

PENGARUH LATIHAN ZUMBA TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH PADA WANITA OVERWEIGHT DAN OBESITAS

Fani Cahya Wahyuni¹, Emy Huriyati², Harry Freitag Luglio Muhammad³

INTISARI

Latar Belakang: Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi wanita obesitas meningkat setiap tahun dan prevalensinya lebih tinggi dibandingkan pria obesitas. Kualitas tidur berhubungan dengan wanita obesitas. Kekurangan tidur yang berlangsung lama dapat menyebabkan masalah kesehatan. Prevalensi sindrom metabolik diperkirakan akan meningkat seiring dengan kejadian obesitas. Tekanan darah merupakan salah satu sindrom metabolik. Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular. Salah satu upaya untuk memperbaiki kualitas tidur dan kendalinya tekanan darah yaitu dengan dilakukannya latihan terprogram. Saat ini, latihan *Zumba* merupakan olahraga yang cukup terkenal karena iringan musik yang menyenangkan dan koreografi yang bervariasi. Penelitian terkait latihan *Zumba* terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada wanita *overweight* dan obesitas belum banyak ditemukan.

Tujuan: Mengetahui pengaruh latihan *Zumba* terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada wanita *overweight* dan obesitas

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain *pre-test and post-test with control group*. Penelitian ini mengamati pengaruh variabel bebas (latihan *Zumba*) terhadap variabel terikat (kualitas tidur dan tekanan darah) yang terjadi setelah kontrol (tanpa latihan *Zumba*) dan setelah intervensi (latihan *Zumba*). Penelitian ini juga mengukur pola makan subjek selama kontrol dan intervensi. Kriteria inklusi penelitian ini adalah wanita usia dewasa 18-40 tahun dengan IMT ≥ 23 kg/m² dan ≤ 30 kg/m². Subjek penelitian berjumlah 30 orang setiap kelompok. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Shapiro-Wilk*, uji *paired t-test*, uji *Wilcoxon*, uji korelasi *Spearman*, uji *independent t-test*, dan uji *Mann Whitney*.

Hasil: Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan perubahan yang signifikan ($p > 0.05$) antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada parameter kualitas tidur dan tekanan darah. Namun, terdapat perbedaan perubahan yang signifikan ($p < 0.05$) pada parameter kualitas tidur dan durasi tidur setelah mengikuti intervensi.

Kesimpulan: Tidak terdapat pengaruh latihan *Zumba* terhadap kualitas tidur pada wanita *overweight* dan obesitas. Tidak terdapat pengaruh latihan *Zumba* terhadap tekanan darah pada wanita *overweight* dan obesitas

Kata Kunci: *Zumba*, kualitas tidur, tekanan darah, wanita dewasa, *overweight*, obesitas.

¹Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan UGM

²Dosen Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan UGM

³Dosen Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan UGM

EFFECT OF ZUMBA EXERCISE ON QUALITY OF SLEEP AND BLOOD PRESSURE IN OVERWEIGHT AND OBESITY WOMEN

Fani Cahya Wahyuni¹, Emy Huriyati², Harry Freitag Luglio Muhammad³

ABSTRACT

Background: According to *Riset Kesehatan Dasar* in 2013, the prevalence of obese women is increasing every year and its prevalence is higher than for obese men. Sleep quality is associated with obese women. Long lasting sleep deprivation can cause health problems. The prevalence of metabolic syndrome is expected to increase along with the incidence of obesity. Blood pressure is one of the metabolic syndromes. Uncontrolled blood pressure can lead to cardiovascular disease. One effort to improve the quality of sleep and controlled blood pressure is by doing the programmed exercise. Currently, Zumba is a sport that is quite famous for its pleasant music accompaniment and varying choreography. Zumba work-related research on sleep quality and blood pressure in overweight and obese women has not been found.

Objective: To know the effect of Zumba on sleep quality and blood pressure in overweight and obese women

Methods: This research is an experimental research with pre-test and post-test with control group design. This study looked at the effect of independent variable (Zumba) on dependent variables (sleep quality and blood pressure) occurring after control (without Zumba) and after intervention (Zumba). The study also measured the subject's diet during control and intervention. The inclusion criteria of this study were women aged 18-40 years with BMI ≥ 23 kg/m² and ≤ 30 kg / m². Research subjects amounted to 30 people per group. Sampling technique with purposive sampling. The statistical tests used in this study were Shapiro-Wilk test, paired t-test, Wilcoxon test, Spearman correlation test, independent t-test, and Mann Whitney test.

Results: The results of statistical tests showed that there was no significant difference of change ($p > 0.05$) between the control group and the intervention group on sleep quality and blood pressure parameters. However, there was a significant change of difference ($p < 0.05$) in the sleep quality parameters and sleep duration after following the intervention.

Conclusion: There is no effect of Zumba on sleep quality in overweight and obese woman. There is no effect of Zumba on blood pressure in overweight and obese woman.

Keywords: Zumba, sleep quality, blood pressure, adult woman, overweight, obesity.

¹Student of Health and Nutrition Undergraduate Program, Faculty of Medicine, UGM

²Lecturer of Health and Nutrition Department, Faculty of Medicine, UGM

³Lecturer of Health and Nutrition Department, Faculty of Medicine, UGM