

IR-PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN SENAM ZUMBA TERHADAP BERAT BADAN  
DAN LINGKAR PERUT PADA WANITA**



**Oleh:**

**Rr. Intan Sylvia Noergita Wardhani**

**NIM. 151610283016**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA – IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA**

**2020**

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN SENAM ZUMBA TERHADAP BERAT BADAN  
DAN LINGKAR PERUT PADA WANITA**



**Oleh:**

**Rr. Intan Sylvia Noergita Wardhani**

**NIM. 151610283016**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA – IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA**

**2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN SENAM ZUMBA TERHADAP BERAT BADAN  
DAN LINGKAR PERUT PADA WANITA**

Oleh:

Rr. Intan Sylvia Noergita Wardhani  
NIM. 151610283016

Telah disetujui,

Surabaya, 7 Juni 2020

Pembimbing

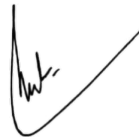


Dewi Poerwandari, dr., Sp.KFR(K)

NIP. 19680912 200904 2 001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi  
Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi  
Universitas Airlangga



Nuniek Nugraheni S.,dr.,Sp.KFR-K

NIP. 19601220 198912 2 001

**LEMBAR PERSETUJUAN**

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN SENAM ZUMBA TERHADAP BERAT BADAN  
DAN LINGKAR PERUT PADA WANITA

Oleh:

Rr. Intan Sylvia Noergita Wardhani  
NIM. 151610283016

Telah disetujui,

Surabaya, 14 Juni 2020

Supervisor



Akhmad Susiloaji, S.Tr.Kes, SKM

NIP. 19690409 199203 1 005

Mengetahui,

Koordinator Program Studi  
Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi  
Universitas Airlangga



Nuniek Nugraheni S.,dr.,Sp.KFR-K

NIP. 19601220 198912 2 001

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN SENAM ZUMBA TERHADAP BERAT BADAN  
DAN LINGKAR PERUT PADA WANITA**


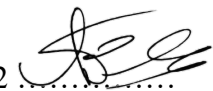

Oleh:

Rr. Intan Sylvia Noergita Wardhani

NIM. 151610283016

Telah diuji dan disahkan pada tanggal 30 Juni 2020  
dan direvisi sesuai notulensi tim penguji

Tim Penguji:

Nama	Tanda tangan
1. <u>Dewi Poerwandari, dr., Sp.KFR(K)</u> NIP. 19680912 200904 2 001	1  .....
2. <u>Akhmad Susiloaji, S.Tr.Kes, SKM</u> NIP. 19690409 199203 1 005	2  .....
3. <u>Lantjar Januwidodo, SST.Ft</u> NIP. 19690110 199403 1 004	3  .....

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rr. Intan Sylvia Noergita Wardhani

NIM : 151610283016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul PENGARUH LATIHAN SENAM ZUMBA TERHADAP BERAT BADAN DAN LINGKAR PERUT PADA WANITA benar-benar hasil karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam penulisan ini ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan atau ada pihak yang mengajukan gugatan, maka saya bersedia menerima seluruh sanksi/hukuman atas perbuatan tersebut, termasuk pembatalan maupun pencabutan ijazah yang saya peroleh di Universitas Airlangga.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Surabaya, 14 Juni 2020

Yang membuat pernyataan,



Rr. Intan Sylvia Noergita W.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, nikmat dan kasih sayang-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Berat Badan dan Lingkar Perut Pada Wanita” ini dengan baik. Skripsi ini merupakan tugas akhir sebagai persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga. Dalam penyusunannya, penulis mendapatkan banyak bimbingan serta dorongan penuh cinta dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kesempatan, kemudahan serta kelancaran pada penulis sehingga bisa menimba ilmu yang bermanfaat hingga berada pada titik ini.
2. Prof. Dr. Mohammad Nasih, S.E., M.T., Ak. selaku Rektor Universitas Airlangga
3. Dr. H. Widi Hidayat, S.E., M.Si., k., CMA selaku Dekan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
4. Nuniek Nugraheni S., dr., Sp.KFR(K) selaku Koordinator Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
5. Dewi Poerwandari dr., Sp.KFR(K) selaku Pembimbing I yang selalu sabar dan rela membagi waktunya untuk memberikan bimbingan *online*, saran, serta motivasi sehingga penulis bisa menyelesaikan laporan hasil kepastakaan ini. Terima kasih, dokter.
6. Akhmad Susiloaji, S.Tr.Kes., SKM selaku Pembimbing II yang juga selalu sabar dan rela membagi waktunya untuk memberikan bimbingan *online*, saran, serta motivasi sehingga penulis bisa menyelesaikan laporan hasil kepastakaan ini. Terima kasih, pak.
7. Seluruh dosen pengajar, instruktur, senior, dan fisioterapis Instalasi Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Soetomo Surabaya dan RS Universitas Airlangga yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, dukungan, motivasi, dan bantuan kepada penulis selama menjalani kuliah dan melaksanakan praktek klinik.

8. Seluruh staff program studi D-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga atas bimbingan dan informasi selama kuliah.
9. Kedua orang tua tercinta, mama dan almarhum papa atas curahan kasih sayang yang begitu luar biasa, telah mendidik, membimbing serta memberikan doa yang tulus dan dukungan secara moral maupun materi sehingga penulis sampai ke titik ini. Tanpa kalian saya bukanlah siapa-siapa.
10. Adik dan keluarga penulis yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, serta doanya.
11. Sahabat-sahabat terbaik saya, Ismi, Sandhika Prastino, Adam Ardiansyah, Vasco, Usi Auliya, Adinug, Yossi, Listya Rosa, Kender, Raufina Riandhani, Amellia Ramadhani, Arifah Khoirunnisa, Irvan, Lavi Aida, Nadhila Shofie, Medilia Mustika, Devi Ayuningtyas, Lukti, Dhona dan Hilda. Terima kasih atas dukungan dan doa kalian. Semoga Allah membalas semua kebaikan dan ketulusan kalian.
12. Reinhard Churnia, Lola, Rahma dan Fidza selaku teman klinik kelompok H atas bantuan, semangat, doa, dan bertukar ilmunya.
13. Teman *gigs* penulis, Novi dan Christin yang selalu mendukung, memberikan motivasi, doa, dan menghibur disaat-saat ini.
14. Wahyu Anita dan Andi selaku teman seperbimbingan yang selalu sabar dan menjadi pendengar terbaik penulis. Terima kasih atas ketulusan dan waktunya.
15. Admin yang selalu menghibur dalam setiap *chattingnya*. Terima kasih untuk waktu dan tenaganya yang telah membuat hari-hari saya menjadi *me-ji-ku-hi-bi-ni-u*. Semoga segala kebaikan dibalas oleh Allah.
16. *Partner* CekSurabaya atau eventbanget cabang Surabaya (Derika, Andre, Nia, Sahadi) dan teman-teman EarthHour Surabaya khususnya Korporasi yang selalu memberi semangat dan motivasi untuk wisuda dan lulus bersama. Terima kasih untuk semuanya, tanpa kalian saya tidak mengenal Surabaya dan dunia diluar kampus.
17. Teman-teman satu angkatan 2016 “CALCANEUS” atas kebersamaan dan kekeluargaan yang sangat luar biasa memberikan dukungan, semangat dan doa satu sama lain. Terima kasih untuk memori indahny.



18. Kakak-kakak alumni fisioterapi angkatan 2015 serta adik-adik angkatan 2017, 2018 dan 2019 atas doa dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga kita tetap bisa berkabar dan bertegur sapa meskipun hanya lewat media sosial.
19. Teman-teman wisudawan 2020 yang hebat, terima kasih sudah saling mendukung walaupun hanya melalui media sosial. Semoga di kondisi ini dapat membuat kita menjadi generasi intelektual yang tahan banting. Semangat dalam menjemput masa depan cerah kalian.
20. Serta seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terima kasih atas semua doa dan dukungannya. Tanpa kalian mungkin saya tidak akan sanggup untuk menyelesaikan skripsi ini.

Pandemi Covid-19 ini telah membuat proses penyusunan skripsi hingga sidang yang saya lalui terasa jelas berbeda dengan proses pada umumnya, karena saat ini semua dilaksanakan serba *online*. Saya tidak mengalami rasanya bolak-balik mencari dosen pembimbing, atau menerima bunga dan selempang kelulusan yang biasanya menanti diluar ruangan sidang. Penulis juga mengucapkan mohon maaf atas kesalahan dan kekhilafan selama menempuh pendidikan Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna disebabkan oleh terbatasnya pengetahuan dan kemampuan penulis. Kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan bagi penulis guna tercapainya skripsi yang lebih baik. Penulis berharap semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak terutama penulis, pembaca, maupun almamater.

Surabaya, 14 Juni 2020

Penulis