

BAB II

KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR

DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. KERANGKA TEORITIS

1. Hakikat Efek Kerja *Zumba Dance*

Efek dalam kamus besar bahasa Indonesia adalah akibat ; pengaruh.¹ Kerja diartikan sebagai kegiatan melakukan sesuatu.² Jadi efek kerja adalah pengaruh dari suatu kegiatan. Sedangkan *zumba dance* adalah gerakan yang menggabungkan tari dan kebugaran kelas latin serta diiringi oleh musik latin dan internasional. *Zumba dance* menciptakan program kebugaran yang dinamis, menarik, menggembarakan dan efektif dengan menggabungkan irama musik yang cepat dan lambat.³

Zumba dance menggunakan prinsip-prinsip dasar latihan aerobik dengan tujuan latihan yang mengharuskan mengkonsumsi kalori, meningkatkan sistem kardiovaskular dan kekuatan seluruh tubuh. *Zumba dance* memiliki gerakan yang bertenaga sehingga menimbulkan kontraksi pada otot, seperti tarian lainnya yang merupakan latihan kardio. Gerakan yang cepat juga tidak hanya menghasilkan pembakaran kalori dan lemak namun sekaligus

¹ Tim Penyusun Kamus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Balai Pustaka, 1991), h. 250

² *Ibid*, h.488

³ *Zumba Fitness LLC, Zumba Instructor Training Manual Basic Steps Level 1*, h. 1

menyehatkan jantung. *Zumba dance* melatih seluruh tubuh dari kepala hingga kaki. Gerakan tarian meliputi gerakan bahu, lengan, perut, pinggul, dan kaki yang mampu meningkatkan fleksibilitas tubuh menjadi lebih baik. Gerakan *zumba dance* dalam model interval dengan irama gerakan lambat dan cepat yang di kombinasikan dalam latihan dapat membantu meningkatkan proses metabolisme tubuh untuk menghasilkan energi selama latihan. Istilah aerobik berarti “dengan oksigen”. Secara singkat mengenai fisiologinya adalah dengan selama anda bergerak, otot akan membutuhkan oksigen untuk bekerja secara efisien. Ketika beban kerja otot meningkat, tubuh akan menanggapi dengan meningkatkan sejumlah oksigen yang dikirim otot dan jantung. Sebagai akibatnya, detak jantung dan frekuensi pernapasan meningkat sampai memenuhi kebutuhannya. Oksigen diubah menjadi karbondioksida yang kemudian di hembuskan. Tubuh akan berkeringat dan akan membakar kalori serta lemak.⁴

a. Asal mula *zumba dance*

Zumba diciptakan oleh instruktur aerobik dari Columbia bernama Alberto “Beto” Perez pada tahun 1990.⁵ Awalnya Beto lupa membawa

⁴ Lynne Brick, *Bugar dengan Senam Aerobik*,(Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), h.4-5

⁵ENSIKLO,“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/#Asal_Mula_Zumba (diakses tanggal 23 Oktober 2015)

kaset ketika hendak mengajar senam, kemudian ia mengkalinya dengan menggunakan musik *upbeat* yang disimpan dalam mobil. Tarian *fitness* tersebut akhirnya dikenal dengan nama *zumba dance*.

Zumba dance populer tahun 2003 di Amerika dan dibawa ke Indonesia pada tahun 2009, namun mulai diminati oleh masyarakat Indonesia baru sejak awal tahun 2012.

b. Arti nama *zumba dance*

Nama *zumba dance* diambil istilah dari kata "zum-zum" yang dalam bahasa Kolumbia berarti gerakan cepat. Semua gerakan dalam tarian *zumba dance* dilakukan dengan cepat, bertenaga, dan bertekanan tinggi sehingga menimbulkan kontraksi serta tarikan otot. *Zumba dance* merupakan bentuk penerapan dari metode HIIT (*High Intensity Interval Training*), yakni latihan kardio yang dilakukan dalam waktu singkat dengan intensitas yang tinggi, sehingga sangat membantu dalam proses pembakaran lemak dan penurunan berat badan.⁶ Tidak hanya membakar lemak dan menyehatkan jantung, gerakan *zumba dance* juga bisa meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas.

⁶DUNIAFITNESS.com, "Asyiknya Membakar Lemak Dengan Senam Zumba" <http://duniafitnes.com/fitness-for-women/asyiknya-membakar-lemak-dengan-senam-zumba.html>(diakses tanggal 23 oktober 2015).

c. Manfaat *zumba dance*

Zumba dance tergabung dari 3 kategori. Ini memberikan penggunaan waktu yang paling efisien dan memungkinkan pengikut *zumba dance* mencapai tingkatan yang maksimal. Setiap komponen dalam *fitness* menggunakan sistem tubuh yang berbeda, sebab tipe penyesuaian tubuh yang berbeda. Ada beberapa manfaat setelah melakukan *zumba dance*, diantaranya :

1. *Cardio respiratory*

Dampak dari latihan kardiovaskular dan sistem pernapasan yang terdiri dari jantung, paru-paru dan pembuluh darah. Terutama menggunakan sistem aerobik atau energi yang berarti menggunakan oksigen. Ada beberapa manfaatnya :

- Memperkuat otot yang paling penting di dalam tubuh, yaitu jantung.
- meningkatkan denyut nadi.
- Meningkatkan sirkulasi.
- Meningkatkan metabolisme.
- Membantu mengatur kadar kolesterol.
- Dan dapat mencegah terjadinya penyakit jantung.

2. *Muscular fitness*

Muscular fitness terdiri dari dua elemen, daya tahan otot dan kekuatan otot, manfaatnya :

- Membangun kekuatan otot.
- Meningkatkan kepadatan tulang.
- Mendapatkan postur yang lebih baik..
- Penting dalam pencegahan cedera.

3. *Flexibility*

Flexibility mengacu pada kemampuan untuk menggerakkan sendi anda melalui berbagai gerakan. Manfaat *flexibility* :

- Mengurangi resiko cedera.
- Gerakan yang lebih luas di area sekitar sendi.
- Postur yang lebih baik.
- Mengurangi ketegangan otot.⁷

d. Gerakan Dasar *Zumba dance*

1. Merengue



⁷Zumba Fitness, *Op Cit*, h.4

Gambar 2.1 Gerakan Merengue

Sumber : Dokumen Pribadi

Republik Dominician biasanya disebutkan sebagai asal dari Merengue, meskipun banyak negara Amerika latin memiliki gaya irama. Merengue ini adalah ritme kecepatan sekitar 120-160 beats per menit, di mana setiap detak memiliki aksan yang sama dan berat. Instrumen umum adalah tambora, drum kongo, terompet mambo dan guiro.⁸

2. Cumbia



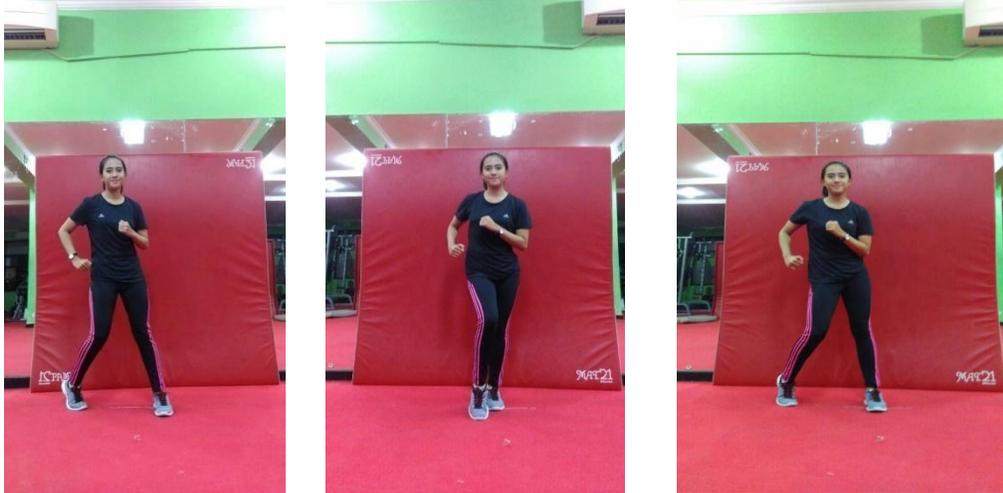
Gambar 2.2 Gerakan Cumbia

Sumber : Dokumen Pribadi

⁸*Ibid*, h.16

Cumbia dikenal sebagai ritme dari Colombia, Amerika Selatan, tetapi juga memiliki pengaruh dari Afrika dan Eropa. Cumbia dikenal memiliki rasa tropis atau kreol musik. Instrumennya adalah perkusi, güiro, akordeon dan tambora. Beraksen beat: ritme dasar adalah 4/4 dan rasanya seperti "tinggi, rendah" "tinggi, rendah" "tinggi, rendah" "tinggi, rendah".⁹

3. Salsa



Gambar 2.3 Gerakan Salsa

Sumber : Dokumen Pribadi

Salsa adalah campuran dari berbagai budaya, sangat dipengaruhi oleh Kuba, Puerto Rico dan Afrika. Instrumen umum

⁹*Ibid*, h.20

termasuk timbales, conga, clave, terompet dan trombon. Salsa memiliki beat sangat khusus.

Musik salsa memiliki banyak instrumen yang membantu mendikte irama. Ketika kita belajar gerakan tari kita akan menggunakan waktu: 1,2,3, jeda 4,5,6 jeda.¹⁰

4. Reggaeton



Gambar 2.4 Gerakan Reggaeton

Sumber : Dokumen Pribadi

Reggaeton memiliki pengaruh Jamaika dan populer di Puerto Rico dan Panama. Musik memiliki bass berat beat drum. Instrumen utama adalah Reggae gaya gendang. Beraksen beat: di 2 ukuran 4 ketukan masing-masing, mengalahkan 1 dan 5 yang beraksen

¹⁰*Ibid* h.18

berat. Beats 2 dan 6 secara signifikan kurang beraksen dari 1 dan 5.¹¹

Tabel 2.1. Contoh daftar lagu zumba dance selama 60 menit:

<i>Playlist Zumba dance</i>		
<i>Song # 1</i>	<i>Warm Up Rhytm</i>	<i>(Step touch) Heart rate up</i>
<i>Song # 2</i>	<i>Warm Up Rhytm</i>	<i>(Cardio) heart rate up</i>
<i>Song # 3</i>	<i>Warm Up Rhytm</i>	<i>(Toning) heart rate up</i>
<i>Song # 4</i>	<i>Merengue</i>	<i>Heart rate up</i>
<i>Song # 5</i>	<i>Salsa</i>	<i>Heart rate down</i>
<i>Song # 6</i>	<i>Reggaeton</i>	<i>Heart rate up</i>
<i>Song # 7</i>	<i>Cumbia</i>	<i>Heart rate down</i>
<i>Song # 8</i>	<i>Merengue</i>	<i>Heart rate up</i>
<i>Song # 9</i>	<i>Salsa</i>	<i>Heart rate down</i>
<i>Song # 10</i>	<i>Reggaeton</i>	<i>Heart rate up</i>
<i>Song # 11</i>	<i>Cumbia</i>	<i>Heart rate down</i>
<i>Song # 12</i>	<i>Cool Down</i>	<i>Heart rate down</i>

Sumber : *Zumba Fitness LLC, Zumba Instructor Training Manual Basic Steps*

Level 1

Zumba dance sangat menyenangkan untuk dilakukan, disamping itu bermanfaat bagi tubuh, terutama untuk kesehatan jantung. *Zumba dance*

¹¹*Ibid* h.22

dapat dikerjakan oleh siapa pun dan bisa digunakan sebagai sebuah rutinitas sehat. Banyak orang menggemari *zumba dance* karena dikategorikan sebagai olahraga kelompok yang menjadikan seseorang lebih bersemangat atau termotivasi mengerjakannya. *Zumba dance* hendaknya mengikuti ketentuan yang sudah diatur, yaitu tidak lepas dari sistematika olahraga. *Zumba dance* terdiri dari pemanasan (*warming up*), inti, dan pendinginan (*cooling down*). Berikut ini adalah pembahasan mengenai setiap tahap yang dilakukan dalam *zumba dance* :

1. *Warming Up* (pemanasan)

Pemanasan adalah bagian dari satu sistem berolahraga. Sebagaimana diketahui dalam keadaan istirahat denyut jantung akan berada dalam keadaan rendah, demikian juga isi/volume jantung. Sedangkan otot-otot rangka yang akan kita gerakan mulai beradaptasi sehingga akan mencegah terjadinya cedera otot. Pada saat gerakan meningkatkan intensitas anda secara berangsur-angsur, jumlah darah yang bersirkulasi pada otot-otot yang bekerja juga akan meningkat dan membuat sendi anda tetap licin.¹²

Pemanasan di *zumba dance* biasanya dilakukan selama 1-3 lagu, tergantung pada durasi setiap lagu. Durasi *zumba dance* 40 - 60 menit. Hal ini penting untuk diingat bahwa gerakan selama pemanasan harus intensitas rendah dan membangun secara bertahap. Mulailah dengan

¹²Lynne Brick, *Op Cit* h.46

perlahan-lahan membangun untuk rentang yang lebih besar gerak. Gerakan yang dilakukan terlalu berulang-ulang atau tanpa kontrol seharusnya dihindari.¹³

2. Kegiatan inti

Kegiatan inti biasanya merupakan gerakan yang sudah lebih aktif dan melibatkan gerakan yang disiplin untuk melatih bagian tubuh tertentu dengan pengulangan yang cukup. Kegiatan ini hendaknya menggunakan alur tertentu yang sudah direncanakan sebelumnya, gerakan dipilih, dimulai dari bagian atas tubuh ke bawah atau dari bagian kepala, bahu, lengan, pinggang kegerakan gabungan. Biasanya pelaksanaan dari sebagai inti ini bergerak secara progresif, yaitu dari tahap gerakan tunggal bagian tubuh, hingga pergerakan bagian tubuh secara bersamaan.

3. Pendinginan

Kegiatan tahap akhir dari *zumba dance* ini harus melakukan gerakan gerakan yang menurunkan frekuensi denyut nadi. Pelaksanaan gerakan pendinginan ini harus merupakan penurunan secara bertahap dari gerakan intensitas tinggi ke gerakan yang berintensitas rendah. Ditinjau dari segi faal tubuh, perubahan gerakan yang bertahap tadi berguna untuk menghindari penumpukan asam laktat yang menyebabkan kelelahan dan rasa pegal pada otot di area tertentu. Peregangan membantu darah beredar kembali ke

¹³Zumba fitness, *Op Cit h.8*

jantung, membantu menurunkan resiko cedera, dan membantu anda merasa santai.¹⁴

Pendinginan setelah latihan, memungkinkan tubuh untuk secara bertahap transisi dari keadaan latihan untuk keadaan istirahat. Pendinginan memungkinkan detak jantung untuk kembali ke tingkat istirahat dan dapat mengurangi kelelahan setelah latihan berat. Biasanya pendinginan dilakukan 1-2 lagu.¹⁵

2. Hakikat *High Density Lipoptotein* (HDL)

HDL adalah lipoprotein dengan kandungan protein yang paling banyak dengan sedikit kolesterol dan trigliserida.¹⁶ Kolesterol berkepadatan tinggi (HDL) adalah kolesterol yang menguntungkan dan melindungi.¹⁷. Didalam tubuh ia berperan seperti polisi, yaitu mengumpulkan kelebihan kolesterol dari jaringan tubuh dan mengembalikan ke liver, dan dari sana HDL mengeluarkannya bersama dengan empedu.¹⁸ (lihat gambar 2.5)

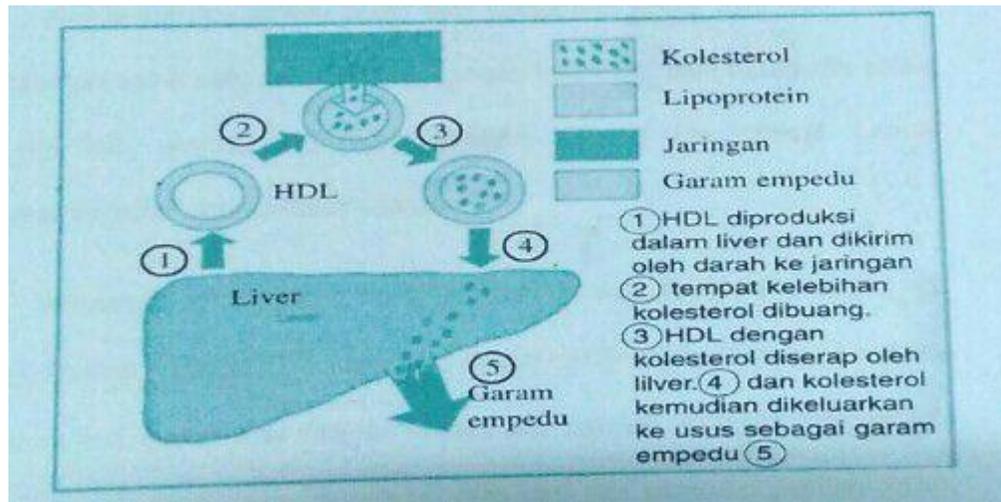
¹⁴Lynne Brick, *Op. Cit.* h.50

¹⁵Zumba fitness, *Op Cit*, h.8

¹⁶Sadoso Sumosardjuno, *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2*, (Jakarta: Penerbit PT Gramedia,1994), h.233

¹⁷ Marry P, McGoen, M D, *Menjaga Kebugaran Jantung* , (Jakarta: Raja Grafindo Persada, September 2011), h. 9.

¹⁸ Anton Adiwiyoto, *Kolesterol*, (Bekasi: Kesaint Blanc 2007), h. 67-68.



Gambar 2.5 Pengiriman kolesterol, pembuangan kelebihan kolesterol dari jaringan ke liver.¹⁹

Kata kolesterol mungkin sudah sering kita dengar, kolesterol sangatlah erat dengan makanan yang berasal dari hewani, usia, berat badan, obesitas dan lain-lain. Kolesterol dikenal sebagai hal atau sesuatu yang negatif dan harus dihindari. Kolesterol dalam tubuh manusia akan meningkat apabila pola makan yang dikonsumsi tidak teratur dan tidak diiringi dengan kegiatan olahraga.

Kolesterol adalah bagian dari lemak. Salah satu unsur yang ada didalam makanan kita sehari hari adalah lipid, atau kita lebih akrab menyebutnya dengan lemak. Lemak tidak pernah bisa larut dalam plasma darah, kecuali apabila ia berikatan dengan protein tertentu, barulah ia dapat menyatu dan mengambang di dalam darah. Lemak memang sangat

¹⁹ *Ibid*, h.68

dibutuhkan, terutama dalam proses produksi berbagai hormone dan pemeliharaan jaringan saraf dalam tubuh. Lemak terdapat dalam semua bagian dalam tubuh terutama di dalam otak dan mempunyai peran penting dalam proses metabolisme.

Lamanya latihan adalah factor lain yang mempengaruhi perbandingan lemak dan karbohidrat yang digunakan bagi metabolisme otot. Apabila lamanya latihan meningkatkan sel otot secara perlahan-lahan mengurangi penggunaan karbohidrat dan meningkatkan penggunaan lemak.²⁰ Penggunaan lemak untuk energi apabila melakukan intensitas waktu olahraga yang lama (30-40 menit), yaitu konsentrasi glikogen pada otot mendekati nol yang menyebabkan lemak menjadi sumber utama, maksudnya bila energy yang dibutuhkan tidak dapat lagi diperoleh dari glikogen yang ada, maka tubuh mulai berpindah ke pembakaran lemak. Namun apabila tidak terpakai maka lemak akan disimpan sebagai cadangan energi.²¹ Tetapi apabila lemak itu berlebih akan memberikan efek samping yang dapat merusak pembuluh koroner. Khususnya kolesterol salah satu unsur lemak yang memang penting peranannya dalam proses pengapuran dinding pembuluh darah koroner. Unsur- unsur lemak dalam plasma terdiri dari trigliserida, fosfolipid, asam lemak bebas, dan kolesterol.

²⁰ Pate, Rotella dan Mcleghan, *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan, Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto*.(Semarang: IKIP Semarang Press), 1993, h.263

²¹ *Ibid*, h.263

Kolesterol adalah suatu zat yang esensial yang digunakan untuk membentuk hormon, asam empedu, membran sel, dan lapisan pelindung di sekeliling saraf.²² Kolesterol dapat berasal dari 2 sumber yaitu bahan makanan dan sintesis sendiri di dalam tubuh. Kolesterol disintesis dalam hati dalam jumlah yang berarti. Sebagian kolesterol ini diperlukan untuk pembentukan garam-garam empedu. Sebagian lainnya berfungsi sebagai komponen untuk membran sel atau disimpan sebagai butir-butir lemak. Dengan demikian hati membantu juga metabolisme kolesterol dengan cara mengambil kompleks protein yang mengandung kolesterol, asam lemak HDL, *Low Density Lipoprotein* (LDL) dari dalam darah yang kemudian dipecah.

Substansi yang larut dalam lemak ini tidak hanya terdapat dalam darah, tetapi juga otak, sumsum tulang belakang, di dalam hati. Di dalam makanan, kolesterol terdapat di dalam lemak hewan, minyak, dan kuning telur.

Kolesterol diserap dari usus dan menjadi satu dengan kilomikron yang dibentuk dalam mukosa. Setelah kilomikron melepaskan trigliserida dalam jaringan adiposa, sisa kilomikron akan membawa kolesterol ke hati. Hati juga membentuk kolesterol. Sebagian kolesterol hati disekresikan dalam empedu. Dalam bentuk bebas maupun sebagai asam empedu.

Pada garis besarnya terdapat tiga golongan kolesterol. Semua tergolong pada lipoprotein, suatu senyawa organik dalam darah yang

²² Sadoso, *Op Cit.* h.232

tersusun dari protein dan bermacam-macam substansi lemak yang tergolong dalam lipid, termasuk asam lemak dan kolestrol.

Secara sederhana kolestrol dapat dibedakan atas kolestrol LDL, HDL dan VHDL (*Very High Density Lipoprotein*). Kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) disebut juga kolesterol jahat karena bila kadarnya berlebihan akan menyumbat dinding pembuluh darah sehingga akhirnya timbulah penyakit jantung koroner.

Kolestrol yang baik adalah HDL terdiri dari lebih banyak protein dengan sedikit kolestrol dan trigliserida, suatu substansial lemak yang lain. HDL membentuk pembersihan pembuluh-pembuluh darah, semakin tinggi kadar HDL maka semakin sedikit kemungkinan untuk mendapat serangan jantung.

Kegiatan olahraga adalah turunya kadar kolesterol total dan kolesterol LDL serta meningkatnya kolesterol HDL. Olahraga juga akan menghilangkan lipatan-lipatan lemak seseorang, membakar banyak kalori sehingga tubuh tampak langsing dan ideal. Melalui pandangan tersebut proses meningkatnya HDL ketika melalui darah, HDL mengumpulkan kelebihan kolestrol dan jaringan tubuh dan mengembalikan ke liver, dari sana HDL mengeluarkannya bersama dengan empedu.

.Jika seseorang melakukan satu kali latihan olahraga, maka ini dapat menyebabkan kenaikan kadar HDL di dalam darah, meskipun kadar tersebut akan turun lagi menjadi normal dalam beberapa hari, jadi kuncinya adalah

agar HDL tinggi adalah latihan yang teratur.²³ Kadar kolestrol tubuh manusia terpengaruh oleh keturunan, lingkungan, pengaturan makanan dan latihan-latihan olahraga yang kadang-kadang tidak disadari orang ialah bahwa keadaan keturunan menyebabkan seseorang memiliki kadar kolestrol yang tinggi dalam darahnya. Olahraga teratur memberikan pengaruh baik pada profil lipid plasma konsentrasi kolesterol total diturunkan sebagai akibat menurunnya LDL, sedangkan HDL meningkat konsentrasi Trigliserol juga diturunkan, tampaknya akibat sensitivitas insulin meningkat, yang meningkatkan ekskresi lipoprotein lipase.²⁴

Bila jumlah kalori yang berasal dari makanan lebih kecil dari energi yang dikeluarkan dan terjadi keseimbangan negatif maka simpanan endogen akan digunakan, glikogen, protein tubuh dan lemak akan dihancurkan, dan berat badan akan berkurang.

Aktivitas fisik sedang hingga rendah, seperti berjalan kaki, menurunkan kadar trigliserida rata-rata 10 mg/dL, sementara meningkatkan HDL rata-rata sebesar 5 mg/dL. Aktivitas lebih berat mungkin memiliki efek lebih besar. Latihan yang dilakukan lebih dari 30 menit akan memberikan efek ganda, disatu pihak akan meningkatkan aliran darah, dan dilain pihak akan membantu memecah metabolisme lemak dan kolesterol.²⁵

²³ Sadoso, *Op, Cit.* h. 235

²⁴ Robert K. Murray. *Biokimia Harper*, Buku Kedokteran ECG, h.279

²⁵ Dede Kusmana, *Olahraga Untuk Orang Sehat dan Penderita Penyakit Jantung*, (Jakarta: Balai penerbit FKUI: 2006), h.20

Tabel 2.2. Kadar Kolesterol dan HDL Orang Sehat (mg/dL)

Lemak darah	Normal	Antar batas	Tinggi
Kolesterol total	≤ 200	200-239	> 240
LDL	≤ 130	130 – 159	> 160
Trigliserida	< 200	200 – 399	> 400
HDL	≥ 60	≤ 35	

Sumber : Sunita Almatsier, Susirah Soetardjo dkk. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2011.

Perbedaan antara yang baik dan yang jelek ini memiliki kadar yang kuat jika kadar kolesterol LDL tinggi dalam darah, Kelebihannya dioksidasi dan di simpan di dalam dinding bagian arteri, inilah saat yang dinanti oleh kolesterol HDL. Tugasnya adalah “menangkap“ kolesterol LDL dan mengangkutnya ke hati untuk dibuang. Jika keseimbangan antara kolesterol HDL dan LDL terganggu, partikel LDL disimpan dibagian dalam arteri. Hal ini menyebabkan penyempitan arteri yang dinamakan Atherosclerosis (penyempitan arteri) yang dapat menimbulkan penyakit jantung ataupun serangan jantung.

3. Hakikat *Body Mass Index* (BMI)

Body Mass Index (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah rasio standar berat terhadap tinggi, dan sering digunakan sebagai indikator kesehatan umum. BMI dihitung dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Angka BMI antara 18,5 dan 25 dianggap normal untuk kebanyakan orang dewasa. BMI yang lebih tinggi mungkin mengindikasikan kelebihan berat badan atau obesitas.²⁶

Body Mass Index (BMI) merupakan salah satu alat atau cara yang sederhana untuk mengetahui atau memantau status gizi seseorang, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan kurang dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan berat badan lebih akan meningkatkan resiko terhadap penyakit degeneratif. Oleh karena itu, mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang.

Berat badan yang berada di bawah batas minimum dinyatakan sebagai *under weight* atau “kekurusan”, dan berat badan yang berada di atas batas maksimum dinyatakan sebagai *over weight* atau “kegemukan”.

Kegemukan adalah akumulasi lemak yang berlebihan melebihi apa yang dianggap normal untuk usia, jenis kelamin, dan jenis tubuh. Kegemukan

²⁶KAMUS KESEHATAN, “Indeks Massa Tubuh,” kamuskesehatan.com
<http://kamuskesehatan.com/arti/indeks-massa-tubuh/> (diakses sabtu, 25 Okt 2015)

bukan hanya sekedar kelebihan berat badan. kegemukan juga dapat diartikan sebagai lebih dari 20% di atas berat badan normal, atau lebih dari 20% lemak untuk pria dan 30% lemak untuk wanita.²⁷

Rumus perhitungan BMI adalah sebagai berikut :²⁸

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

BMI merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berhubungan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan, berikut adalah tabel BMI untuk orang dewasa :

Tabel 2.3 Kategori ambang batas BMI untuk Indonesia

	Kategori	IMT
Kurus	Tingkat berat	< 17.0
	Tingkat ringan	17.0 – 18.5
Normal		18.5 – 25.0
Gemuk	Tingkat ringan	>25.0 – 27.0
	Tingkat berat	> 27.0

Sumber:Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang h. 21

²⁷ Brian J. Sharkey, *Kebugaran dan Kesehatan*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003, h. 281.

²⁸ I Dewa Nyoman Supriasa, Bachyar Bakri dkk, *Penilaian Status Gizi*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2002, h. 60.

4. Hakikat Member Muscle Academy Gym

Muscle Academy Gym (MAG) adalah sebuah *fitness centre* yang berdiri di bawah naungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang terletak di jalan Pemuda No. 10, Rawamangun, Jakarta Timur. Didalam tempat terdapat alat-alat fitness yang cukup modern yakni, *treadmill*, *ergocycle*, *cross trainer* serta berbagai macam alat alat untuk latihan beban. Tempat ini dibuka dari hari senin hingga Jumat dari pukul 07.00 hingga 21.00, dan pada hari Sabtu dari pukul 07.00 hingga 13.00 . Gym ini juga membuka kelas aerobik yaitu pada hari Senin sampai Jumat dari pukul 17.00 hingga 18.00, dan kelas *zumba dance* pada hari Selasa dan Kamis dari pukul 19.00 hingga 20.00 . Selain itu tempat ini didukung oleh tenaga-tenaga instruktur yang berkualitas. Dengan fasilitas ruangan bersih dan ber-AC, ruang ganti & kamar mandi yang bersih Muscle Academy Gym menawarkan kenyamanan beraktifitas bagi para member. Tempat *fitness* ini menggunakan sistem member perbulan dan per sekali datang. Member di *gym* ini datang dari berbagai kalangan baik itu mahasiswa/mahasiswi Universitas Negeri Jakarta ataupun masyarakat umum.

B. KERANGKA BERFIKIR

Aktivitas masyarakat yang kurang gerak merupakan awal dari timbulnya berbagai penyakit, banyak yang dari semasa kecilnya hanya melakukan

aktivitas sehari-harinya dengan seperti itu saja yang kemudian diulang-ulang selama 1 minggu tanpa ada perubahan aktivitas sedikitpun ditambah dengan pola makan masyarakat kita yang ingin serba instan, hal ini menyebabkan menumpuknya lemak sehingga memicu terjadinya berbagai penyakit. Tetapi tidak jika kita rutin melakukan olahraga, banyak olahraga yang sekarang diminati orang yaitu lari, bersepeda, berenang, atau sekedar senam aerobik. Dalam senam aerobik pun banyak variasinya, contohnya adalah *Zumba dance*. *Zumba dance* merupakan salah satu jenis latihan aerobik yang cocok. Gerakan *Zumba dance* sangat bervariasi dan bisa dilakukan dengan tempo yang cepat ataupun lambat sesuai dengan irama musiknya. *Zumba dance* dapat menurunkan kadar lemak dalam tubuh karena energi yang dikeluarkan saat melakukannya juga lebih besar. *High Density Lipoprotein (HDL)* contohnya, HDL ambil bagian besar dalam perubahan ketika kita sehabis melakukan *Zumba dance*. HDL dapat meningkat jika kita rutin melakukan olahraga aerobik, dengan demikian dengan dilakukannya *Zumba dance* ini diharapkan member *Muscle Academy Gym* dapat menjaga kadar HDL dalam tubuhnya sehingga mereka terhindar dari berbagai penyakit yang berhubungan dengan lemak.

C. PENGAJUAN HIPOTESIS

Berdasarkan uraian dan penjelasan dari kerangka teori dan berfikir diatas, maka hipotesa dari penelitian ini adalah:

1. Diduga terdapat pengaruh efek kerja *zumba dance* selama 60 menit dapat meningkatkan kadar HDL pada kelompok BMI *overweight* member Muscle Academy Gym.
2. Diduga terdapat pengaruh efek kerja *zumba dance* selama 60 menit dapat meningkatkan kadar HDL pada kelompok BMI normal member Muscle Academy Gym.
3. Diduga efek kerja *zumba dance* selama 60 menit memberikan pengaruh lebih banyak terhadap peningkatan kadar HDL pada kelompok *Body Mass Index (BMI) overweight* dibandingkan dengan kelompok BMI Normal member Muscle Academy Gym.