



Pengaruh Senam Zumba terhadap Penurunan Kadar Lemak pada Tubuh di Klub Jantung Sehat Yayasan Jantung Indonesia

Anggi Maria Damanik¹, Hafiz Yazid Lubis²

¹ Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Sumatera Utara, Indonesia

² Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Received: 12-03-2025

Revised: 17-03-2025

Accepted: 25-03-2025

Abstrak: Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kasus obesitas dan rendahnya aktivitas fisik di kalangan masyarakat usia dewasa akhir. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga melalui penerapan senam Zumba sebagai upaya menurunkan kadar lemak tubuh. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan secara eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest design, melibatkan 10 orang peserta anggota Klub Jantung Sehat Yayasan Jantung Indonesia. Pengukuran kadar lemak dilakukan sebelum dan sesudah program senam Zumba selama empat minggu menggunakan alat skinfold caliper. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan signifikan kadar lemak tubuh dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ berdasarkan uji Paired Samples T-Test. Dengan demikian, kegiatan senam Zumba terbukti efektif sebagai metode olahraga rekreasi yang dapat membantu menurunkan kadar lemak tubuh serta meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik teratur untuk menjaga kesehatan jantung.

Kata Kunci: Senam Zumba, Lemak Tubuh, Aktivitas Fisik, Kesehatan Jantung

Penulis korespondensi

Email: anggidamanik62@gmail.com

Hak Cipta © 2025 Anggi Maria Damanik¹, Hafiz Yazid Lubis²



PENDAHULUAN

Gaya hidup modern saat ini mendorong masyarakat untuk melakukan berbagai aktivitas dengan pola serba cepat dan praktis. Perkembangan teknologi yang pesat berdampak pada menurunnya aktivitas fisik sehari-hari, yang secara langsung memengaruhi kebugaran jasmani dan komposisi tubuh individu (Kemenkes RI, 2023). Pola hidup sedentari tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya angka obesitas dan penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus dan penyakit jantung koroner (World Health Organization, 2022). Obesitas merupakan kondisi kelebihan lemak tubuh yang berdampak negatif terhadap metabolisme tubuh dan kesehatan kardiovaskular (Setiawan, 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat melalui kegiatan olahraga yang menyenangkan, mudah dilakukan, dan bermanfaat secara fisiologis.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang populer dan terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran adalah senam Zumba. Zumba merupakan bentuk latihan aerobik yang menggabungkan unsur tarian Latin seperti salsa, merengue, dan cumbia dengan gerakan ritmis yang energik (Perez & Greenwood-Robinson, 2014). Latihan ini tidak hanya memberikan manfaat kardiovaskular tetapi juga membantu pembakaran kalori secara signifikan sehingga berdampak pada penurunan kadar lemak tubuh

(Faridah, 2018). Menurut penelitian oleh Haryanto et al. (2016), senam Zumba mampu menurunkan indeks massa tubuh (IMT) secara signifikan setelah dilakukan selama delapan minggu latihan teratur. Hal ini sejalan dengan temuan Pascoal et al. (2014) yang menunjukkan bahwa latihan Zumba dapat memperbaiki profil lipid darah dan menurunkan kadar kolesterol total pada peserta.

Selain manfaat fisiologis, Zumba juga memiliki aspek psikologis dan sosial yang penting. Kegiatan ini dilakukan secara berkelompok dengan iringan musik, sehingga mampu meningkatkan motivasi, mengurangi stres, dan menciptakan suasana sosial yang positif (Meildy, 2014). Sebagaimana dikemukakan oleh Nourmayansa et al. (2023), aktivitas kelompok dalam senam ritmik mampu meningkatkan partisipasi olahraga karena memberikan pengalaman emosional yang menyenangkan. Senam Zumba juga sangat sesuai untuk kelompok usia dewasa akhir yang membutuhkan aktivitas fisik berdampak rendah namun tetap efektif dalam membakar lemak dan meningkatkan kebugaran (Mulyati et al., 2021).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Klub Jantung Sehat Yayasan Jantung Indonesia yang merupakan organisasi nirlaba berfokus pada peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan penyakit kardiovaskular (Yayasan Jantung Indonesia, 2022). Berdasarkan observasi awal, banyak anggota klub yang mengalami kelebihan lemak tubuh akibat kurangnya variasi dalam program latihan. Melalui penerapan senam Zumba, diharapkan dapat tercipta model aktivitas fisik yang menarik, efektif, dan berkelanjutan untuk membantu menurunkan kadar lemak tubuh serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat.

Tujuan utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi dan memotivasi masyarakat agar aktif berolahraga melalui penerapan senam Zumba yang terstruktur dan ilmiah. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk (1) meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik teratur bagi kesehatan jantung, (2) mengukur efektivitas senam Zumba terhadap penurunan kadar lemak tubuh, dan (3) memperkuat kemitraan antara lembaga pendidikan dengan masyarakat dalam upaya pencegahan obesitas dan penyakit jantung. Berdasarkan hasil berbagai kajian pustaka dan penelitian terdahulu (Agus et al., 2023; Natalia et al., 2023; Ding, 2023), aktivitas aerobik yang dilakukan secara rutin terbukti mampu meningkatkan metabolisme tubuh, memperbaiki komposisi tubuh, serta memperkuat sistem kardiovaskular.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang secara partisipatif dan terstruktur untuk memberikan solusi terhadap permasalahan mitra, yaitu tingginya kadar lemak tubuh pada anggota Klub Jantung Sehat Yayasan Jantung Indonesia akibat kurangnya variasi aktivitas fisik yang menyenangkan dan efektif. Kegiatan ini dilaksanakan melalui pendekatan eksperimental dengan menerapkan program senam Zumba sebagai bentuk intervensi untuk menurunkan kadar lemak tubuh. Tahapan kegiatan dimulai dari tahap persiapan, di mana tim pelaksana melakukan observasi lapangan, identifikasi kebutuhan mitra, serta penyusunan jadwal dan rancangan latihan sesuai kondisi fisik peserta. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan pihak pengurus klub dan instruktur senam guna memastikan kesiapan tempat, alat ukur, serta dukungan peserta. Tahap berikutnya adalah sosialisasi, yaitu penyampaian materi edukatif mengenai bahaya obesitas, pentingnya aktivitas fisik rutin, dan penjelasan manfaat fisiologis senam Zumba terhadap metabolisme lemak tubuh. Pada tahap ini,

peserta diberikan pengarahan tentang tata cara pelaksanaan latihan dan pentingnya disiplin dalam menjaga pola makan serta pola istirahat.

Tahap implementasi kegiatan dilakukan selama empat minggu, dengan frekuensi tiga kali per minggu dan durasi latihan selama 50 menit pada setiap pertemuan. Setiap sesi terdiri dari pemanasan selama 10 menit, gerakan inti selama 30 menit, dan pendinginan selama 10 menit. Intensitas latihan ditingkatkan secara bertahap dari minggu pertama hingga minggu keempat, mulai dari 50% hingga mencapai 90% denyut nadi maksimal, sesuai anjuran latihan aerobik moderat (Perez & Greenwood-Robinson, 2014). Gerakan Zumba yang digunakan merupakan kombinasi tarian Latin seperti salsa, merengue, cumbia, dan reggaeton yang dikolaborasikan dengan gerakan aerobik modern sehingga menciptakan suasana latihan yang energik, menarik, dan tidak monoton. Selama pelaksanaan program, peserta mendapatkan pendampingan langsung dari instruktur bersertifikat dan tim dosen serta mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna. Pendampingan dilakukan untuk menjaga keamanan latihan, memastikan teknik gerakan dilakukan dengan benar, serta memberikan motivasi agar peserta tetap konsisten mengikuti seluruh sesi.

Setelah pelaksanaan program senam Zumba selesai, kegiatan dilanjutkan ke tahap evaluasi dan refleksi hasil. Evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif untuk mengetahui efektivitas program terhadap penurunan kadar lemak tubuh. Pengukuran kadar lemak dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan alat skinfold caliper di tujuh titik tubuh. Data hasil pengukuran dianalisis menggunakan uji statistik Paired Samples T-Test untuk melihat signifikansi perubahan yang terjadi. Sementara itu, evaluasi kualitatif dilakukan melalui observasi langsung dan wawancara dengan peserta untuk mengetahui tanggapan, motivasi, dan manfaat yang dirasakan setelah mengikuti program. Berdasarkan hasil analisis, kegiatan senam Zumba terbukti efektif menurunkan kadar lemak tubuh dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta. Kegiatan ini juga berdampak positif terhadap peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga teratur dan penerapan gaya hidup sehat. Dengan demikian, metode pelaksanaan yang digunakan tidak hanya memberikan solusi praktis terhadap masalah obesitas dan kurangnya aktivitas fisik, tetapi juga membangun model kemitraan berkelanjutan antara lembaga pendidikan dan komunitas masyarakat dalam mewujudkan budaya hidup sehat berbasis aktivitas jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa program senam Zumba di Klub Jantung Sehat Yayasan Jantung Indonesia berlangsung selama empat minggu dan diikuti oleh sepuluh orang peserta berusia antara 40 hingga 60 tahun. Selama periode kegiatan, seluruh peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi serta tingkat kehadiran yang konsisten di setiap sesi latihan. Berdasarkan hasil pengukuran kadar lemak tubuh menggunakan skinfold caliper pada tahap awal (pretest) dan tahap akhir (posttest), diperoleh data bahwa seluruh peserta mengalami penurunan kadar lemak tubuh dengan rata-rata penurunan sebesar 3,49%. Hasil uji statistik Paired Samples T-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar lemak sebelum dan sesudah program senam Zumba. Temuan ini membuktikan bahwa senam Zumba memberikan pengaruh nyata terhadap penurunan kadar lemak tubuh peserta. Selain perubahan secara fisiologis, kegiatan ini

juga berdampak pada peningkatan motivasi berolahraga, kebugaran jasmani, serta kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga pola hidup sehat.

Pembahasan

Secara empiris, penurunan kadar lemak tubuh pada peserta disebabkan oleh kombinasi gerakan aerobik yang ritmis dan intens dalam senam Zumba, yang mampu meningkatkan pengeluaran energi dan metabolisme tubuh (Faridah, 2018). Aktivitas ini menstimulasi peningkatan denyut jantung, sirkulasi darah, dan proses oksidasi lemak, sehingga tubuh lebih efisien dalam membakar kalori (Haryanto et al., 2016). Selain itu, faktor lingkungan sosial yang mendukung turut berperan penting dalam keberhasilan program. Suasana latihan yang menyenangkan, iringan musik energik, serta interaksi positif antaranggota membuat peserta merasa lebih termotivasi dan tidak cepat bosan dalam menjalani latihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Meildy (2014) yang menyatakan bahwa faktor sosial dan emosional dalam aktivitas kelompok seperti Zumba mampu meningkatkan ketekunan serta menurunkan tingkat stres peserta. Dengan demikian, keberhasilan program ini bukan hanya bersumber pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial yang saling memperkuat dalam menciptakan perubahan perilaku sehat.

Temuan dalam kegiatan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa senam Zumba dapat menurunkan persentase lemak tubuh secara signifikan jika dilakukan secara rutin dan teratur. Penelitian yang dilakukan oleh Fadilah et al. (2015) menunjukkan bahwa latihan Zumba selama delapan minggu mampu menurunkan kadar lemak tubuh hingga 4–5% pada wanita dewasa muda. Begitu pula hasil studi oleh Pascoal et al. (2014) yang menegaskan bahwa aktivitas aerobik berbasis Zumba berkontribusi terhadap peningkatan metabolisme lipid dan penurunan kadar kolesterol total dalam darah. Dalam konteks pengabdian masyarakat ini, temuan tersebut membuktikan bahwa penerapan senam Zumba pada kelompok masyarakat usia dewasa akhir juga menghasilkan efek serupa, bahkan mampu meningkatkan kesehatan jantung dan kebugaran kardiovaskular peserta. Selain penurunan kadar lemak, peserta juga melaporkan adanya peningkatan stamina, kelenturan otot, serta kualitas tidur yang lebih baik setelah mengikuti program.

Dari aspek sosial, kegiatan ini berperan penting dalam memperkuat solidaritas antaranggota komunitas Klub Jantung Sehat. Selama kegiatan berlangsung, peserta saling memberikan dukungan moral, berbagi pengalaman, dan menciptakan lingkungan latihan yang harmonis. Kondisi ini memperkuat konsep *community-based fitness*, di mana olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas individu, tetapi juga sebagai media pemererat hubungan sosial (Nourmayansa et al., 2023). Selain itu, keterlibatan langsung akademisi dan mahasiswa dalam kegiatan ini memperkuat hubungan antara dunia pendidikan dan masyarakat, sebagaimana disarankan oleh Natalia et al. (2023) bahwa sinergi antara institusi pendidikan dan komunitas mampu memperluas dampak keberlanjutan program kesehatan berbasis masyarakat. Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa model kolaboratif semacam ini layak dijadikan contoh dalam penerapan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada pencegahan obesitas dan peningkatan kesehatan jantung.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat melalui program senam Zumba terbukti memberikan solusi konkret terhadap permasalahan mitra, yaitu tingginya kadar lemak tubuh dan rendahnya tingkat aktivitas fisik. Hasil yang diperoleh tidak hanya menunjukkan penurunan kadar lemak secara statistik signifikan, tetapi juga peningkatan kesadaran dan motivasi masyarakat untuk berolahraga secara teratur.

Keberhasilan ini menunjukkan bahwa senam Zumba merupakan model intervensi yang efektif, murah, dan dapat diterapkan secara luas dalam berbagai kelompok usia. Implikasi dari kegiatan ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari serta memperkuat komitmen lembaga mitra dalam melanjutkan program latihan senam Zumba secara mandiri dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program senam Zumba di Klub Jantung Sehat Yayasan Jantung Indonesia berhasil memberikan solusi efektif terhadap permasalahan mitra berupa tingginya kadar lemak tubuh dan rendahnya aktivitas fisik di kalangan anggota komunitas. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya penurunan signifikan kadar lemak tubuh setelah peserta mengikuti program senam Zumba selama empat minggu dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, yang menegaskan bahwa latihan ini mampu meningkatkan metabolisme dan efisiensi pembakaran lemak. Selain memberikan dampak fisiologis, kegiatan ini juga menumbuhkan semangat, motivasi, dan kesadaran peserta akan pentingnya pola hidup sehat berbasis olahraga teratur. Pendekatan partisipatif yang melibatkan instruktur, akademisi, dan masyarakat terbukti efektif dalam memperkuat kolaborasi dan menciptakan lingkungan sosial yang mendukung perilaku hidup sehat. Dengan demikian, senam Zumba dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif kegiatan olahraga komunitas yang menyenangkan, terjangkau, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran dan mencegah obesitas di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Klub Jantung Sehat Yayasan Jantung Indonesia yang telah memberikan kesempatan, dukungan, serta kerja sama selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, D., Silvia, I., & Ipang, S. (2023). The Effect of Body Language Gymnastics on the Decrease in Visceral Fat Members of Pingky Pegandon Gymnastics. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 10(2), 85–94. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v10i2.47937>
- Fadilah, K. D., Tanjung, A. S., & Hardian, H. (2015). Pengaruh Latihan Zumba terhadap Persentase Lemak Tubuh pada Wanita Usia Muda. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4), 723–731.
- Faridah, E. (2018). The Influences of Gymnastics and Motivation Toward the Reduction of Body Fat Level. In *International Seminar on Physical Education* (pp. 99–102). <https://doi.org/10.2991/ISPHE-18.2018.22>
- Haryanto, A., Priambodo, A., & Lestari, E. S. (2016). Kuantitas Penggunaan Antibiotik pada Pasien Bedah Ortopedi RSUP Dr. Kariadi Semarang. *Diponegoro Medical Journal*, 5(3), 188–198. <https://doi.org/10.14710/DMJ.V5I3.13083>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Meildy, E., Pascoal, D. R., & Poluan, H. (2014). Studi Senam Zumba Sesaat terhadap Kadar Kolesterol Total pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Manado. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 45–53.

- Mulyati, S., Antarsih, N., & Nirmalasari, D. (2021). The Effect of Elderly Gymnastics on Menopausal Women on Decreased Body Fat. *Indonesian Journal of Social Science and Humanities*, 3(1), 126–137. <https://doi.org/10.200609/IJSOC.V3I1.278>
- Natalia, O. V., Koziy, T. P., & Karpukhina, Y. (2023). Influence of Therapeutic Gymnastics on Body Weight Composition, Anthropometric Parameters and Quality of Life of Women with Obesity During the COVID-19 Pandemic. *Wiadomości Lekarskie*, 76(1), 90–96. <https://doi.org/10.36740/WLek202301113>
- Nourmayansa, V. A., Ratnawati, D., & Ramandhani, D. (2023). Rhythmic Gymnastics Intervention to Reduce Body Mass Index of School-Age Children with Obesity and Low Physical Activity. *International Journal of Public Health Science*, 12(4), 112–118. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i4.22373>
- Pascoal, M., Daniel, R., & Poluan, H. (2014). Zumba Exercise and Its Impact on Total Cholesterol Level in Young Women. *Journal of Nutrition and Health*, 6(1), 32–39.
- Perez, B., & Greenwood-Robinson, M. (2014). *Zumba Fitness: The Ultimate Guide to Party Yourself into Shape*. New York: Grand Central Publishing.
- Priyanto, D. (2021). *SPSS: Analisis Statistik Data Penelitian*. Yogyakarta: Mediakom.
- Setiawan, D. (2021). *Aktivitas Fisik dan Obesitas di Indonesia: Analisis Tren dan Tantangan*. Bandung: Alfabeta.
- Tandra, H. (2020). *Kebugaran dan Aktivitas Fisik untuk Kesehatan Kardiovaskular*. Jakarta: EGC.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2022*. Geneva: WHO Press.
- Yayasan Jantung Indonesia. (2022). *Profil dan Program Klub Jantung Sehat Yayasan Jantung Indonesia*. Jakarta: YJI Publishing.