

**ABSTRAK**

**LITERATURE REVIEW TREND AKTIFITAS LATIHAN  
SENAM ZUMBA UNTUK UPAYA MEMPERTAHANKAN  
KESEHATAN**

**Latar Belakang** Senam Zumba yaitu senam yang diiringi musik dan tarian menyenangkan sehingga gerakan zumba meningkatkan hormon endorfin dalam tubuh sehingga proses pembakaran kalori menjadi lebih menyenangkan. Kesehatan yaitu keadaan fisik, mental dan sosial kesejahteraan dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan, sedangkan kesehatan jiwa yaitu kondisi yang mendorong perkembangan fisik, emosional, maupun intelektual secara optimal agar seseorang dan perkembangan dapat berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Upaya untuk menjaga kesehatan yaitu melakukan kegiatan olahraga teratur salah satunya dengan senam zumba.

**Tujuan** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi Pengaruh Senam Zumba terhadap Kesehatan.

**Metode** Literature review menggunakan 14 artikel tentang pengaruh senam zumba terhadap kesehatan, dengan tahun terbitan berkisar antara 2012-2020. Pencarian literature menggunakan 4 langkah yaitu organize, synthesize, identify, formulate. Dengan menggunakan database google scholar di dapatkan sebanyak 14 artikel yang sesuai dengan kriteria pada penelitian ini.

**Hasil** pada artikel yang telah direview menunjukkan adanya pengaruh senam zumba terhadap kesehatan meliputi kesehatan tubuh dan kesehatan mental.

**Kata Kunci** : Kesehatan, Senam Zumba , Kesehatan Jiwa

**ABSTRACT**

**LITERATURE REVIEW TREND OF HEALTH EXERCISE ACTIVITIES  
FOR MAINTENANCE OF HEALTH**

**Background** of Zumba Gymnastics, namely exercise accompanied by fun music and dances so that the zumba movement increases endorphins in the body so that the calorie burning process becomes more enjoyable. Health is a state of physical, mental and social well-being and not only the absence of illness or weakness, while mental health is a condition that encourages optimal physical, emotional, and intellectual development so that a person and development can run in harmony with the condition of others. Efforts to maintain health include doing regular sports activities, one of which is zumba.

**The purpose** of this study was to identify the effect of Zumba exercise on health.

**Method** The Literature review uses 14 articles on the effects of zumba exercise on health, with the publication year ranging from 2012-2020. Literature search used 4 steps, namely organize, synthesize, identify, formulate. By using the google scholar database, 14 articles were obtained that match the criteria in this study.

**The results** of the reviewed articles show the influence of zumba exercise on health, including body health and mental health.

**Keywords:** Health, Zumba Exercise, Mental Health

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas segala rahmatNya dengan diberikan kemudahan, kesehatan dan kelancaran yang mana saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir atau Skripsi ini yang berjudul “Trend Aktivitas Latihan Senam Untuk Upaya Mempertahankan Kesehatan”.

Penyusunan pada Skripsi ini ditujukan sebagai syarat utama dalam kelulusan pada jenjang studi S1 di Departemen Antropologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Airlangga Surabaya. Pada penyusunan Skripsi ini juga mendapat halangan dan kesulitan, tetapi berkat usaha dan support dari berbagai pihak pada akhirnya dapat diselesaikan.

Pada penyusunan Skripsi ini tentu penyusun mengalami beberapa hambatan kesalahan dan kekurangan, dari segala aspek seperti kualitas dan kuantitas dari materinya, sehingga jauh dari kata sempurna. Sehingga penyusun juga membutuhkan kritik dan saran dari pembaca agar membangun kemajuan pendidikan selanjutnya