

PENGARUH INTENSITAS SENAM ZUMBA FITNESS TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA SANGGAR SHAFIRA DI DESA SULANG KABUPATEN REMBANG

Ummu Aini Fitriani¹, Rusnoto², Sri Siska Mardiana³

ummuaini1@gmail.com¹, rusnoto@umkudus.ac.id², srisiska@umkudus.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Kudus

ABSTRAK

Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan permasalahan kesehatan yang berisiko meningkatkan kejadian penyakit tidak menular. Aktivitas fisik, khususnya senam Zumba fitness, merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu penurunan berat badan. Intensitas latihan menjadi faktor penting dalam menentukan efektivitas senam Zumba fitness. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas senam Zumba fitness terhadap penurunan berat badan pada peserta senam di Sanggar Shafira Sulang, Rembang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode eksperimen pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dibagi ke dalam tiga kelompok intensitas, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Intervensi senam Zumba fitness dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi dua kali per minggu dan durasi 60 menit setiap sesi. Pengukuran berat badan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan timbangan digital. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan berat badan yang signifikan pada seluruh kelompok intensitas ($p < 0,05$). Penurunan berat badan terbesar ditemukan pada kelompok intensitas tinggi dengan rata-rata penurunan sebesar 1,1 kg, diikuti intensitas sedang sebesar 0,5 kg dan intensitas rendah sebesar 0,4 kg. Disimpulkan bahwa intensitas senam Zumba fitness berpengaruh signifikan terhadap penurunan berat badan, dan intensitas sedang hingga tinggi lebih efektif dalam menurunkan berat badan.

Kata Kunci: Senam Zumba Fitness, Intensitas Latihan, Penurunan Berat Badan, Aktivitas Fisik, Obesitas.

PENDAHULUAN

Obesitas dapat diartikan sebagai penumpukan lemak yang berlebih atau tidak normal dimana akan mengakibatkan resiko terhadap Kesehatan, pada penderita obesitas ini akan terjadi resiko timbulnya penyakit kronis seperti diabetes, jantung, dan kanker. Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pembakaran energi. Asupan energi yang tinggi dapat terjadi karena mengkonsumsi makanan yang tinggi energi dan lemak tinggi secara berlebihan, sedangkan pembakaran energi yang rendah dapat disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan (Indanah et al., 2021). Obesitas telah menjadi masalah global yang dinyatakan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 sebagai tantangan kesehatan jangka panjang terbesarnya dan menjadi fokus utama bagi kalangan remaja. (Zulissetiana et al., 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2022, 43% pada orang dewasa berusia diatas 18 tahun banyak mengalami kelebihan berat badan. Prevalensi obesitas bervariasi menurut wilayah, 31% terdapat diwilayah Asia Tenggara dan 67% di wilayah Amerika(WHO, 2022). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023, Prelevensi obesitas sentral di Indonesia sebesar 36,8% (SKI, 2023). Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2023 yang diterbitkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, prevalensi obesitas di wilayah ini tercatat sebesar 12,44%. Pada kasus obesitas ini menempatkan obesitas sebagai salah satu penyakit yang tidak menular dengan porposi yang tinggi, dibawah urutan nomor dua setelah hipertensi (72,0%) dan diurutan ketiga ada Diabetes Melitus (9,59%). Data ini diperoleh melalui laporan fasilitas pelayanan Kesehatan yang dihimpun secara berkala oleh pemerintah daerah. Tingginya angka pada obesitas menjadi salah satu perhatian utama dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular didaerah Jawa Tengah (Dinkes Jateng, 2023). Menurut Rencana Strategis (Renstra) Dinas Kesehatan Kabupaten Rembang tahun 2021–2026, pada tahun 2020 terdapat 1.905 kasus obesitas yang tercatat di fasilitas pelayanan kesehatan di wilayah tersebut. Data ini menunjukkan bahwa obesitas merupakan salah satu penyakit tidak menular yang signifikan di Kabupaten Rembang, bersanding dengan kasus hipertensi (13.579 kasus) dan diabetes melitus tidak tergantung insulin (8.935 kasus) (Dinkes Rembang, 2023).

Akibat meningkatnya prevalensi obesitas, berbagai dampak dan permasalahan dapat timbul yang merugikan individu yang mengalaminya, baik dari aspek sosial, psikologis, demografis, maupun kesehatan. Obesitas juga berkaitan dengan peningkatan risiko sejumlah penyakit, seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, osteoarthritis, serta berbagai jenis kanker, khususnya kanker endometrium, kanker payudara, dan kanker usus besar. Obesitas juga dapat mengakibatkan gangguan reproduksi, terutama pada wanita. Hal ini terkait dengan anovulasi, gangguan menstruasi, infertilitas, kesulitan dalam reproduksi bantuan, keguguran, serta hasil kehamilan yang merugikan (Sri Sundari, Wahyu Adhi Nugroho, 2020). Secara umum, obesitas disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor genetik, lingkungan, psikologis, kesehatan, penggunaan obat, perkembangan, dan tingkat aktivitas fisik. Masalah obesitas tidak hanya terjadi di negara barat seperti Amerika, tetapi juga telah banyak ditemukan di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Peningkatan Kualitas Pelayanan Kesehatan Indonesia juga disertai oleh perubahan gaya hidup dan pola makan. Pola konsumsi terutama terjadi di kota besar, beralih dari pola konsumsi tradisional ke pola konsumsi barat yang bisa menyebabkan kualitas gizi yang tidak merata. Pola makan ini terdiri dari berbagai jenis makanan yang bermanfaat, tetapi dapat dengan mudah menyebabkan kelebihan kalori jika dikonsumsi secara berlebihan. Berbagai jenis makanan yang dapat menyebabkan obesitas termasuk fast food antara lain seperti Kentang goreng, ayam goreng, hamburger, pizza, hotdog, dan lain-lain.(Indanah et al., 2021).

Dari berbagai masalah tersebut, maka perlu dilakukan penanganan pencegahan obesitas melalui latihan fisik seperti latihan olah raga, lari, sit up, push up, aerobik, dan zumba

dancing. Latihan dalam bentuk olah raga memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan kadar lemak darah, penurunan risiko tekanan darah tinggi dan penyakit jantung koroner, serta peningkatan aktivitas kerja fisik(Syifa & Djuwita, 2023). Tarian Zumba mendukung proses penurunan berat badan. Saat seseorang berlatih zumba dance, mereka bisa mengeluarkan lebih banyak keringat, yang menunjukkan bahwa pembakaran kalori yang terjadi lebih tinggi. Dengan meningkatnya aktivitas fisik melalui latihan zumba dance, cadangan lemak dalam tubuh akan semakin cepat terbakar untuk memenuhi kebutuhan kalori, sehingga penurunan berat badan juga akan berlangsung lebih cepat(Anggraini & Widodo, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa saat individu melakukan kegiatan olahraga Zumba, terjadi peningkatan proses pembakaran kalori, yang ditunjukkan dengan lebih banyaknya keringat yang dihasilkan. Dalam satu sesi zumba selama satu jam, sekitar 1.000 kalori dapat terbakar. Latihan ini tentunya lebih unggul dibandingkan jenis olahraga lain seperti jogging yang membakar 650 kalori, senam aerobik yang membakar 600 kalori, dan bersepeda yang membakar 700 kalori (Aditya Kemal et al., 2021). Penelitian sebelumnya (Alizah et al., 2019) menyatakan bahwa Zumba sangat efektif dalam membakar lemak di dalam tubuh. Begitu pula, penelitian oleh (Utamayasa et al., 2022) menyebutkan bahwa gerakan lompat dalam senam Zumba adalah aktivitas efektif yang dapat membakar lemak tubuh dan meningkatkan proses pencernaan (Utamayasa et al., 2022). Zumba juga memiliki potensi untuk membakar lemak secara optimal sebagai aktivitas fisik yang dapat membentuk tubuh ideal dengan cepat dan efektif.

Tingkat intensitas latihan yang diterapkan dalam senam zumba memiliki peran krusial dalam penurunan berat badan. Latihan dengan tingkat intensitas yang sesuai dapat secara efektif meningkatkan pembakaran kalori dan lemak tubuh. Studi yang dilakukan oleh Rara Anggraini, 2022 mengindikasikan bahwa menjalani senam zumba secara teratur tiga kali dalam seminggu selama 30 hari dapat mengurangi berat badan hingga 3 kg (Anggraini & Widodo, 2022).. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa senam Zumba fitness dengan intensitas sedang yang dilakukan selama 4 minggu dapat menurunkan lemak tubuh secara signifikan. Ini menunjukkan bahwa konsistensi dan intensitas dalam berlatih Zumba fitness berperan dalam keberhasilan penurunan berat badan.

Dalam Senam Zumba fitness berupa serangkaian aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk meningkatkan kebugaran jasmani, meliputi aspek kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi. Kegiatan ini umumnya dilakukan di lingkungan yang terstruktur, seperti gym atau studio, dengan bimbingan dari instruktur atau mengikuti program latihan tertentu. Senam Zumba fitness dapat mencakup berbagai gerakan, seperti aerobik, latihan kekuatan, dan peregangan, yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan(Rizki Amallia, F. 2022).

Dari data penelitian yang dikaji oleh (Utamayasa et al., 2022)Bawa terdapat banyak pengaruh yang terjadi apabila melakukan senam Zumba secara signifikan yaitu dapat membantu dalam menurunkan berat badan melalui aktivitas aerobik intensitas sedang hingga tinggi. Hasil penelitian dan pengkajian dari (Anggraini & Widodo, 2022), yaitu terdapat hasil Zumba yang menghasilkan pembakaran kalori sebanyak 500-800 kalori dan para klien berhasil menurunkan berat badannya sebanyak 1Kg – 3Kg dalam periode waktu kurang lebih 1 bulan dengan menggunakan durasi Latihan senam zumba 60 menit pelatihan.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di Sanggar Shafira, data yang diperoleh dari ketua pelaksana senam Zumba menunjukkan bahwa mayoritas peserta yang berusia antara 18 hingga 40 tahun mengalami kelebihan berat badan. Kondisi ini dianggap berdampak negatif terhadap penampilan serta berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan. Fenomena tersebut mencerminkan pentingnya kesadaran masyarakat, khususnya pada kelompok usia produktif, terhadap gaya hidup sehat dan pengendalian berat badan melalui aktivitas fisik seperti senam

Zumba.

Dari latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Intensitas Senam Zumba Fitnes Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Sanggar Shafira di Desa Sulang Kabupaten Rembang, untuk melihat apakah Intensitas Senam Zumba Fitnes dapat berpengaruh untuk penurunan berat badan. Sebab di era modern seperti sekarang ini, semakin banyak orang yang jarang melakukan aktivitas fisik secara teratur serta semakin lupa akan pola makan yang sehat.

Keutamaan Penelitian

Penelitian ini memiliki keutamaan yang signifikan dalam memberikan wawasan baru tentang efektivitas senam Zumba Fitness sebagai metode yang dapat membantu individu mencapai tujuan penurunan berat badan secara efektif, sehat, dan berkelanjutan. Dengan meningkatnya prevalensi obesitas di kalangan masyarakat, terutama di Desa Sulang, Kabupaten Rembang, hasil dari penelitian ini akan sangat relevan untuk mengembangkan program kebugaran dan diet yang lebih terarah. Selain itu, temuan ini dapat menjadi landasan dalam mendukung upaya pencegahan obesitas di tingkat masyarakat, yang merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang memerlukan perhatian segera dan solusi jangka panjang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain metode eksperimen Pretest dan Posttes untuk mengukur pengaruh intensitas senam Zumba Fitness terhadap penurunan berat badan. Pada penelitian ini terdiri dari individu berusia 18–40 tahun dengan indeks massa tubuh (IMT) di atas normal, yang dibagi ke dalam tiga kelompok berdasarkan intensitas senam: rendah, sedang, dan tinggi. Pada sebelum Latihan akan dilakukan penimbangan berat badan untuk pretest dan dilakukan ulang setelah melakukan Latihan untuk posttest. Pengambilan sampel akan menggunakan Teknik Purposive Sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Sanggar Shafira Desa Sulang, Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang dengan judul “Pengaruh Intensitas Senam Zumba Fitness Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Sanggar Shafira di Desa Sulang Kabupaten Rembang”. Desa Sulang merupakan salah satu desa yang berada di wilayah bagian selatan Kabupaten Rembang dengan jarak kurang lebih 10 km dari pusat kota Rembang. Desa ini termasuk wilayah dengan karakteristik pedesaan yang cukup berkembang dan memiliki tingkat aktivitas masyarakat yang tinggi, baik dalam bidang pertanian, perdagangan, maupun kegiatan sosial kemasyarakatan. Berdasarkan data Profil Desa Sulang Tahun 2025, jumlah penduduk mencapai sekitar 3.425 jiwa, terdiri dari 1.720 laki-laki dan 1.705 perempuan yang tersebar di 7 RW dan 14 RT. Desa Sulang memiliki luas wilayah sekitar 423 hektar yang terdiri dari lahan pertanian, pemukiman, dan fasilitas umum. Komposisi penduduk berdasarkan usia menunjukkan bahwa kelompok usia produktif (18–45 tahun) mendominasi, yaitu sekitar 58% dari total populasi. Hal ini menunjukkan potensi besar dalam peningkatan aktivitas sosial, ekonomi, dan olahraga di masyarakat.

Sanggar Shafira berdiri sejak tahun 2019 atas inisiatif warga Desa Sulang yang peduli terhadap kesehatan dan kebugaran, terutama bagi kaum wanita. Sanggar ini terletak di pusat Desa Sulang dan dikelola secara mandiri oleh masyarakat dengan dukungan dari perangkat desa serta Dinas Kesehatan Kabupaten Rembang. Sampai tahun 2025, Sanggar Shafira memiliki sekitar 40 anggota aktif yang rutin mengikuti kegiatan senam Zumba fitness dua kali seminggu, yaitu setiap Rabu dan minggu pukul 15.30–17.00 WIB. Kegiatan ini dipandu oleh seorang instruktur bersertifikat yang berpengalaman dalam bidang kebugaran jasmani.

Pada penelitian ini ada sebanyak 40 populasi dan terdapat 30 responden yang lolos

sebagai sampel yang dibagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok 1 berjumlah 10 orang untuk melakukan senam intensitas rendah, kelompok 2 berjumlah 10 orang untuk melakukan senam intensitas sedang, dan kelompok ke 3 berjumlah 10 orang untuk melakukan senam dengan intensitas tinggi. Penelitian Senam Zumba fitness ini sudah melalui perijinan dari pihak desa dan puskesmas yang ada di desa sulang.

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

| Karakteristik | Kategori | Frekuensi (n) | Presentase |
|---------------|------------|---------------|--------------|
| Umur | 20-30 | 13 | 43.3 |
| | 31-40 | 11 | 36.7 |
| | 41-50 | 6 | 20.0 |
| Total | | 30 | 100.0 |
| Pekerjaan | Buruh | 10 | 33.3 |
| | IRT | 8 | 26.7 |
| | PNS | 3 | 30.0 |
| | Wiraswasta | 9 | 10.0 |
| Total | | 30 | 100.0 |

Berdasarkan analisis statistic deskriptif mengenai variable umur yang melibatkan 30 responden, ukuran pemusatan data menunjukkan pola yang jelas terhadap kelompok umur tertentu. Nilai rata-rata sebesar 1,77 menunjukkan bahwa secara umum umur responden mendekati kelompok 2 yaitu dengan usia 31-40 tahun. Ini konsisten dengan median yang bernilai 2, yang berarti bahwa titik tengah distribusi data juga berada kategori usia 31-40, sehingga separuh responden memiliki umur dibawah atau sama dengan 2, dan separuh lainnya diatas atau sama dengan 2. Namun ukuran pemusatan lain seperti modus sebesar 1 menunjukkan bahwa kelompok usia 20-30 tahun adalah yang paling banyak muncul dalam data dan menjadi yang paling dominan. Ketiga ukuran pemusatan ini mean, median, dan modus Bersama-sama menunjukkan bahwa meskipun rata-rata dan titik Tengah data cenderung mengarah ke kelompok usia 31-40 tahun, kelompok usia 20-30 tahun tetap merupakan kelompok usia yang paling sering dijumpai dalam distribusi responden.

Berdasarkan pengamatan statistic deskriptif terhadap variable pekerjaan yang melibatkan 30 peserta, ukuran sentralitas data mengungkapkan kecenderungan tertentu dalam kategori pekerjaan yang dipilih oleh peserta. Rata-rata sebesar 2,83 menunjukkan bahwa secara umum, pekerjaan para peserta cenderung dekat dengan kode kategori kategori 3, yang meliputi ibu rumah tangga. Temuan ini didukung oleh nilai median yang juga berada pada kategori 3, menunjukkan bahwa titik tengah distribusi para responden terletak pada kategori pekerja ini. Namun ukuran sentralitas lain yaitu modus yang ber(nilai 4, menunjukkan bahwa kategori pekerjaan dengan kode 4 yaitu wirausaha adalah kategori yang paling sering muncul dan paling dominan dalam data. Dengan demikian, meskipun rata-rata dan median mengindikasi kode 3, kecenderungan yang paling kuat tetap terlihat pada kategori pekerjaan kode 4 yang memiliki frekuensi tertinggi. Nilai deviasi standart sebesar 1,02 mengindikasikan bahwa ada variasi yang cukup signifikan dalam jenis pekerjaan diantara responden, menunjukkan keragaman dalam kategori pekerjaan yang dipilih. Secara keseluruhan, ukuran sentralitas ini menunjukkan bahwa distribusi pekerjaan peserta cenderung relative menyebar, dengan dominasi terbesar pada kategori wiraswasta.

Berat Badan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 2 BB Pre - Post

| Intensitas | Rata-rata BB Sebelum | Rata-rata BB Sesudah | Penurunan Rata-rata |
|------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|
| Rendah | 61.3 Kg | 60.9 Kg | 0.4 Kg |
| Sedang | 66.3 Kg | 65.8 Kg | 0,5 Kg |
| Tinggi | 62.6 Kg | 61.7 Kg | 1,1 Kg |

| Total (n=30) | 63,4 Kg | 62,7 Kg | 0,66 Kg |
|---------------------|----------------|----------------|----------------|
|---------------------|----------------|----------------|----------------|

Berdasarkan Tabel diatas, diketahui bahwa rata-rata berat badan responden sebelum dilakukan intervensi senam Zumba adalah sebesar 63,4 kg dan mengalami penurunan menjadi 62,7 kg setelah intervensi, sehingga diperoleh penurunan rata-rata berat badan sebesar 0,66 kg. Jika ditinjau berdasarkan tingkat intensitas, pada kelompok intensitas rendah rata-rata berat badan menurun dari 61,3 kg menjadi 60,9 kg dengan penurunan sebesar 0,4 kg, sedangkan pada kelompok intensitas sedang terjadi penurunan dari 66,3 kg menjadi 65,8 kg dengan penurunan rata-rata sebesar 0,5 kg. Penurunan terbesar terdapat pada kelompok intensitas tinggi, yaitu dari 62,6 kg menjadi 61,7 kg dengan penurunan rata-rata sebesar 1,1 kg.

Berdasarkan analisis menggunakan rata-rata (mean), dapat disimpulkan bahwa terdapat kecenderungan peningkatan penurunan berat badan seiring dengan peningkatan dalam intensitas senam Zumba. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa intensitas latihan memiliki peran penting dalam memengaruhi perubahan berat badan pada responden.

Analisis Uji Statistic

Uji Normalitas Data

Tabel 3

| Kelompok | Sig. (p) | Keterangan |
|-------------------|-----------------|-------------------|
| 1. Sebelum Tinggi | 0,433 | Normal |
| 2. Sesudah Tinggi | 0,303 | Normal |
| 3. Sebelum sedang | 0,550 | Normal |
| 4. Sesudah Sedang | 0,578 | Normal |
| 5. Sebelum Rendah | 0,993 | Normal |
| 6. Sesudah rendah | 0,998 | Normal |

| Kesimpulan | Data Berdistribusi Normal |
|-------------------|----------------------------------|
|-------------------|----------------------------------|

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel di atas, seluruh kelompok data menunjukkan nilai signifikansi (p-value) lebih besar dari 0,05. Pada kelompok sebelum intensitas tinggi, diperoleh nilai signifikansi 0,433, dan pada kelompok sesudah intensitas tinggi sebesar 0,303, sehingga keduanya berdistribusi normal. Pada kelompok sebelum intensitas sedang, nilai signifikansi sebesar 0,550 dan sesudah intensitas sedang sebesar 0,578, yang juga menunjukkan distribusi normal. Demikian pula pada kelompok intensitas rendah, dengan nilai signifikansi 0,993 untuk sebelum dan 0,998 untuk sesudah, keduanya menunjukkan distribusi normal.

Dengan demikian, seluruh kelompok data pada penelitian ini memiliki nilai $p > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas untuk analisis statistik parametrik.

Uji Paired Test Sebelum dan Sesudah

Tabel 4. Uji Paired Test Pre-Post

| Intensitas | Mean Pre & Post | T Hitung | Sig. (P) | Keterangan |
|---------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| Rendah | 0,372 | 4,077 | 0,03 | Signifikan |
| Sedang | 0,549 | 4,506 | 0,01 | Signifikan |
| Tinggi | 0,957 | 8,563 | 0,00 | Signifikan |
| Total (n=30) | 0,626 | 5,713 | 0,01 | Signifikan |

Berdasarkan hasil uji Paired Samples Test, seluruh tingkat intensitas senam Zumba menunjukkan adanya penurunan berat badan yang signifikan secara statistik.

Dari Tabel 4.4, diperoleh nilai rata-rata selisih (mean pre-post test) berat badan pada seluruh responden sebesar 0,626 dengan nilai t hitung 5,713 dan nilai signifikansi (p) 0,01, sehingga secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata berat badan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi senam Zumba. Pada kelompok intensitas rendah, nilai mean pre-post test sebesar 0,372 dengan t hitung 4,077 dan p = 0,03, yang menunjukkan adanya penurunan rata-rata berat badan yang signifikan, meskipun nilainya relatif kecil. Pada kelompok intensitas sedang, diperoleh mean pre-post test sebesar 0,549, dengan t hitung 4,506 dan p = 0,01, yang menunjukkan penurunan rata-rata berat badan yang lebih besar dibandingkan intensitas rendah. Sementara itu, kelompok intensitas tinggi menunjukkan nilai rata-rata penurunan terbesar, yaitu 0,957, dengan t hitung 8,563 dan p = 0,00, yang menandakan pengaruh intervensi yang sangat signifikan. Berdasarkan nilai rata-rata (mean) sebagai ukuran tendensi sentral, hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan penurunan berat badan seiring dengan meningkatnya intensitas senam Zumba, dan seluruh tingkat intensitas menunjukkan perubahan berat badan yang signifikan secara statistik.

Pembahasan

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata berat badan responden sebelum intervensi senam Zumba fitness sebesar 63,4 kg, dan setelah intervensi mengalami penurunan menjadi 62,7 kg, sehingga diperoleh penurunan rata-rata berat badan sebesar 0,66 kg pada seluruh responden. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum senam Zumba fitness memberikan dampak positif terhadap penurunan berat badan.

Jika ditinjau berdasarkan tingkat intensitas, pada kelompok intensitas rendah diperoleh rata-rata berat badan sebelum intervensi sebesar 61,3 kg dan setelah intervensi menjadi 60,9 kg, dengan penurunan rata-rata sebesar 0,4 kg. Penurunan ini menunjukkan bahwa senam Zumba dengan intensitas rendah tetap mampu memberikan efek penurunan berat badan, meskipun dalam jumlah yang relatif kecil. Pada kelompok intensitas sedang, rata-rata berat badan sebelum intervensi sebesar 66,3 kg dan setelah intervensi menjadi 65,8 kg, dengan penurunan rata-rata sebesar 0,5 kg. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan intensitas latihan memberikan efek penurunan berat badan yang lebih besar dibandingkan intensitas rendah. Sementara itu, kelompok intensitas tinggi menunjukkan hasil penurunan berat badan paling besar, yaitu dari 62,6 kg sebelum intervensi menjadi 61,7 kg setelah intervensi, dengan penurunan rata-rata sebesar 1,1 kg. Hal ini mengindikasikan bahwa senam Zumba dengan intensitas tinggi memiliki efektivitas yang lebih optimal dalam menurunkan berat badan dibandingkan intensitas rendah dan sedang.

Secara deskriptif, hasil analisis univariat ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan penurunan berat badan seiring dengan meningkatnya intensitas senam Zumba fitness. Semakin tinggi intensitas latihan yang dilakukan, maka semakin besar rata-rata penurunan berat badan yang dihasilkan. Temuan ini memperkuat bahwa intensitas latihan merupakan faktor penting dalam keberhasilan program senam Zumba fitness sebagai upaya pengendalian berat badan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Anggraini & Widodo, 2022) yang menyatakan bahwa pada senam Zumba dengan intensitas sedang hingga tinggi dapat membakar kalori 500-800 kalori per sesi dan dapat menurunkan berat badan 1-3 kg dalam waktu 1 bulan. Selain dari penelitian itu, terdapat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Utamayasa et al., 2022) juga menunjukkan hasil bahwa Latihan zumba dengan intensitas tinggi dapat memberikan penurunan kadar lemak dalam tubuh yang lebih besar dibandingkan dengan Latihan menggunakan intensitas rendah dan sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati et al., 2023) pada Jurnal PHJ Stikes Banyuwangi merupakan salah satu studi tentang komunitas yang menunjukkan bahwa senam Zumba memiliki dampak besar terhadap penurunan berat badan. Penelitian ini melibatkan sekitar 44 orang yang secara rutin mengikuti program senam Zumba. Penelitian ini menggunakan desain pra-post test untuk mengevaluasi perubahan berat badan setelah melakukan latihan. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami penurunan berat badan setelah mengikuti program latihan beberapa minggu, dan perubahan tersebut terbukti signifikan secara statistik. (Rahmawati et al., 2023) menjelaskan bahwa besarnya penurunan berat badan tergantung pada intensitas dan konsistensi latihan. Peserta yang latihan dengan intensitas tinggi cenderung mengalami penurunan lebih banyak dibandingkan peserta yang latihan dengan intensitas rendah atau tidak konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas latihan memainkan peran penting dalam menciptakan defisit energi dan meningkatkan pembakaran kalori selama serta setelah latihan.

Analisis Bivariate

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.4, secara keseluruhan diperoleh nilai mean pre-post test sebesar 0,626, dengan t hitung 5,713 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,01. Nilai p < 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara berat badan sebelum dan sesudah intervensi senam Zumba fitness pada seluruh responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam Zumba fitness secara umum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan.

Pada kelompok intensitas rendah, hasil uji paired samples t-test menunjukkan nilai mean pre-post test sebesar 0,372, dengan t hitung 4,077 dan p = 0,03. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan bahwa terdapat penurunan berat badan yang signifikan secara statistik setelah dilakukan senam Zumba fitness dengan intensitas rendah. Meskipun demikian, besarnya penurunan berat badan pada kelompok ini relatif kecil dibandingkan kelompok dengan intensitas yang lebih tinggi. Hal ini dapat dijelaskan karena intensitas rendah menghasilkan pengeluaran energi dan pembakaran kalori yang lebih terbatas, sehingga dampak terhadap penurunan berat badan tidak sebesar intensitas sedang maupun tinggi.

Pada kelompok intensitas sedang, diperoleh nilai mean pre-post test sebesar 0,549, dengan t hitung 4,506 dan p = 0,01. Hasil ini menunjukkan bahwa senam Zumba fitness dengan intensitas sedang juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan. Besarnya nilai rata-rata penurunan pada kelompok ini lebih tinggi dibandingkan intensitas rendah, yang mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas latihan berkontribusi terhadap peningkatan pengeluaran energi dan metabolisme tubuh, sehingga berdampak lebih besar pada penurunan berat badan.

Sementara itu, kelompok intensitas tinggi menunjukkan hasil yang paling menonjol. Pada kelompok ini diperoleh nilai mean pre-post test sebesar 0,957, dengan t hitung 8,563 dan p = 0,00. Nilai p yang sangat kecil (< 0,05) menunjukkan bahwa senam Zumba fitness dengan intensitas tinggi memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap penurunan berat badan. Selain itu, nilai t hitung yang paling besar dibandingkan kelompok lainnya menunjukkan kekuatan efek intervensi yang lebih tinggi. Hal ini dapat dijelaskan karena latihan dengan intensitas tinggi menyebabkan peningkatan denyut jantung, pembakaran kalori yang lebih besar, serta peningkatan laju metabolisme basal, sehingga berkontribusi secara optimal terhadap penurunan berat badan.

Temuan ini sejalan dengan prinsip latihan fisik yang menyatakan bahwa intensitas merupakan salah satu komponen utama yang memengaruhi efektivitas latihan terhadap perubahan komposisi tubuh, khususnya penurunan berat badan. Temuan ini sejalan dengan pandangan (Utamayasa et al., 2022) yang menyatakan bahwa Latihan aerobic atau Zumba dengan intensitas yang tinggi dapat meningkatkan pengeluaran oksigen setelah Latihan

(EPOC), yang dapat memperpanjang proses pembakaran kalori meskipun sesi latihan telah selesai. Pada temuan ini juga menunjukkan bahwa para peserta senam Zumba dengan menggunakan intensitas tinggi bisa menurunkan berat badan sekitar 1-2kg per bulan. Hasilnya hampir sama dengan penelitian yang dilakukan di Sanggar Shafira. Temuan ini serupa dengan studi yang dilakukan oleh(Angraini & Widodo, 2022), yang mengungkapkan bahwa senam Zumba dengan intensitas tinggi dapat membakar antara 500-800 kalori untuk setiap sesi, sedangkan dengan intensitas sedang hanya sekitar 300-500 kalori. Penelitian (Amir & Baharuddin, 2020)pun menunjukkan bahwa dalam Latihan senam Zumba selama 60 menit pada Tingkat intensitas tinggi dapat berhasil menurunkan berat badan rata-rata 1-2 kg dalam empat minggu, yang jauh lebih besar dibandingkan dengan Latihan berintensitas rendah. (Jayedi et al., 2024) melakukan meta-analisis dosis-respons terhadap 116 uji klinis acak (sekitar 6.880 peserta) untuk menguji hubungan antara durasi dan intensitas latihan aerobik dengan ukuran adipositas (berat badan, lingkar pinggang, persentase lemak). Sistem mereka merupakan sistem kompresi gambar berbasis AWS yang tidak memerlukan server, menggunakan AWS Lambda, S3, IAM, CloudWatch, dan Docker untuk mengompresi gambar setelah diunggah. Tujuannya adalah untuk memperkirakan efek pada berbagai durasi latihan (misalnya, 30, 150, 300 menit/minggu).

Secara keseluruhan, hasil analisis bivariat ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara intensitas senam Zumba fitness dan penurunan berat badan. Semakin tinggi intensitas senam Zumba yang dilakukan, maka semakin besar penurunan berat badan yang dihasilkan. Menurut (Thompson et al., 2020) latihan aerobik dengan durasi 150–300 menit per minggu efektif dalam menurunkan massa lemak tubuh dan memperbaiki komposisi tubuh. Penelitian ini menggunakan sesi senam Zumba selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali pertemuan dalam seminggu, dengan durasi 30-60 menit setiap pertemuan, sehingga total durasi pada penelitian ini 60-120 menit perminggu. Adanya perbedaan durasi dengan penelitian sebelumnya mengakibatkan adanya penurunan BB rata-rata yang minim yaitu sebesar 0,626 Kg. Sehingga hasil penelitian yang dilakukan kurang signifikan.

Hasil utama menunjukkan korelasi linier dan monotonik antara jumlah menit aerobik per minggu pada intensitas sedang hingga tinggi dengan penurunan adipositas khususnya, ≥ 150 menit/minggu dikaitkan dengan pengurangan klinis signifikan pada lingkar pinggang dan persentase lemak. Analisis sensitivitas dan subgroup dalam kajian tersebut juga menegaskan konsistensi efek pada populasi dewasa yang kelebihan berat badan atau obes. Temuan ini memberikan bobot yang kuat untuk rekomendasi praktik (frekuensi dan durasi minimum). Kaitannya langsung dengan studi Sanggar Shafira adalah penjelasan mengapa intensitas tinggi pada Zumba Anda menghasilkan penurunan lebih besar meskipun durasinya relatif pendek. (Jayedi et al., 2024) menekankan bahwa volume (menit per minggu) dan intensitas menentukan besar efek dengan intensitas tinggi memperbesar pengeluaran energi per menit (dan kemungkinan EPOC).

Keterbatasan Penelitian

1. Keterbatasan Anggaran Pada Penelitian Yang cukup besar.

Penelitian ini memiliki keterbatasan anggaran yang cukup besar, sehingga berdampak pada beberapa aspek pelaksanaan penelitian.

2. Durasi Intervensi yang Relatif Singkat

Durasi intervensi yang hanya dilakukan selama empat minggu dengan frekuensi dua kali per minggu. Durasi ini relatif singkat untuk menimbulkan perbedaan penurunan berat badan yang jelas antar tingkat intensitas latihan. Intervensi dengan durasi yang lebih panjang berpotensi menghasilkan perubahan berat badan yang lebih besar dan perbedaan yang lebih nyata antar kelompok.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Pengaruh Intensitas Senam Zumba Fitness Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Sanggar Shafira di Desa Sulang Kabupaten Rembang”, dapat diambil beberapa Kesimpulan sebagai berikut:

1. Terjadi penurunan berat badan pada semua kelompok senam zumba diantaranya adalah kelompok intensitas rendah, intensitas sedang, dan intensitas tinggi setelah mengikuti sesi Latihan selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu (8 kali pertemuan)
2. Intensitas Latihan senam Zumba sangat berpengaruh dan signifikan untuk menurunkan berat badan, dibuktikan dengan hasil uji paired t-test yang Dimana menunjukkan nilai $p<0,05$ pada setiap kelompok senam.
 - Intensitas Rendah mengalami penurunan rata- rata 0,04 Kg
 - Intensitas Sedang mengalami penurunan rata-rata 0,5 Kg
 - Intensitas Tinggi mengalami penurunan rata-rata 1,1 Kg
3. Semakin tinggi Intensitas yang digunakan dalam Latihan senam Zumba maka, semakin besar pula penurunan berat badan yang dihasilkan. Intensitas tinggi terbukti memberikan dampak penurunan berat badan yang signifikan dan paling besar dibandingkan dengan intensitas rendah dan sedang.
4. Secara keseluruhan, Senam Zumba Fitness merupakan bentuk kegiatan Latihan aerobic yang sangat efektif digunakan untuk metode penurunan berat badan diera sekarang pada Perempuan dewasa muda, terutama jika dilakukan dengan intensitas yang sedang hingga tinggi.
5. Hasil penelitian yang telah dilakukan ini mendukung teori dan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa aktivitas aerobic seperti senam Zumba fitness ini mampu meningkatkan pembakaran kalori, meningkatkan EPOC, dan menurunkan berat badan secara signifikan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang bisa diberikan adalah sebagai berikut:

1. Untuk Peserta Senam (Masyarakat)

- Dianjurkan untuk tetap berlatih senam Zumba fitness secara rutin setidaknya 2 kali dalam seminggu dengan durasi masing-masing 60 menit.
- Agar hasil yang lebih optimal, peserta dapat meningkatkan Tingkat kesulitan secara bertahap hingga mencapai intensitas sedang hingga tinggi sesuai dengan kemampuan fisik peserta.

2. Untuk Pengola Sanggar Shafira

- Program senam Zumba fitness sebaiknya dimodifikasi dengan menambah variasi dalam intensitas, contohnya dengan memperbanyak variasi Gerakan, serta memperpanjang durasi Latihan.
- Selalu memonitoring secara berkala terhadap berat badan, dan kemampuan fisik anggota sangat diperlukan untuk memksimalkan hasil Latihan.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

- Pada penelitian mendatang bisa menambahkan variable lain seperti pola makan, indeks masa tubuh, kadar lemak, atau lingkar pinggang agar bisa mendapat Gambaran yang lebih menyeluruh tentang perubahan komposisi tubuh.
- Pada durasi penelitian bisa ditambah lebih dari 4 minggu untuk mendapatkan hasil perubahan yang lebih signifikan.

4. Untuk Pemerintah Desa dan Puskesmas Setempat

- Pemerintah desa dan puskesmas di Desa Sulang dapat mendukung kegiatan senam Zumba sebagai program untuk meningkatkan Kesehatan Masyarakat melalui penyediaan fasilitas, atau dukungan sarana Latihan.
- Senam Zumba fitness ini dapat dijadikan program rutin Kesehatan untuk mencegah obesitas dan dapat meningkatkan aktivitas fisik pada Masyarakat setempat.
- Disarankan untuk mengadakan edukasi pada Masyarakat tentang pentingnya mengatur gaya hidup sehat, seperti mengatur pola makan, manajemen berat badan, dan diet sehat dll agar manfaat yang didapat lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Kemal, T., Fadhil, I. jurnal sains, Studi Pendidikan Dokter, P., Kedokteran Universitas Abulyatama, F., & Aceh Besar, K. (2021). Pengaruh Zumba Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Indeks Massa Tubuh Pada Anggota Senam Zumba Di Barata Fitness Centre Banda Aceh. Jurnal Sains Riset |, 11(2), 281. <http://journal.unigha.ac.id/index.php/JSR>
- Alizah, R., Informasi, S., & Sti, S. J. (2019). Aplikasi Tutorial Senam Zumba Untuk Pemula Berbasis Android Menggunakan Software Adobe Flash CS6. Jurnal Ilmiah Komputasi, 18(2). <https://doi.org/10.32409/jikstik.18.2.2594>
- Amir, S., & Baharuddin, R. (2020). Efektifitas Senam Zumba Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Member Athira Studio. 09(2), 134–139.
- Anggraini, R., & Widodo, A. (2022). EFEKTIVITAS SENAM ZUMBA TERHADAP PERUBAHAN BERAT BADAN PADA WANITA Rara Anggraini. Jurnal Kesehatan Olahraga, 10(1), 153–158.
- Bakti, K., & Kota, R. T. (2022). PENGARUH SENAM ZUMBA INTENSITAS SEDANG TERHADAP PENGURANGAN LEMAK DI PERUT IBU-IBU DI KELURAHAN Abstrak. 3(3).
- Batu, L. H. S. (2021). STIKES Santa Elisabeth Medan. Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Perkembangan Personal Sosial Pada Anak Prasekolah Di TK Cerdas Rantauprat Tahun 2020, 1–78. <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2019/04/Dian-Esvani-Manurung.pdf>
- Dinkes Jateng. (2023). Tengah Tahun 2023 Jawa Tengah.
- Dinkes Rembang, D. K. (2023). Data Kabupaten Rembang. 1–158.
- Fauzi, H., Rahman, F., Azhar, T. N., Ayudina, N., & Dwiatmaja, R. (2022). Analisa Metode Pengukuran Berat Badan Manusia Dengan Pengolahan Citra. Teknik, 38(1), 35. <https://doi.org/10.14710/teknik.v38i1.12663>
- Hidayah, N., Ratnasari, D., & Setyaningrum, Y. (2022). A -a j n t o s i r t d t n g g. 7(1), 1–13.
- Indanah, I., Sukesih, S., Luthfin, F., & Khoiriyyah, K. (2021). Obesitas Pada Balita. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 12(2), 242. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i2.1115>
- Indonesia, S. K. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 SKI Dalam Angka Fact Sheet SKI Laporan Tematik SKI Data Mikro SKI F . A . Q SKI 2023. 12–14.
- Jayedi, A., Soltani, S., Emadi, A., Zargar, M., & Najafi, A. (2024). Aerobic Exercise and Weight Loss in Adults A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis. 7(12), 1–20. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.52185>
- Keolahragaan, J. I., Badan, B., Senam, S., Negeri, U., & Kesehatan, P. (2024). E-issn 3026-2674 pengaruh senam zumba dan diet kalori terhadap penurunan berat badan sanggar senam ladiva. 2(6), 1–6.
- Lee, E. Y., Barnes, J. D., Lang, J. J., Silva, D. A. S., Tomkinson, G. R., & Tremblay, M. S. (2020). Testing validity of FitnessGram in two samples of US adolescents (12–15 years). Journal of Exercise Science and Fitness, 18(3), 129–135. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2020.04.002>
- Obesity, P. M. (2025). Key facts. 1–7.
- Putri, F. B. R. M., Susaldi, & Kusumastuti, I. (2024). Pengaruh Terapi Kombinasi Pijat Tui Na dengan PMT terhadap Peningkatan Berat Badan pada Balita Gizi Kurang. Jurnal Riset Ilmiah, 3(5), 2305–2316.
- Rahmawati, F., Irnawati, Y., & Parmila Hesti Savitri, N. (2023). Efektivitas Senam Zumba Terhadap

- Penurunan Efek Samping Kenaikan Berat Badan Pada Akseptor Suntik KB 3 Bulan Di PMB Muslikhatun. Professional Health Journal, 5(1sp), 250–257. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i1sp.487>
- Sri Sundari, Wahyu Adhi Nugroho, R. P. Y. (2020). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Member Sanggar Senam Pemuda. Juranal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga, 4(1), 59–64.
- Syifa, E. D. A., & Djuwita, R. (2023). Factors Associated with Overweight/Obesity in Adolescent High School Students in Pekanbaru City. Jurnal Kesehatan Komunitas, 9(2), 368–378. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss2.1579>
- Thompson, W. R., Gordon, N. F., & Pescatello, L. S. (2020). Exercise and physical activity for health and fitness. Human Kinetics.
- Utamayasa, I. G. D., Hanafi, M., Mahardika, R., Cholid, A., & Kusuma, A. I. (2022). Dampak dari Latihan Intensitas Sedang dan Intensitas Submaksimal terhadap Kebugaran Kardiorespirasi pada Wanita Muda. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 8(2), 327–335. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/download/1913/1438>
- Zulissetiana, E. F., Santoso, B., Alkaf, S., Suryani, P. R., & Kurnianto, A. (2020). Upaya pencegahan sindrom metabolik dan obesitas melalui perubahan pola eating habits, screen-based activities serta peningkatan aktivitas fisik pada anak dan remaja. Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine, 1(2), 76–85. <https://doi.org/10.32539/hummed.v1i2.7>.