

PENGARUH LATIHAN ZUMBA TONING TERHADAP RASIO LINGKAR PINGGANG – PINGGUL PADA WANITA DENGAN KEGEMUKAN YANG MENJALANI DIET RENDAH KALORI

INTISARI

Thalitha Almira Hanny¹, Aviria Ermamilia², Harry Freitag LM³

Latar Belakang: Modernisasi memberikan dampak kemajuan hidup kepada masyarakat yang dapat menyebabkan perubahan gaya hidup *sedentary*. Hal ini dapat mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik dan penyimpangan pola makan sehingga memicu munculnya kegemukan dan obesitas. Selain itu, data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan peningkatan prevalensi wanita dengan kegemukan. Hal tersebut terkait dengan penambahan berat badan khususnya akumulasi lemak intra-abdominal dan rasio lingkaran pinggang – pinggul yang besar. Terdapat beberapa strategi yang direkomendasikan untuk mengatasi individu yang mengalami kegemukan meliputi terapi diet dan peningkatan aktivitas fisik. Terapi diet rendah kalori diberikan melalui konseling diet untuk menurunkan berat badan. Selain itu, salah satu latihan fisik yang cukup populer saat ini adalah latihan *Zumba*. *Zumba* diketahui dapat membantu menurunkan rasio lingkaran pinggang – pinggul. Sehingga, penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh latihan *Zumba Toning* terhadap rasio lingkaran pinggang – pinggul pada wanita dengan kegemukan yang menjalani diet rendah kalori.

Tujuan: Mengetahui pengaruh latihan *Zumba Toning* terhadap rasio lingkaran pinggang – pinggul pada wanita dengan kegemukan yang menjalani diet rendah kalori.

Metode: Penelitian ini merupakan *quasi experimental* dengan *pre-test post-test with control group* pada wanita dengan kegemukan yang dilakukan di Yogyakarta. Kelompok kontrol (T1) sebanyak 32 wanita diberikan konseling diet rendah kalori (1200-1500 kkal) serta tidak menjalani latihan *Zumba Toning* selama 8 minggu. Kelompok intervensi (T2) sebanyak 34 wanita menerima konseling diet rendah kalori (1200–1500 kkal) serta menjalani latihan *Zumba Toning* dua kali per minggu selama 8 minggu. Asupan zat gizi subjek masing-masing kelompok diukur dengan SQ-FFQ. Selain itu, aktivitas fisik di masing-masing kelompok diukur dengan GPAQ. Pengambilan data dan latihan *Zumba Toning* dilakukan di *Zalaza Studio Fitness and Gym*.

Hasil: Pada kelompok kontrol (T1), asupan energi berubah secara signifikan. Berat badan, lingkaran pinggang, lingkaran pinggul, dan rasio lingkaran pinggang – pinggul juga terdapat perubahan yang signifikan. Pada kelompok intervensi (T2), asupan energi berubah secara signifikan. Berat badan, lingkaran pinggang, lingkaran pinggul dan rasio lingkaran pinggang – pinggul subjek juga berubah secara signifikan. Perbedaan perubahan rasio lingkaran pinggang – pinggul antara kelompok kontrol (T1) dan intervensi (T2) tidak berbeda secara signifikan.

Kesimpulan: Terdapat perubahan yang signifikan pada rasio lingkaran pinggang – pinggul pada kelompok intervensi (T2) setelah mengikuti latihan *Zumba Toning*. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada perubahan rasio lingkaran pinggang – pinggul antara kelompok kontrol (T1) dan intervensi (T2).

Kata Kunci: *Zumba Toning*, diet rendah kalori, kegemukan, rasio lingkaran pinggang – pinggul

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Kesehatan FK-KMK UGM

² Dosen Departemen Gizi Kesehatan FK-KMK UGM

³ Dosen Departemen Gizi Kesehatan FK-KMK UGM

EFFECT OF ZUMBA TONING ON WAIST- HIP RATIO IN WOMEN WITH OVERWEIGHT/OBESITY WHO IS ON A LOW CALORIE DIET

ABSTRACT

Thalitha Almira Hanny¹, Aviria Ermamilia², Harry Freitag LM³

Background: Mordenization has an impact on life improvement which results in sedentary lifestyle. Due to this reason, people tend to do less activities and neglect their dietary habit which eventually lead to overweight and obesity. Furthermore, the data by Riskesdas 2013 shows that the prevalence of obesity increases on women. It relates with the increase of weight especially the accumulation of intra-abdominal fat and huge waist-hip ratio. There are several strategies that is recommended to overcome individuals with obesity which consists of diet therapy, and to do more activities. Low calorie diet therapy is given through counseling to reduce weights. Beside that, one of the popular exercise nowadays is Zumba Toning. Zumba Toning able to reduce weight and waist-hip ratio. Therefore, the writer wants to do further research regarding the effect of Zumba Toning exercise on waist-hip ratio in women with obesity who's on low calorie diet.

Objective: To discover the effect of Zumba Toning exercise on waist-hip ratio in women with overweight/obesity who's on low calorie diet.

Methods: This research is considered as quasi experimental with pre-test post-test with control group on women with overweight/obesity which conducted in Yogyakarta. The control group (T1) consists of 32 women which given counseling regarding low calorie diet (1200 – 1500 kcal) without implementing Zumba Toning exercise for 8 weeks. The intervention group consists of 34 women which given counseling regarding low calorie diet (1200 – 1500 kcal) while also implementing Zumba Toning exercise, twice a week for 8 weeks. The subject's dietary intake is measured with SQ-FFQ. Moreover, the subject's physical activity is measured by GPAQ. The data was collected and Zumba Toning exercise was done at Zalaza Studio Fitness and Gym.

Results: For the control group (T1), energy consumption changes significantly, as well as the weight, waist circumference, hip circumference, and waist- hip ratio. In the intervention group (T2), energy consumption also changes significantly, as well as the weight, waist circumference, hip circumference, and waist- hip ratio. The difference of waist-hip ratio changes between control group (T1) and intervention group (T2) is not significantly different.

Conclusion: There is significant changes on waist-hip ratio after Zumba Toning exercise. There's no significant difference on waist-hip ratio changes between control group (T1) and intervention group(T2).

Key words: Zumba Toning, low calorie diet, obesity/overweight, waist – hip ratio

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

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

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