

**ABSTRAK**

**Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Berat Badan dan  
Lingkar Perut pada Wanita**

Rr. Intan Sylvia, Dewi Poerwandari, Akhmad Susiloaji

**Latar Belakang:** Kegemukan (*overweight*) adalah suatu keadaan kelebihan berat badan diatas berat badan ideal yang biasanya disebabkan oleh asupan makanan yang lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan untuk beraktifitas. Kelebihan berat badan dan lingkar perut merupakan indikator yang digunakan untuk menentukan sindroma metabolik. Wanita yang menerapkan pola hidup sehat dengan konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan teratur dalam melakukan aktifitas fisik seperti olahraga secara tidak langsung dapat mencegah terjadinya kelebihan berat badan dan sindroma metabolik. Latihan fisik sangat penting dalam membantu wanita beraktifitas. Olahraga merupakan salah satu aktifitas yang baik untuk wanita. Jenis olahraga yang bisa dilakukan pada wanita yang kelebihan berat badan ialah senam Zumba. Senam Zumba adalah serangkaian gerakan *fitness* yang dipadukan dengan tarian latin dengan nada yang terarah dan terencana yang diikuti oleh wanita yang dilakukan dengan maksud menurunkan berat badan serta lingkar perut. Senam Zumba yang dilakukan secara teratur, terprogram, sistematis dan terstruktur juga akan mendapat hasil positif terhadap tingkat kebugaran dan kesehatan.

**Tujuan:** Skripsi ini bertujuan untuk menelaah literatur, artikel dan dokumen hasil penelitian yang mengidentifikasi pengaruh pemberian latihan senam Zumba dalam penurunan berat badan dan lingkar perut pada wanita.

**Metode:** Penelusuran artikel penelitian di beberapa *database* menggunakan kata kunci tertentu dalam periode tahun 2015-2020. Hasil penelusuran didapatkan 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dengan menggunakan intervensi berupa senam Zumba untuk penurunan berat badan dan lingkar perut. Peneliti menilai 10 artikel tersebut dengan *Appraisal Critical* dan seluruh artikel tersebut termasuk kategori *superior paper* sehingga baik untuk dianalisis lebih jauh. Analisis kritis terhadap 10 artikel dilakukan berdasarkan perlakuan dan temuan.

**Hasil dan pembahasan:** *Literature Review* menunjukkan bahwa analisis statistik menunjukkan semua intervensi berupa senam Zumba dapat menurunkan berat badan dan lingkar perut secara signifikan.

**Kesimpulan:** Intervensi latihan senam Zumba dapat menurunkan berat badan dan lingkar perut secara signifikan.

**Kata Kunci:** *overweight*, aktifitas fisik, senam Zumba, berat badan, lingkar perut

**ABSTRACT**

**The Effect of Zumba Dance Exercises on Body Weight and  
Waist Circumference of Womens**

Rr. Intan Sylvia, Dewi Poerwandari, Akhmad Susiloaji

**Background:** Obesity is a condition of being overweight above ideal body weight which is usually caused by food intake that is greater than the energy expended for activity. Overweight and abdominal girth are indicators used to determine metabolic syndrome. Women who adopt healthy lifestyles by consuming foods with balanced and regular nutrition in physical activities such as sports indirectly can prevent overweight and metabolic syndrome. Physical exercise is very important in helping women move. Sport is a good activity for women. The type of exercise that can be done on overweight women is Zumba gymnastics. Zumba Gymnastics is a series of fitness movements combined with Latin dance with a directed and planned tone followed by women performed with the intention of losing weight and abdominal circumference. Zumba exercises which are carried out regularly, programmed, systematic and structured will also get positive results on the level of fitness and health.

**Aim:** This thesis aimed to critically review the literatures, articles, and research related documents measuring the effect of Zumba dance exercises on body weight loss and waist circumference of womens.

**Method:** Research article searches across multiple major databases using certain keywords were done by period of 2015-2020. Searching results found 10 articles there were matched to inclusion criteria using Zumba intervention for body weight loss and waist circumference. Researchers assessed 10 articles with Appraisal Critical and all of the articles belong to superior paper category which worth for further analysis. Critical appraisal was done based on intervention and result.

**Result and discussion:** Literature review showed that the statistical analysis of all interventions in term of Zumba exercises can reduce body weight and waist circumference significantly.

**Conclusion:** Zumba exercises interventions could ruin body weight and waist circumference significantly.

Keywords: overweight, physical activity, Zumba gymnastics, body weight, waist circumference