

# PENGARUH LATIHAN SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROLEMIA USIA 35-45 TAHUN DI DESA GESIKHARJO KECAMATAN PALANG KABUPATEN TUBAN

Lyla Alshunil Arobiyah \* Virgianti Nur Faridah\*\* Hj. Mu'ah\*\*\*  
Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

## ABSTRAK

Kadar kolesterol tinggi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada penderita Hiperkolesterolemia Usia 35-45 Tahun di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.

Desain penelitian ini adalah *pra eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasinya adalah seluruh Seluruh penderita hiperkolesterolemia usia 35-45 tahun di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban dengan sampel sebanyak 27 responden. Pengumpulan data dan analisa data: *Editing, Coding, Tabulating, Scoring* kemudian dianalisis dengan bantuan SPSS 22.0 dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan nilai Z sebesar -3,463 dan  $P = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). sehingga ada Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada penderita Hiperkolesterolemia Usia 35-45 Tahun di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.

Melihat hasil penelitian ini maka senam *zumba* direkomendasikan untuk diterapkan pada penderita hiperkolesterolemia

**Kata kunci: Senam Zumba, Kadar Kolesterol**

## ABSTRACT

High cholesterol level is a major risk factor for cardiovascular disease. The purpose of this study was to determine the effect of Zumba Gymnastics Exercise for 35-45 Years in Gesikharjo Village, Palang District, Tuban Regency.

The design of this study was pre-experiment with one group pretest-posttest design approach. The population is all of the sufferers of hypercholesterolemia aged 35-45 years in Gesikharjo Village, Palang District, Tuban Regency with a sample of 27 respondents.

Data collection and analysis, data: *Ediring, Coding, Tabulating, Seoring* then analyzed with the help of SPSS 22.0 using the *Wiicoxon* test The results showed a Z value of -3.463 and  $P = 0.001$   $p < 0.05$ ) so that there was an Effect of Zumba Exercise Exercise Against Decrease Cholesterol Levels in Patients with Hypercholesterolemia Age 35-45 Years in Gesikharjo Village, Palang District, Tuban Regency

Seeing the results of this study, zumba gymnastics is recommended to be applied to hypercholesterolemia sufferers. Decreasing Cholesterol Levels in Patients with Hypercholesterolemia Age

**Keywords: Zumba Gymnastics, Cholesterol Levels.**

## PENDAHULUAN

Hiperkolesterol ialah keadaan dimana kadar kolesterol dalam tubuh melebihi keadaan normal. Hiperkolesterol dapat meningkatkan resiko terkena atherosklerosis, penyakit jantung koroner, pankreatitis (peradangan pada organ pankreas), diabetes mellitus, gangguan tiroid, penyakit hepar & penyakit ginjal (Indratni, 2009).

Kadar kolesterol tinggi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Kolesterol tinggi disebut juga sebagai pembunuh yang datang secara diam-diam (*silent killer disease*) karena penumpukan kolesterol terjadi secara tidak kasat mata. Hal ini mengakibatkan orang tidak mempunyai keluhan kesehatan akibat kolesterol tinggi. Kolesterol tinggi sebagai *silent killer* memang

bisa menyerang siapa saja tanpa terkecuali, jika memiliki gaya hidup tidak sehat antara lain perokok, terlalu banyak makanan tinggi lemak dan tidak berolahraga, itu termasuk dalam golongan beresiko tinggi mengidap kolesterol (Shanty, 2011).

Hiperkolesterolemia erat hubungannya dengan kadar trigliserida di dalam darah apabila trigliserida dalam darah tinggi akan berkontribusi memicu timbulnya atherosklerosis. Tingginya kadar kolesterol di dalam darah merupakan permasalahan yang serius karena merupakan salah satu faktor resiko dari berbagai macam penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, dan diabetes mellitus. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan resiko terjadinya atherosklerosis yang merupakan penyebab PJK akan meningkat apabila kadar kolesterol total di dalam darah melebihi atas normal (Annies, 2015).

Hiperkolesterolemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian dunia karena prevalensi kejadiannya yang tinggi. Menurut WHO (2017), prevalensi global peningkatan kolesterol total pada orang dewasa adalah 39% (37% untuk laki-laki dan 40% untuk wanita). Peningkatan kolesterol total merupakan penyebab utama beban penyakit baik di negara maju maupun berkembang, salah satunya di Amerika, prevalensi penyakit hiperkolesterolemia mencapai 16,2% pada usia dewasa. Kasusnya di Indonesia meningkat per tahunnya sebanyak 28 persen dan menyerang usia produktif yaitu usia di bawah 40 tahun (Dadan, 2012).

Dari hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada bulan November 2019, di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban dari 15 orang, 9 dari mereka mempunyai kadar kolesterol >200mg/dl. Dari data diatas maka masalah penelitian ini adalah masih tingginya angka kejadian hiperkolesterolemia di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.

Faktor penyebab hiperkolesterol diantaranya, faktor keturunan, konsumsi makanan tinggi lemak, kurang olah raga dan kebiasaan merokok (Setiati, 2009). Hiperkolesterolemia dapat terjadi karena genetik serta gaya hidup (life style) yang tidak sehat, mulai dari pola makan yang tidak seimbang sampai kurangnya aktivitas olahraga. Kadar kolesterol yang tinggi dapat disebabkan oleh sintesis kolesterol dan

penyerapan kolesterol yang tinggi juga karena konsumsi makanan tinggi lemak dan karbohidrat (Sudha MR, Chauhan, P, Dixit K, Babu S, Jamil K, 2009).

Tingginya kadar kolesterol dalam darah merupakan permasalahan yang serius karena merupakan salah satu faktor risiko dari berbagai macam penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, diabetes mellitus. Resiko terjadinya artheloslrosis yang merupakan penyebab PJK akan meningkat apabila kadar kolesterol total dalam darah melebihi batas normal (Annies, 2015).

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk mengatasi hiperkolesterol sekaligus untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik serta dapat meningkatkan kemampuan fungsional. Olahraga dapat berupa latihan yang bersifat aerobik maupun anaerobik. Olahraga aerobik adalah latihan yang memerlukan oksigen untuk pembentukan energinya yang dilakukan secara terus menerus, ritmis, dengan melibatkan kelompok otot-otot besar terutama otot tungkai pada intensitas olahraga 60-90 % dari *Maximal Heart Rate (MHR)* dan 50-85 % dari penggunaan maksimal oksigen selama 20-50 menit dengan frekuensi latihan tiga kali perminggu. Pada beberapa tahun terakhir ini, mulai dikenal salah satu jenis senam, yaitu Senam Zumba. Senam ini merupakan jenis senam aerobik yang dikombinasikan dengan tarian. Senam zumba merupakan bentuk penerapan dari metode *High Intensity Interval Training (HIIT)*, yakni latihan kardio yang dilakukan dalam waktu singkat dengan intensitas yang tinggi, sehingga membantu dalam proses pembakaran lemak dan penurunan berat badan (Rembang, 2015)

Senam zumba merupakan gabungan musik dan tarian latin dengan *step* aerobik, maka gerakan - gerakan yang dilakukan merupakan gabungan gaya dari tarian *samba, cumbia, merengue, salsa, reggae, hip-hop, mambo, rumba, flamenco, dan calypso*. Oleh karena gerakan yang tercipta terasa lebih menyenangkan (Trieha, 2014).

Para peneliti menemukan bahwa zumba membakar rata-rata 369 kalori atau sekitar 9,5 kkal per menit. Rata-rata *heart rate* adalah 154 denyut per menit (bpm). Senam zumba ini dilakukan 32-52 menit dalam sekali latihan. Saat berlatih senam zumba akan mengeluarkan keringat dan pembakaran kalori lebih banyak. Dengan latihan zumba tiga kali

seminggu dalam satu bulan dapat menurunkan 3 kg berat badan (Luetgen *et al.*, 2012).

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada penderita Hiperkolesterolemia Usia 35-45 Tahun di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban”.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada penderita Hiperkolesterolemia Usia 35-45 Tahun di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban”.

## METODELOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah study *eksperiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* yaitu jenis penelitian yang dilakukan dengan cara sebelum diberikan *treatmen/* pelakuan, variabel diobservasi /diukur terlebih dahulu (pre test) setelah itu dilakukan *treatmen/*pelakuan dan setelah *treatmen /*pelakuan dilakukan pengukuran itu dilakukan pengukuran observasi (post-test) (Notoatmodjo, 2012). Populasinya adalah seluruh Seluruh penderita hiperkolesterolemia usia 35-45 tahun di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban dengan sampel sebanyak 27 responden. Pengumpulan data dan analisa data: *Editing, Coding, Tabulating, Scoring* kemudian dianalisis dengan bantuan SPSS 22.0 dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

#### 1) Gambaran Lokasi Penelitian

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini Desa Gesikharjo merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Palang, Kabupaten Tuban. Kecamatan Palang sendiri memiliki 19 desa, dan Gesikharjo merupakan salah satunya. Desa Gesikharjo memiliki luas keseluruhan sekitar 212,845 Ha. Desa Gesikharjo merupakan wilayah sebelah utara Kecamatan Palang yang berada di sepanjang Jalan Pantura dan berbatasan langsung dengan Laut Jawa. Desa Gesikharjo memiliki 3 dusun dengan 24 RW dan 9 RT. Dusun yang menjadi fokus penelitian merupakan dusun

yang berada di tengah desa, yaitu Dusun Rembes.

#### 2) Karakteristik Responden

##### (1) Umur

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban Tahun 2020.

No	Umur	N	%
1.	35-40 Tahun	9	33,3
2.	41-45 Tahun	18	66,7
Jumlah		27	100,0

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 27 responden sebagian besar berumur 41 – 45 Tahun yaitu sebanyak 18 responden (66,7%), dan hampir sebagian berumur 35-40 Tahun yaitu sebanyak 9 responden (33,3%).

##### (2) Pendidikan

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban Tahun 2020.

No.	Pendidikan	N	%
1.	SD	5	18,5
3.	SMP	5	18,5
4.	SMA	14	51,9
5.	PT	3	11,1
Jumlah		27	100,0

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 27 responden sebagian besar berpendidikan SMA yaitu sebanyak 14 responden (51,9%), dan sebagian kecil berpendidikan Perguruan Tinggi yaitu sebanyak 3 responden (11,1%).

##### (3) Pekerjaan

Tabel 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban Tahun 2020.

No.	Pekerjaan	N	%
1.	Tani/ IRT	11	40,7
3.	Swasta	4	14,8
4.	Wiraswasta	10	37,0
5.	PNS/ POLRI/ TNI	2	7,4
Jumlah		27	100,0

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 27 responden hampir sebagian responden bekerja sebagai Tani/ IRT yaitu sebanyak 11 responden (51,9%), dan sebagian kecil bekerja sebagai PNS/ POLRI/ TNI yaitu sebanyak 2 responden (11,1%).

#### Data Khusus

1) Kadar Kolesterol Sebelum Dilakukan Senam Zumba

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Kadar Kolesterol Sebelum Dilakukan Senam Zumba di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban Tahun 2020.

No.	Kadar Kolesterol	N	%
1.	Normal	2	7,4
2.	Batas Toleransi	14	51,9
3.	Tinggi	11	40,7
Jumlah		27	100,0

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa dari 27 responden sebelum diberikan senam zumba sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol dalam batas toleransi yaitu sebanyak 14 responden (51,9%) dan sebagian kecil responden memiliki kadar kolesterol yang normal yaitu sebanyak 2 responden (7,4%).

2) Kadar Kolesterol Setelah Dilakukan Senam Zumba

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Kadar Kolesterol Setelah Dilakukan Senam Zumba di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban Tahun 2020.

No.	Kadar Kolesterol	N	%
1.	Normal	15	55,6
2.	Batas Toleransi	9	33,3
3.	Tinggi	3	11,1
Jumlah		27	100,0

Berdasarkan tabel 5 dapat disimpulkan bahwa dari 27 responden setelah diberikan senam zumba sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol normal yaitu sebanyak 15 responden (55,6%) dan sebagian kecil responden memiliki kadar kolesterol yang tinggi yaitu sebanyak 3 responden (11,1%).

3) Tabulasi Silang Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada penderita Hiperkolesterolemia Usia 35-45 Tahun di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.

Tabel 6 Tabulasi Silang Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada penderita Hiperkolesterolemia Usia 35-45 Tahun di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.

Kadar Kolesterol Pre	Kadar Kolesterol Post			Total
	Normal	Batas Toleransi	Tinggi	
Normal	2 100%	0 0,0%	0 0,0%	2 100%
Batas Toleransi	7 50,0%	6 42,9%	1 7,1%	14 100%
Tinggi	6 54,5%	3 27,3%	2 18,2%	11 100%
Total	15 55,6%	9 33,3%	3 11,1%	27 100%

**Z = -3,463 P = 0,001**

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa dari 14 Pasien yang mempunyai kadar kolesterol dalam batas toleransi sebelum diberikan latihan zumba, sebagian Pasien kadar kolesterolnya menjadi normal setelah diberikan latihan senam zumba yaitu 7 Pasien (50%), dan sebagian kecil mempunyai kadar kolesterol yang tinggi yaitu 1 Pasien (7,1%). Sementara dari 11 Pasien yang mempunyai kadar kolesterol yang tinggi sebelum diberikan latihan zumba sebagian besar kadar kolesterolnya menjadi normal setelah diberikan latihan zumba yaitu sebanyak 6 Pasien (54,5%) dan sebagian kecil mempunyai kadar kolesterol tetap tinggi yaitu 2 Pasien (18,2%).

Dari hasil analisa uji *Wilcoxon* menggunakan *Software* SPSS (versi 22) menunjukkan nilai Z sebesar -3,463 (tanda negatif (-) tidak relevan, karena hanya menunjukkan arah) dengan nilai signifikansi  $P = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Hasil Z hitung menjauhi angka kritis Z,  $\pm 1,96$  dengan menjauhi ke arah kiri, sehingga hal ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada penderita Hiperkolesterolemia Usia 35-45 Tahun di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.

## **PEMBAHASAN**

### **1) Kadar Kolesterol Sebelum Dilakukan Senam Zumba di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban**

Hasil penelitian pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 27 pasien sebelum diberikan senam zumba sebagian besar pasien memiliki kadar kolesterol dalam batas toleransi yaitu sebanyak 14 pasien (51,9%) dan sebagian kecil pasien memiliki kadar kolesterol yang normal yaitu sebanyak 2 pasien (7,4%).

Senam zumba merupakan salah satu senam aerobik. Olahraga yang memadukan gerakan *fitness* dan tarian Latin ini kini sedang *terkenal* dikalangan remaja dan dewasa terutama kaum hawa. Senam aerobik ini memerlukan waktu kurang lebih 30 menit yang terdiri dari 3 tahap yakni diawali dengan *warming up* (pemanasan), lalu gerakan inti (gerakan zumba), kemudian *cooling down* (Alim dkk, 2011). Hiperkolesterol ialah keadaan dimana kadar kolesterol dalam tubuh melebihi keadaan normal. Hiperkolesterol dapat meningkatkan resiko terkena atherosklerosis, penyakit jantung koroner, pankreatitis (peradangan pada organ pankreas), diabetes mellitus, gangguan tiroid, penyakit hepar & penyakit ginjal (Indratni, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pasien memiliki kadar kolesterol dalam batas toleransi dikarenakan sebagian besar kurang melakukan aktivitas fisik seperti senam sehingga tidak energi yang dikeluarkan sehingga tidak ada lemak yang terbakar yang berakibat kadar kolesterolnya tidak normal. Salah satu faktor penyebab hiperkolesterol adalah usia. Hasil penelitian pada tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 27 pasien sebagian besar berumur 41 – 45 Tahun yaitu sebanyak 18 pasien (66,7%), dan hampir sebagian berumur 35-40 Tahun yaitu sebanyak 9 pasien (33,3%). Faktor usia dapat mempengaruhi kolesterol karena semakin tua seseorang, kemampuan mekanisme kerja organ tubuh seseorang akan semakin menurun. Semakin lama usia organ tubuh itu bekerja maka semakin menumpuk pula kotoran-kotoran dalam tubuh, seperti halnya kolesterol, hal ini potensial meningkat terjadinya penyakit kardiovaskular pada usia dewasa.

### **2) Kadar Kolesterol Setelah Dilakukan Senam Zumba di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban**

Hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan bahwa dari 27 pasien setelah diberikan senam zumba sebagian besar pasien memiliki kadar kolesterol normal yaitu sebanyak 15 pasien (55,6%) dan sebagian kecil pasien memiliki kadar kolesterol yang tinggi yaitu sebanyak 3 pasien (11,1%).

Senam zumba tidak hanya membakar lemak dan menyehatkan jantung, gerakan zumba juga dapat meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas. Ketika berlatih tari zumba, seseorang akan mengeluarkan keringat lebih banyak. Ini menandakan pembakaran kalori lebih banyak. Penurunan berat badan disebabkan oleh meningkatnya aktifitas fisik. Dengan meningkatnya aktifitas fisik tersebut, menyebabkan terbakarnya cadangan lemak tubuh untuk memenuhi kebutuhan kalori tubuh pada saat latihan senam zumba. Karena di dalam tubuh kita senantiasa berlangsung proses biokimia untuk memperoleh energi bagi tiap gerak kerja (Porcari, 2012).

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan intervensi senam zumba selama 4x pertemuan selama  $\pm$  30 menit, sebagian besar pasien mempunyai kadar kolesterol yang normal, hal ini disebabkan karena senam zumba mampu membakar kalori dan mengeluarkan keringat sehingga terjadi pembakaran lemak yang berpengaruh terhadap kadar kolesterol Pasien.

### **3) Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada penderita Hiperkolesterolemia Usia 35-45 Tahun di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.**

Hasil penelitian pada tabel 6 di atas menunjukkan bahwa dari 14 pasien yang mempunyai kadar kolesterol dalam batas toleransi sebelum diberikan latihan zumba, sebagian pasien kadar kolesterolnya menjadi normal setelah diberikan latihan senam zumba yaitu 7 pasien (50%), dan sebagian kecil mempunyai kadar kolesterol yang tinggi yaitu 1 pasien (7,1%). Sementara dari 11 Pasien yang mempunyai kadar kolesterol yang tinggi sebelum diberikan latihan zumba sebagian besar kadar kolesterolnya menjadi normal setelah diberikan latihan zumba yaitu sebanyak 6 pasien (54,5%). Dari hasil analisa

uji *Wilcoxon* menggunakan *Software* SPSS (versi 22) menunjukkan nilai *Z* sebesar -3,463 (tanda negatif (-) tidak relevan, karena hanya menunjukkan arah) dengan nilai signifikansi  $P = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Hasil *Z* hitung menjauhi angka kritis  $Z$ ,  $\pm 1,96$  dengan menjauhi ke arah kiri, sehingga hal ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada penderita Hiperkolesterolemia Usia 35-45 Tahun di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk mengatasi hiperkolesterol sekaligus untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik serta dapat meningkatkan kemampuan fungsional. Olahraga dapat berupa latihan yang bersifat aerobik maupun anaerobik. Olahraga aerobik adalah latihan yang memerlukan oksigen untuk pembentukan energinya yang dilakukan secara terus menerus, ritmis, dengan melibatkan kelompok otot-otot besar terutama otot tungkai pada intensitas olahraga 60-90 % dari *Maximal Heart Rate (MHR)* dan 50-85 % dari penggunaan maksimal oksigen selama 20-50 menit dengan frekuensi latihan tiga kali perminggu. Pada beberapa tahun terakhir ini, mulai dikenal salah satu jenis senam, yaitu Senam Zumba. Senam ini merupakan jenis senam aerobik yang dikombinasikan dengan tarian. Senam zumba merupakan bentuk penerapan dari metode *High Intensity Interval Training (HIIT)*, yakni latihan kardio yang dilakukan dalam waktu singkat dengan intensitas yang tinggi, sehingga membantu dalam proses pembakaran lemak dan penurunan berat badan (Rembang, 2015)

Pada penelitian ini, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh latihan zumba terhadap kadar kolesterol penderita hiperkolesterolemia di desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban yang dilakukan selama empat minggu. Penurunan kadar kolesterol ini dimungkinkan terjadi karena dibutuhkan sejumlah energi selama seseorang berolahraga. Selama aktivitas fisik, glukosa dan glikogen bersama lemak digunakan sebagai energi. Lemak atau trigliserida di dalam tubuh diubah menjadi asam lemak dan gliserol. Asam lemak yang terbentuk dapat secara langsung digunakan sebagai sumber energi oleh banyak sel. Otot mendapatkan asam lemak bebas dan menggunakannya dalam bentuk energi

biasanya ditentukan oleh konsentrasi lemak dalam darah. Pada saat awal melakukan olahraga ringan sampai sedang, energi yang didapat dari karbohidrat dan lemak sama jumlahnya, setelah itu terjadi peningkatan penggunaan lemak sebagai sumber energi selama olahraga yang berlangsung antara satu jam atau lebih, sedangkan penggunaan karbohidrat berkurang. Setelah akhir olahraga yang berlangsung lama, asam lemak bebas menyuplai 80% dari total energi yang dibutuhkan.

Gerakan *zumba* mampu membakar lemak dan menyehatkan jantung, serta dapat meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas. Saat seseorang melakukan *zumba*, pembakaran kalori terjadi lebih banyak hal ini ditandai lebih banyaknya keringat yang dikeluarkan. Dalam satu jam gerakan *zumba*, sekitar 1.000 kalori akan terbakar. Latihan ini tentu lebih baik jika dibandingkan olahraga lain seperti jogging yang membakar 650 kalori, senam aerobik yang membakar 600 kalori dan bersepeda yang membakar 700 kalori

Hasil penelitian menunjukkan sebagian kecil pasien setelah mendapatkan latihan zumba selama 4x pertemuan mempunyai kadar kolesterol tetap yang tinggi yaitu 2 pasien (18,2%), hal ini dimungkinkan karena Pasien kurang bersungguh-sungguh melakukan setiap gerakan pada saat intervensi sehingga jumlah kalori yang terbakar pun tidak banyak yang berakibat kadar kolesterolnya masih tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashael Rembang (2014), yang menunjukkan bahwa Terjadi penurunan kadar trigliserida darah dari subjek penelitian setelah melakukan senam Zumba setiap hari selama seminggu. Begitu juga penelitian yang dilakukan Reynaldo Stevanu (2014) didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan kadar kolesterol *high density lipoprotein* darah setelah melakukan latihan zumba selama dua minggu.

## PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

- 1) Sebelum diberikan senam zumba sebagian besar Pasien memiliki kadar kolesterol dalam batas toleransi.
- 2) Setelah diberikan senam zumba sebagian besar Pasien memiliki kadar kolesterol normal

- 3) Terdapat Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada penderita Hiperkolesterolemia Usia 35-45 Tahun di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Akademik

Dengan adanya pengetahuan tentang Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada penderita Hiperkolesterolemia Usia 35-45 Tahun di Desa Gesikharjo Kecamatan Palang Kabupaten Tuban, sehingga hasil penelitian dapat dijadikan pendukung teori yang sudah ada dan sebagai bahan publikasi

### 5.2.2 Praktisi

- 1) Bagi Pasien: Penelitian ini diharapkan dapat menurunkan kadar kolesterol pada penderita Hiperkolesterolemia dengan diberikan pengobatan non farmakologis berupa latihan senam zumba.
- 2) Akademik: Penelitian ini akan memberikan informasi tentang kolesterol dan manfaat pemberian latihan senam zumba pada penderita kolesterol.
- 3) Peneliti: Sebagai bentuk proses pembelajaran dan pengalaman khususnya tentang kadar kolesterol dalam darah, selain itu peneliti juga akan mendapatkan pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian dan hasilnya dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan peneliti dan hasilnya dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan peneliti tentang manfaat senam zumba pada penderitakolesterol.
- 4) Profesi keperawatan: Penelitian ini akan memberikan gambaran nyata kepada profesi keperawatan bahwa latihan senam zumba dapat berpengaruh terhadap penurunan kadar kolesterol.
- 5) Peneliti selanjutnya: Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar atau acuan bagi peneliti selanjutnya untuk bisa lebih memperdalam penelitian dan digunakan sebagai informasi asuhan keperawatan dalam penelitian lebih lanjut sesuai dengan ilmu dan teknologi yang berkembang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriana Ljubojevic, Vladimir Jakovljevic, Milijana Poprzen. (2014). *Effects Of Zumba Fitness Program On Body Composition Of Women*.<http://www.sportlogia.com/no9engl/eng4.pdf>. diakses tanggal: 15 November 2019.
- Alawiyah, Husnul. (2014). *Pengaruh Senam Zumba Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Melakukan Senam Zumba Di Fakultas Ilmu Kesehatan: UIN Alauddin Makassar*
- Alim, Abdul Dkk. (2011). *Pengaruh Aktivitas Aerobik Terhadap Perubahan Penurunan Lemak Pada Sanggar Segar*. Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Beto Perez. (2009). Zumba. <http://www.amazon.com/gp/prouct>. Diakses 19 November 2019
- El Manan, M. (2011). *Basmil Keluhan-Keluhan Kesehatan Harian Dengan Obat-Obatan Alami*. Yogyakarta : Flashbooks
- Hardiwinoto, (2011). Kategori Umur <http://ilmu-kesehatan-masyarakat.blogspot.com> diakses tanggal 19 November 2019 jam 11:19 WIB.
- Haryanto, A., Sagoyo, S. (2013). *Hiperkolesterolemia: Bagaimana peran Hesperidin*. Jakarta: Departemen Ilmu Gizi.
- Herry, Soeryoko. (2011). *Tanaman Obat Terpopuler Untuk Pelangsing Dan Penurun Kolestrol*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma*. Jakarta: Heat Books.
- Indartni. (2009). *Mengendalikan Kadar Kolesterol Pada Hiperkolesterolemia*. Universitas Negeri Yogyakarta: 2015
- Jiwasraya. (2013). *Sehat Dan Seksi Berkat Zumba Dance*. Magazine edisi XI

- Koes, Irianto. (2015). *Memahami Berbagai Penyakit*. Bandung : ALFABETA, cv.
- Liza Natalia. 2014. *Zumba Fitness*. <http://lizanataliaarena.com.snelsite.nl> diakses pada 26 November 2019
- Luetngen M, Foster C, Doberstein S, Mikat R, and Porcari J. (2012). *Zumba: Is The "Fitness-Party" A Good Workout?*. *Journal of Sport Science and Medicine*. 2012;11:357-58.
- Mumpuni Y., Wulandari A., (2011). *Cara Jitu Mengatasi Kolesterol*. Yogyakarta : Andi
- Nancy Trisari (2014). "Dampak Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, Dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh". [http://repository.upi.edu/11097/4/T\\_POR\\_1103911\\_Chapter1.pdf](http://repository.upi.edu/11097/4/T_POR_1103911_Chapter1.pdf).diakses pada 2 Januari 2020
- Nisya, Rifiani, Hartanti, Sulihandari, & Qari,ah, Hamid. (2014). *Jus Dahsyat Tumpas Penyakit, Sehat, & Awet Muda*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta : Rineka cipta
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba.
- Porcari, John P. dkk. (2012). *Zumba: Is the "fitness-party" a good workout?*. <http://www.jssm.org>. Diakses pada 13 Januari 2020.
- Prof. Dr.dr Annies, M. P. (2015). *Kolesterol & Penyakit Jantung Koroner*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA
- Rembang, Ashael. A. (2015). *Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kadar Trigliserida Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi*. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Volume 3, Nomor 1, Januari-April 2015
- Sandra G.J,dkk. (2016). *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Bogor : In Media
- Stevanu, Reynaldo. (2014). *Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Kadar Kolesterol High Density Lipoprotein Darah*. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Volume 2, Nomor 2, Juli 2014
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sunaryo. (2013), *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Sutanto, (2010). *Cekal (Cegah Dan Tangkal ) Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, Dan Diabetes*. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Utroq Trieha. (2014). *Zumba Dance; Jenis Olahraga Kombinasi antara Tarian dan Fitness*. <http://ensiklo.com/2014/11/zumba-dance-jenis-olahraga-menyenangkan-yang-merupakan-kombinasi-tarian-dan-fitness/>. Diakses pada 24 November 2019.