

PENGARUH LATIHAN ZUMBA TONING TERHADAP KEBUGARAN KARDIORESPIRATORI DAN TEBAL LEMAK BAWAH KULIT PADA WANITA DENGAN KEGEMUKAN YANG MENJALANI DIET RENDAH KALORI

INTISARI

Nindya Putri Zahara¹, Harry Freitag LM.², Mirza Hapsari S.T.P³

Latar Belakang: Dewasa ini, kemajuan dibidang teknologi memberikan kemudahan bagi setiap orang untuk melakukan suatu pekerjaan. Manusia semakin tergantung terhadap teknologi dan berdampak pada penurunan aktivitas fisik. Hal ini dapat memicu terjadinya kegemukan dan obesitas. Salah satu cara untuk menanggulangi kejadian ini adalah dengan melakukan aktivitas fisik dan pengaturan asupan harian. Saat ini, banyak program latihan fisik yang ditawarkan salah satu nya adalah *zumba toning*. *Zumba toning* adalah aktivitas fisik yang berbasis tarian latin dengan prinsip dasar aerobik, interval, dan latihan ketahanan sehingga kalori yang dibakar lebih maksimal. Penelitian mengenai pengaruh latihan *zumba toning* kebugaran kardiorespiratori dan tebal lemak bawah kulit pada wanita dengan kegemukan masih belum banyak dilakukan.

Tujuan: Mengetahui pengaruh pemberian latihan *zumba toning* terhadap kebugaran kardiorespiratori dan tebal lemak bawah kulit wanita dengan kegemukan yang menjalani diet rendah kalori.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimental dengan *pre-test post-test with control group*. Kelompok kontrol (P1) (n=30) mendapatkan konseling diet rendah kalori (1200-1500 kkal) dari ahli gizi. Kelompok intervensi (P2) (n=29) mendapatkan konseling diet rendah kalori (1200-1500) dan latihan *zumba toning* selama 8 minggu dengan frekuensi 2 kali per minggunya. Subjek diukur antropometri, asupan makan (SQFFQ), aktivitas fisik (GPAQ), kebugaran kardiorespiratori (*Harvard step-up test*), dan tebal lemak bawah kulit (*skinfold caliper*) sebanyak 2 kali pada saat sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan. Data diambil di *Zalaza studio fitness & gym* Yogyakarta dan fakultas FK-KMK UGM.

Hasil: Kelompok intervensi (P2) mengalami perubahan yang signifikan pada kebugaran kardiorespiratori ($p<0,05$) dan tidak terjadi perubahan signifikan pada kelompok kontrol (P1). Terjadi perubahan persentase lemak tubuh dan tebal lemak bawah kulit yang signifikan dibagian *bicep* dan *tricep* ($p<0,05$) pada kedua kelompok, serta terjadi perubahan signifikan di bagian *suprailiaca* pada ($p<0,05$) kelompok kontrol.

Kesimpulan: Terdapat perubahan kebugaran kardiorespiratori dan tebal lemak bawah kulit yang signifikan setelah latihan *zumba toning* selama 8 minggu. Tidak terdapat perbedaan perubahan yang signifikan pada kebugaran kardiorespiratori antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Namun terdapat perubahan yang signifikan pada total lemak tubuh dan bagian *suprailiaca* antara kelompok intervensi (P2) dan kelompok kontrol (P1)

Kata Kunci: *Zumba toning*, diet rendah kalori, kebugaran kardiorespiratori, tebal lemak bawah kulit, kegemukan

¹Mahasiswa S1 Gizi Kesehatan FK-KMK UGM

²Departemen Gizi Kesehatan FK-KMK UGM

³Departemen Gizi Kesehatan FK-KMK UGM

THE EFFECT OF ZUMBA TONING ON CARDIORESPIRATORY FITNESS AND SKINFOLD THICKNESS IN OVERWEIGHT/OBESE WOMEN WHO UNDERGO LOW CALORIE DIET

ABSTRACT

Nindya Putri Zahara¹, Harry Freitag LM.², Mirza Hapsari S.T.P³

Background: Nowadays progression in technology trying to make our life easier. So that people are feeling dependable on technology and have impact on decreasing physical activity. This thing can lead to overweight and obesity. Physical activity and restriction calorie intake are some ways to overcome this cases. At present, many of physical exercise programs are offered, one of them are *zumba* toning. *Zumba* toning is a latin based dance with a basic principles of aerobic exercise, interval and endurance training that makes the calories burned are more maximal. Research on the effects of *zumba* toning on cardiorespiratory fitness and skinfold thickness hasn't been done much

Objective: to determine effects of *zumba* toning on cardiorespiratory fitness and skinfold thickness. And also, to determine the change differences on cardiorespiratory fitness and skinfold thickness between control group and exercise group.

Methods: this is a quasi experimental study with pretest and posttest with control group. Control group (P1) (n=30) were given low calorie diet counseling (1200-1500kcal) from a nutritionist. Exercise group (P2) (n=29) were given low calorie diet counselling (1200-1500 kcal) and *zumba* toning exercise twice a week for 8. Anthropometry, calorie intake (SQFFQ), physical activity (GPAQ), cardiorespiratory fitness (Harvard step-up test), and skinfold thickness (skinfold caliper) assesment were held twice before and after the treatment. Data collection were done in Zalaza studio fitness & gym Yogyakarta dan fakultas FK-KMK UGM.

Results: cardiorespiratory fitness in exercise group (P2) was increased significantly ($p < 0,05$), but there is no significant change in control group. There were significant change in total body fat, skinfold thickness – bicep and tricep in both group, and also there was a significant change in suprilliaca skinfold in control group (P1) ($p > 0,05$),

Conclusion: there were a significant change in cardiorespiratory fitness and skinfold thickness after 8 weeks *zumba* toning exercise. there were no significant changes on cardiorespiratory and skinfold thickness between control group (P1) and exercise group (P2). But there was significant changes on total body fat between both group.

Keyword: *Zumba* toning, low calorie diet, cardiorespiratory fitness, skinfold thickness, overweight

¹Student of Health and Nutrition Undergraduate Program, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Universitas Gadjah Mada.

²Departement of Health and Nutrition, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Universitas Gadjah Mada.

³Departement of Health and Nutrition, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Universitas Gadjah Mada