300 juta orang dewasa gemuk (Ellulu, dkk, 2014). Menurut data TFAH (2015), 54% orang dewasa Indian/Alaska Amerika yang berusia 20 sampai 74 tahun mengalami obesitas. Di negara berkembang, masalah obesitas meningkat lebih dari 115 juta orang. Di Indonesia prevalensi obesitas umum pada laki-laki dewasa meningkat dari tahun 2007 sebesar 13,9% menjadi 19,7% pada tahun 2013 dan pada perempuan dewasa (>18 tahun) 32,%, naik 18,1% dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5% dari tahun 2010 (15,5%) (Kemenkes, 2013). Di Kota Padangsidimpuan sendiri jumlah penderita obesitas adalah 661 orang dari 4.800 yang menderita kelebihan berat badan dan untuk perempuan berjumlah 527 dari 661 jumlah seluruh penderita obesitas (Dinkes, 2017).

Obesitas memiliki risiko mengalami gangguan kesehatan dan penyakit, seperti penyakit kardiovaskuler penyakit jantung, hipertensi, kanker, radang sendi, stroke, asma, osteoarthritis, diabetes tipe 2, penyakit hati berlemak, sakit ginjal, alzheimer/demensia, gangguan mental, gangguan muskuloskeletal dan kematian dini (Ellulu, dkk, 2014). Obesitas membutuhkan intervensi gaya hidup, pola makan dan peningkatan aktivitas fisik, terapi farmakologis, dan pembedahan (Ross, dkk, 2014).

Sejauh ini, belum ada terapi tunggal yang mampu mengobati obesitas. Perubahan pola makan tidak dapat dilakukan tanpa peningkatan aktivitas fisik. Kedua intervensi ini berjalan beriringan. Salah satu peningkatan aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah senam. Senam sudah lama dilakukan untuk membantu pembakaran lemak, yaitu senam aerobik. Senam Aerobik adalah suatu bentuk latihan yang terdiri dari latihan aerobik berirama dengan pelatihan kekuatan dan peregangan yang rutin dalam rangka. Senam aerobik dengan intensitas sedang hingga tinggi dapat membakar lemak berkisar 500 s/d 800 kali setiap sekali latihan dengan durasi 30 sampai 60 menit (Elfiannisa & Eka, 2016).

Namun, pada saat ini sedang digemari oleh masyarakat melakukan senam zumba untuk membantu pembakaran lemak pada penderita obesitas. Menurut Andre Gunawan (2015: 49) senam zumba merupakan bentuk penerapan dari metode HIIT (*High Intensity Interval Training*), yakni latihan kardio yang dilakukan dalam waktu singkat dengan intensitas yang tinggi, sehingga sangat membantu dalam mengintegrasikan komponen dasar kebugaran daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Dengan metode HIIT, zumba mampu membakar kalori lebih banyak. Pada latihan Zumba terdapat gerakan tari yang dipadukan dengan metode interval training yang berfungsi meningkatkan pembakaran kalori dan pembentukan tubuh (Yesi, 2017; Fadilah, dkk, 2015). Berdasarkan teori di atas peneliti tertarik untuk melihat perbedaan pengaruh kedua senam ini terhadap penurunan berat badan pada wanita dewasa obesitas tipe I.

## BAHAN DAN METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi-experimental*. *Quasi-experimental* merupakan pengembangan dari *true experimental design*, yang sulit dilaksanakan. Desain ini mempunyai

kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Emzir, 2009). Rancangan penelitiannya dengan *pre-test and post-test design two group* dengan membandingkan antara kelompok intervensi 1 diberikan senam aerobik dan kelompok intervensi 2 diberikan senam zumba.

Penelitian ini dilakukan di Sanggar Senam Rumah Cantik Kenanga di Kota Padangsidempuan pada Februari - Oktober 2020. Populasi dalam penelitian adalah seluruh peserta senam yang ada di Sanggar Senam Rumah Cantik Kenanga Kota Padangsidempuan. Untuk menentukan besar sampel peneliti menggunakan rumus  $(n-1) (t-1) \geq 15$  (ket: n (sampel) dan t (perlakuan)). Didapatkan jumlah 32 orang. Untuk mengantisipasi terjadinya *drop out* dilakukan penambahan sampel cadangan untuk dapat terpenuhi. Kemungkinan *drop out* yaitu apabila peserta sakit atau tidak hadir. Perkiraan proporsi sampel *drop out* adalah 20%. Adapun peserta yang *drop out* adalah  $20\% \times 32 = 6$ , sehingga jumlah peserta adalah  $32 + 6 = 38$  orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *accidental sampling*.

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mengajukan permohonan kepada Ketua LPPM dan Rektor Universitas Afa Royhan Kota Padangsidempuan. Kemudian memberikan surat izin penelitian kepada pemilik Sanggar Senam Rumah Cantik Kenanga Kota Padangsidempuan. Peneliti melaksanakan penelitian di ruang senam senam aerobik dan zumba di Sanggar Senam Rumah Cantik Kenanga Kota Padangsidempuan. Dalam melaksanakan pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu memperkenalkan diri, menjelaskan prosedur, manfaat penelitian dan memperoleh persetujuan dari responden. Calon responden yang bersedia diminta untuk menandatangani lembar persetujuan (*Informed consent*) dan diukur tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui IMT responden dan dipilih berdasarkan IMT 25,0-29,9 (obesitas I). Responden yang setuju dan memenuhi kriteria dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 1 kelompok responden yang melakukan senam aerobik (kelompok intervensi 1) dan 1 kelompok responden yang melakukan senam zumba (kelompok intervensi 2). Kemudian kedua kelompok ditimbang dengan menggunakan timbangan berat badan untuk mengetahui berat badan responden sebelum dilakukan senam. Begitulah seterusnya sampai peneliti mendapatkan sampel 38 orang wanita dewasa.

Senam aerobik dan zumba dilakukan 3 kali dalam seminggu dalam 60 menit selama 3 bulan dan penurunan berat badan responden di observasi setiap minggu selama 3 bulan. Dalam melakukan observasi peneliti bekerja sama dengan anggota peneliti. Terlebih dahulu peneliti mengajarkan tata cara pengisian lembar observasi dan penimbangan kepada anggota peneliti. Setelah 3 bulan dilakukan penimbangan kembali terhadap kedua kelompok, yaitu kelompok intervensi 1 dan kelompok intervensi 2.

Data responden yang bersifat numerik yaitu umur, berat badan dan tinggi badan responden dicari mean dan standar deviasinya dan disajikan dalam bentuk tabel. Pengolahan data secara bivariat, pengolahan data dilakukan dengan menggunakan uji statistik, yaitu *paired sample t-test*, yakni untuk membandingkan pengaruh senam aerobik dan senam zumba terhadap penurunan berat badan sebelum dan sesudah dilakukan senam aerobik dan senam zumba dan diperoleh perbedaan mean *pre-test* dan *post-test*. Kemudian *independent sample t-test*, yakni membandingkan perbedaan pengaruh senam aerobik dan senam zumba terhadap penurunan berat badan antara kelompok intervensi. Taraf signifikansi 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Pedoman dalam menerima hipotesis: apabila nilai probabilitas ( $p$ ) < 0,05 maka  $H_0$  ditolak, apabila ( $p$ ) > 0,05 maka  $H_0$  gagal ditolak. Data yang didapat disajikan dalam bentuk tabel.

## **HASIL**

### **Analisis Univariat**

Analisis univariat ini bertujuan mendeskripsikan data responden yang bersifat numeric yang dicari nilai mean, standar deviasi, dan nilai min dan max. Data responden yaitu umur, pendidikan, tinggi badan, berat badan (*pre* dan *post*) dan IMT (*pre* dan *post*). Data disajikan dalam bentuk tabel.

**1. Distribusi Usia, Pendidikan, Tinggi Badan, Berat Badan (pre dan post) dan IMT (pre dan post) Responden Senam Zumba**

**Tabel 1. Distribusi Responden Senam Zumba**

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max
Umur	19	33,95	5,68	26	44
Pendidikan	19	1,58	0,61	1	3
TB	19	157,47	4,39	150,00	168,00
BB pre	19	69,76	5,18	61,30	81,30
BB post	19	66,35	5,10	57,60	79,30
IMT pre	19	28,11	1,32	25,19	29,90
IMT post	19	26,76	1,71	23,82	29,12

Dari Tabel 1. responden yang melakukan senam aerobik dapat dilihat bahwa rata-rata berumur 34 tahun dengan standar deviasi 5,68 (rentang umur 26-44), rata-rata pendidikan responden adalah Sarjana dengan standar deviasi 0,61, rata-rata tinggi badan responden adalah 157,47 cm dengan standar deviasi 4,39 (rentang tinggi badan 150,00-168 cm), rata-rata berat badan responden sebelum intervensi adalah 69,76 kg dengan standar deviasi 5,18 (rentang berat badan (61,30-81,30), rata-rata berat badan responden setelah intervensi adalah 66,35 kg dengan standar deviasi 5,10 (rentang berat badan 57,60-79,30), rata-rata IMT sebelum intervensi adalah 28,11 kg/m<sup>2</sup> dengan standar deviasi 1,32 (rentang IMT 25,19-29,90 kg/m<sup>2</sup>) dan rata-rata IMT setelah intervensi adalah 26,76 kg/m<sup>2</sup> dengan standar deviasi 1,71 (rentang IMT 23,82-29,12 kg/m<sup>2</sup>).

**2. Distribusi Usia, Pendidikan, Tinggi Badan, Berat Badan (pre dan post) dan IMT (pre dan post) Responden Senam Aerobik**

**Tabel 2. Distribusi Respon Senam Aerobik**

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max
Umur	19	34,68	5,14	26	44
Pendidikan	19	1,53	0,51	1	2
TB	19	154,34	5,66	145,00	164,00
BB pre	19	66,70	5,49	58,30	76,70
BB post	19	63,88	6,37	54,20	76,50
IMT pre	19	27,97	1,05	26,05	29,56
IMT post	19	26,77	1,57	22,56	28,80

Dari Tabel 2. responden yang melakukan senam aerobik dapat dilihat bahwa rata-rata berumur 35 tahun dengan standar deviasi 5,41 (rentang umur 26-44), rata-rata pendidikan responden adalah Sarjana dengan standar deviasi 5,41, rata-rata tinggi badan responden adalah 154,34 cm dengan standar deviasi 5,66 (rentang tinggi badan 145,00-164 cm), rata-rata berat badan responden sebelum intervensi adalah 66,70 kg dengan standar deviasi 5,49 (rentang berat badan 58,30-76,70), rata-rata berat badan responden setelah intervensi adalah 63,88 kg dengan standar deviasi 6,37 (rentang berat badan 54,20-76,50), rata-rata IMT sebelum intervensi adalah 27,97 kg/m<sup>2</sup> dengan standar deviasi 1,05 (rentang IMT 26,05-29,56 kg/m<sup>2</sup>) dan rata-rata IMT setelah intervensi adalah 26,77 kg/m<sup>2</sup> dengan standar deviasi 1,57 (rentang IMT 22,56-28,80 kg/m<sup>2</sup>).

### 3. Uji Normalitas Berat Badan pada Responden Senam Zumba dan Senam Aerobik

**Tabel 3. Uji Normalitas Berat Badan pada pada Responden Senam Zumba dan Senam Aerobik**

No.	Variabel	n	$\rho$ -value	Keterangan
Zumba				
1	pre	19	0,514	normal
2	post	19	0,540	normal
Aerobik				
1	pre	19	0,514	normal
2	post	19	0,540	normal

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa berat badan pada setiap kelompok penelitian terdistribusi normal ( $\rho > 0,05$ ). Sehingga untuk pengolahan data berikutnya dilakukan dengan uji statistik parametrik *paired t-test*.

#### Analisis Bivariat

Analisis ini digunakan untuk melihat pengaruh senam zumba dan senam aerobik terhadap penurunan berat badan, serta melihat perbedaan senam yang paling berpengaruh terhadap penurunan berat badan.

#### 1. Pengaruh Senam Zumba terhadap Penurunan Berat Badan

**Tabel 4. Pengaruh Senam Zumba terhadap Penurunan Berat Badan**

No.	Variabel	n	Berat Badan (kg) Rerata $\pm$ SD	$\rho$ -Value
1	pre	19	69,76 $\pm$ 5,18	0,001
2	post	19	66,35 $\pm$ 5,10	

Berdasarkan Tabel 4. rerata berat badan (BB) sebelum intervensi (pre) yaitu 69,76 dengan standar deviasi 5,18 kg, terjadi penurunan rerata berat badan setelah dilakukan intervensi (post) yaitu 66,35 dengan standar deviasi 5,10 kg. Analisis kemaknaan dengan uji *paired t-test* didapatkan  $\rho$ -value = 0,001 ( $\rho < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam zumba terhadap penurunan berat badan.

#### 2. Pengaruh Senam Aerobik terhadap Penurunan Berat Badan

**Tabel 5. Pengaruh Senam Aerobik terhadap Penurunan Berat Badan**

No.	Variabel	n	Berat Badan (kg) Rerata $\pm$ SD	$\rho$ -Value
1	pre	19	66,70 $\pm$ 5,49	0,001
2	post	19	63,88 $\pm$ 6,37	

Berdasarkan Tabel 5. rerata berat badan (BB) sebelum intervensi (pre) yaitu 66,70 dengan standar deviasi 5,49 kg, terjadi penurunan rerata berat badan setelah dilakukan intervensi (post) yaitu 63,88 dengan standar deviasi 6,37 kg. Analisis kemaknaan dengan uji *paired t-test* didapatkan  $\rho$ -value = 0,001 ( $\rho < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan.

### 3. Perbedaan Senam Aerobik dan Senam Zumba terhadap Penurunan Berat Badan

**Tabel 6. Perbedaan Senam Aerobik dan Senam Zumba terhadap Penurunan Berat Badan**

No.	Variabel	n	Berat Badan (kg) Rerata ± SD	p-Value
1	Kelompok I	19	66,35 ± 5,10	0,375
2	Kelompok II	19	63,88 ± 6,37	

Berdasarkan Tabel 6 rerata berat badan pada kelompok I (senam aerobik) yaitu 66,35 dengan standar deviasi 5,10 kg dan rerata berat badan pada kelompok II (senam zumba) yaitu 63,88 dengan standar deviasi 6,37 kg. Analisis kemaknaan dengan uji *independent t-test* didapatkan  $p\text{-value} = 0,375$  ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara senam zumba dengan senam aerobik dalam menurunkan berat badan.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Senam Zumba terhadap Penurunan Berat Badan

Berdasarkan uji statistik didapatkan rata-rata penurunan berat badan sebesar 3,41 kg yaitu dari 69,76 kg menjadi 66,35 kg. Sedangkan berdasarkan uji statistik *paired t-test* didapatkan bahwa ada pengaruh senam zumba terhadap penurunan berat badan pada wanita dewasa obesitas I. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sundari (2020) yang mengemukakan ada pengaruh yang signifikan senam zumba terhadap penurunan berat badan pada member sanggar senam pemuda di Cirebon ( $p = 0,012$ ).

Zumba menduduki peringkat kesembilan latihan kebugaran yang terpopuler sepanjang tahun 2012 dan saat ini digunakan oleh empat belas juta orang di 185 negara di seluruh dunia. 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 dapat terhindar dari kebosanan. Gerakan senam Zumba terdiri dari berbagai variasi tarian bergaya Latin yang menggabungkan unsur tarian lain seperti, meringue, pop, reggaeton, cumbia, mambo, salsa, flamenco, rumba, dan calypso. Kombinasi latihan squat dan lunge juga banyak diterapkan dalam senam ini. Zumba bisa dilakukan dalam tempo yang cepat dan lambat, sehingga penikmat Zumba dapat terhindar dari kebosanan, dimana gerakan tubuh di sesuaikan dengan irama musik dan lebih banyak otot yang bekerja. Senam zumba merupakan bentuk penerapan dari metode HIIT (High Intensity Interval Training), yakni latihan kardio yang dilakukan dalam waktu singkat dengan intensitas yang tinggi, sehingga sangat membantu dalam mengintegrasikan komponen dasar kebugaran: daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Pada saat melakukan latihan senam zumba pembakaran kalori terjadi lebih banyak ditandai dengan banyaknya keringat yang keluar (Gunawan, dkk, 2015).

### Pengaruh Senam Aerobik terhadap Penurunan Berat Badan

Berdasarkan uji statistik didapatkan rata-rata penurunan berat badan sebesar 2,82 kg yaitu dari 66,70 kg menjadi 63,88 kg. Sedangkan berdasarkan uji statistik *paired t-test* didapatkan bahwa ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada wanita dewasa obesitas I. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Utomo (2012) yang mengemukakan ada pengaruh yang signifikan latihan senam aerobik low impact terhadap penurunan berat badan pada remaja putri penderita obesitas ( $p = 0,000$ ) dan penurunan berat badannya sebesar 66,78%. Penelitian Asriah (2018) juga menyatakan bahwa ada

pengaruh latihan senam aerobik mix impact dapat menurunkan berat badan pada ibu-ibu obesitas di Desa Pengkol Kecamatan Karanggede Kabupaten Boyolali tahun 2018.

Senam aerobik (dengan oksigen) melibatkan kelompok-kelompok otot besar dan dilakukan dengan intensitas yang cukup rendah serta dalam waktu yang cukup lama, sehingga sumber sumber bahan bakar dapat diubah menjadi ATP dengan menggunakan siklus asam sitrat sebagai jalur metabolisme dominan. Senam aerobik dapat dipertahankan dari lima belas menit sampai dua puluh menit hingga beberapa jam dalam sekali latihan (Pomatahu, 2015).

### **Perbedaan Pengaruh Senam Zumba dan Senam Aerobik terhadap Penurunan Berat Badan**

Berdasarkan uji statistik *independent t-test* didapatkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh senam zumba dan senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada wanita dewasa obesitas I. Penelitian yang bersifat semi eksperimen ini membuat peneliti tidak dapat mengontrol minuman ataupun makanan yang dikonsumsi oleh responden yang berdampak terhadap berat badannya. Oleh karena itu, ini dapat menjadi salah satu penyebab tidak terlihat perbedaan yang jelas apakah senam zumba atau senam aerobik yang paling efektif dalam menurunkan berat badan. Namun, jika dilihat dari rata-rata penurunan berat badan, senam zumba sedikit lebih tinggi yaitu 3,41 kg dari senam aerobik sebesar 2,82 kg. Hal ini karena dalam satu jam gerakan zumba akan membakar sekitar 1.000 kalori, di banding dengan senam aerobik yang hanya membakar 700 kalori (Gunawan, dkk, 2015).

### **KESIMPULAN DAN SARAN (Times New Roman 12 point, Bold, spasi 1)**

Pada senam zumba, rerata berat badan sebelum dilakukan intervensi yaitu 69,76 terjadi penurunan rerata berat badan setelah dilakukan intervensi menjadi 66,35. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam zumba terhadap penurunan berat badan. Pada senam aerobik rerata berat badan sebelum intervensi yaitu 66,70 terjadi penurunan rerata berat badan setelah dilakukan intervensi menjadi 63,88. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan. Sedangkan perbedaan pengaruh senam zumba dan senam aerobik terhadap penurunan berat badan tidak ada secara statistik.

Disarankan bagi responden agar selalu memantau berat badan minimal 1x dalam sebulan agar mencapai berat badan yang normal. Bagi peneliti selanjutnya di sarankan untuk meneliti pengaruh senam zumba dan senam aerobik terhadap variable lainnya seperti terhadap peningkatan kebugaran, massa otot, massa tulang, penurunan kadar glukosa pada penderita hiperglikemia, penurunan kadar kolesterol terhadap penderita hiperkolesterolemia.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Apovian, Caroline M. 2016. "Obesity: Definition, Comorbidities, Causes dan Burden". *American Journal of Managed Care* 22: 176-185.
- Asrinah D, Agustiyanto. (2018). "Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu- Ibu Obesitas Di Desa Pengkol Kecamatan Karanggede Kabupaten Boyolali Tahun 2018". *Jurnal Ilmiah Penjas*, Vol 4. N0.3. Juli 2018.
- Elfiannisa AA, Eka NI. (2016). "Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh dan Berat Badan Pada Members Wanita". *Medikora*, Vol. VX No. 1 April 2016 : 39-51.

- Ellulu, M., Yehia Abed, Asmah Rahmat, Yazan Ranneh, Faisal Ali. 2014. "Epidemiology of Obesity in Developing Countries: Challenges and Prevention". *Herbert Open Access Journals* 2 (2): 1-6.
- Emzir. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta. Pt Raja Grafindo Persada.
- Gunawan A, Polii H, Pengemanan DHC. (2015). "Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Pada Mahasiswa". *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Vol 3. No. 1; 38-52.
- Fadilah K, Tanjung AS, Hardian. (2015). "Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Persentase Lemak Tubuh Pada Wanita Usia Muda". *Media Medika Muda*, Volume 4, Nomor 4, Oktober 2015; 723-731.
- Pomatahu AR. (2015). *Senam Aerobik (Mosesahi) Untuk Kesehatan Paru*. Gorontalo: Ideas Publishing.
- Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR. (2014). *Modern Nutrition in Health and Disease*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sundari S, Wahyu AN, Rivo PY. (2020). "Pengaruh Senam Zumba Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Member Sanggar Senam Pemuda". *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, Vol. 4, No. 1. Mei 2020.
- Utomo GT, Said J, Setya R. (2012). "Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol". *Jurnal of Sport and Fitness*, Vol 1. No. 1. Agustus 2012.
- Yesi, Afrida. (2017). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Fat Thickness pada Wanita Obesitas Disanggar Senam Rm 7 Colomadu. Surakarta.
- [Dinkes Kota Padangsidempuan] Dinas Kesehatan Kota Padangsidempuan. (2017). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Padangsidempuan. Padangsidempuan: Subbag. Program Informasi dan Humas.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- [TFAH] Trust for America's Health. 2015. *The State of Obesity: Better Policies for a Healthier America 2015*. Washington: Robert Wood Johnson Foundation.