

**PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT PERUT
PADA WANITA YANG PERNAH MELAHIRKAN DI DUSUN SANGLAH UTARA**

I Gusti Ayu Rea Vera Wijaya¹, A.A Nyoman Trisna Narta Dewi², Susy Purnawati³

^{1,2}Program Studi Fisioterapi, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

³Bagian Ilmu FAAL, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

reavera95@gmail.com

ABSTRAK

Penurunan kekuatan otot perut dapat terjadi pada wanita yang pernah mengalami proses melahirkan. Senam *Zumba* merupakan modifikasi latihan aerobik dengan menggunakan musik dansa latin yang dapat digunakan sebagai latihan penguatan otot. Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh senam *zumba* terhadap peningkatan kekuatan otot perut pada wanita yang pernah melahirkan. Jenis penelitian yang dilakukan adalah pra-eksperimental dengan pre-test dan post-test one group design. Lokasi penelitian di Dusun Sanglah Utara dengan jumlah sampel 18 orang yang dipilih berdasar skor *curl up test* dan kriteria inklusi dan eksklusi. Uji normalitas menggunakan *Saphiro Wilk test*. Uji hipotesis dengan *Wilcoxon Test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan pada kekuatan otot perut yang signifikan setelah diberikan latihan senam *zumba*, $p=0,000$ ($p<0,05$). Senam *zumba* dapat meningkatkan kekuatan otot perut pada sampel dengan persentase peningkatan sebesar 26,7%.

Kata Kunci : Senam *Zumba*, penurunan kekuatan otot perut

**THE EFFECT OF ZUMBA EXERCISE FOR INCREASING ABDOMINAL STRENGTH
IN WOMEN WHO HAS BEEN GIVING BIRTH AT NORTH SANGLAH VILLAGE**

ABSTRACT

Abdominal muscle strength decreasing could happen in women who has been giving birth. Zumba exercise is a modification of aerobic exercise with latin music and dance that could be used for muscle strengthening exercise. The purpose of the experiment is for knowing the effect of zumba exercise to increase the abdominal muscles strength in women who has been giving birth. The research is a pre-experimental with a pre-test and post-test one group design. The research has been done in North Sanglah Village with total of 18 samples that was chosen by the Curl Up test score and inclusion and exclusion criteria. Data analyzed using Saphiro Wilk test and Wilcoxon Test. The results shown there are significant increasing of abdominal muscles strength after given the zumba exercise, $p=0,000$ ($p<0,05$). Zumba exercise could increase the abdominal muscles strength in samples with a 26,7% increasing percentage.

Keywords: zumba exercise, abdominal muscles strength decreasing.

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan salah satu fase penting bagi setiap kaum wanita. Pada masa kehamilan akan terjadi beberapa perubahan pada tubuh wanita begitu juga setelah proses melahirkan. Salah satu perubahan yang sangat bermakna bagi wanita saat kehamilan adalah kenaikan berat badan. Kenaikan berat badan saat kehamilan dikarenakan oleh perkembangan bayi di dalam kandungan.

Perkembangan bayi di dalam perut saat masa kehamilan akan membuat otot perut dan ligamen meregang untuk menyesuaikan kondisi dan ukuran bayi. Pengaruh hormon *progesteron* dan *relaxin* membuat ligamen *linea alba* meregang dan pemisahan pada otot rektus abdominis selama masa kehamilan seiring membesarnya ukuran bayi. Kondisi pemisahan pada kedua otot rektus abdominis dikenal dengan *diastasis rectus abdominis* (DRA) ¹.

Kondisi pemisahan otot rektus abdominis dapat terjadi pada 30% hingga 70% wanita hamil dan kemungkinan kondisi DRA menetap setelah masa kehamilan pada 35% hingga 60% wanita ². Keadaan DRA dapat menjadi masalah pada otot perut setelah melahirkan yaitu berupa masalah psikologis, gangguan kosmetik dan masalah fisik seperti nyeri punggung, penonjolan pada dinding perut, kelemahan pada dinding perut serta penurunan kekuatan otot perut ³. Kenaikan berat badan pada masa kehamilan juga dapat menjadi masalah setelah proses melahirkan yaitu sulitnya menurunkan berat badan serta perubahan postur perut yang akan sulit dikembalikan ke ukuran ideal sehingga dapat menimbulkan krisis percaya diri pada wanita setelah melahirkan. Diperlukan olahraga atau latihan pada wanita setelah proses melahirkan untuk mengembalikan bentuk tubuh ke ukuran ideal serta agar dapat meningkatkan kekuatan pada otot tubuh terutama otot perut yang banyak mengalami perubahan saat masa kehamilan ⁴.

Senam *zumba* adalah salah satu jenis senam yang digemari kaum wanita saat ini. Diperkenalkan oleh Alberto Betto Perez sebagai modifikasi latihan aerobik dengan menggunakan musik dan dansa latin. Senam *zumba* saat ini telah dilakukan oleh lebih dari 12 juta orang, di 110.000 tempat di 125 negara dunia ⁵. Manfaat dari senam *zumba* adalah dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kardiorespirasi serta fleksibilitas ⁶. Gerakan dansa pada senam *zumba* merupakan gerakan dansa latin yaitu *salsa*, *samba*, *cumbia*, *reggaeton*, *betto shuffle*, dan gerakan dansa latin lainnya ⁵. Gerakan pada senam *zumba* berfokus dengan mengkontraksikan perut, bahu, tangan, pinggul, paha, kaki ⁷. Senam *zumba* dapat dijadikan sebagai latihan penguatan otot. Terdapat penelitian yang mengatakan bahwa senam *zumba* dapat meningkatkan kekuatan otot perut pada wanita setelah dilakukan selama beberapa minggu ⁸.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan pra-eksperimental dengan *pre-test* dan *post-test one group design*. Lokasi penelitian adalah di Dusun Sanglah Utara selama 4 minggu di bulan Mei. Sampel penelitian yang digunakan adalah wanita yang pernah mengalami proses melahirkan dengan jumlah sampel sebanyak 18 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Penelitian diawali dengan melakukan *pre-test* untuk mengukur kekuatan otot perut menggunakan *curl up test* dan diakhiri dengan melakukan *post-test* dengan menggunakan *curl up test* kembali untuk melihat apakah terjadi peningkatan kekuatan otot perut. Penelitian menggunakan 1 kelompok perlakuan yang melakukan senam *zumba* selama 45 menit dalam 3 kali seminggu selama 4 minggu.

Analisa data menggunakan *wilcoxon test* dengan menggunakan *software* statistika di komputer.

HASIL

Karakteristik sampel penelitian yaitu berdasar pada usia dan jumlah kehamilan. Didapatkan data jumlah sampel sebanyak 18 orang dengan rerata usia 39 tahun dan rerata jumlah kehamilan sebanyak 3 kali dapat dilihat di tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik sampel

Variabel	N	Rerata±SB
Usia	18	39±5,212
Jumlah Kehamilan	18	3 ±0,075

Uji normalitas data pada nilai kekuatan otot sebelum dan setelah perlakuan dengan menggunakan *saphiro wilk test* didapatkan data yang tidak berdistribusi normal $p < 0,05$ dapat dilihat di tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Rerata±SB	P
Kekuatan Otot Perut Sebelum Perlakuan	15±3,25	0,008
Kekuatan Otot Perut Setelah Perlakuan	19±3,86	0,011

Hasil beda rerata peningkatan kekuatan otot perut sebelum dan sesudah diberikan latihan didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti ada peningkatan kekuatan otot perut yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan latihan senam *zumba* dapat dilihat pada tabel 3. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *wilcoxon test*.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Kelompok		N	Kekuatan Otot Perut (kali) Rerata±SB	p
	Sebelum Perlakuan	18	15±3,25	0,000
	Setelah Perlakuan	18	19±3,86	

Presentase peningkatan kekuatan otot perut setelah diberikan latihan adalah sebesar 26,7% . Hasil tersebut menyatakan bahwa latihan senam *zumba* dapat meningkatkan kekuatan otot perut pada wanita yang pernah melahirkan di Dusun Sanglah Utara. Hasil presentase rerata peningkatan kekuatan otot perut dapat dilihat pada tabel 4

Tabel 4. Presentase Peningkatan Kekuatan Otot Perut

Kelompok	Rerata kekuatan otot perut sebelum perlakuan	Rerata kekuatan otot perut setelah perlakuan	Beda rerata kekuatan otot perut	Presentase peningkatan kekuatan otot perut
	15	19	4	26,7%

DISKUSI

Semua sampel penelitian memiliki usia rerata 39 tahun karena pada wanita dengan usia lebih dari 30 tahun elastisitas otot sudah mulai berkurang dan akan berpengaruh pada pemulihan kekuatan otot terutama otot perut setelah melahirkan yang lebih lama⁹. Jumlah kehamilan pada sampel dengan rerata sebanyak 3 kali karena kondisi penurunan kekuatan otot perut setelah kehamilan yang disebabkan oleh DRA dapat terjadi pada wanita dengan kehamilan *multiparous* atau jumlah kehamilan lebih dari 2 kali. Semakin tinggi jumlah kehamilan semakin tinggi resiko untuk mengalami DRA dan penurunan kekuatan otot perut¹⁰.

Wanita setelah masa kehamilan memerlukan aktivitas fisik atau latihan yang bertujuan untuk mengembalikan postur dan fungsi tubuh ke bentuk tubuh sebelum masa kehamilan. Penurunan kekuatan otot perut yang terjadi setelah melahirkan membutuhkan latihan penguatan untuk meningkatkan kekuatan otot perut¹¹. Latihan penguatan otot perut pada wanita setelah melahirkan yang mengalami penurunan kekuatan otot perut oleh karena kondisi DRA akan memberikan efek adaptatif pada otot perut.

Otot perut akan mengalami peningkatan kekuatan otot oleh karena hipertrofi pada serat otot dan peningkatan rekrutmen pada motor unit setelah melakukan latihan penguatan. Kontraksi yang ditimbulkan saat latihan penguatan otot perut akan berpengaruh terhadap peningkatan semua otot perut salah satunya otot *transversus abdominis*. Otot *transversus abdominis* selama latihan penguatan akan mengalami peningkatan kekuatan otot dan dapat membantu mengurangi jarak pemisahan pada kedua otot rektus abdominis dan meningkatkan kekuatan ligamen *linea alba* yang pada kondisi DRA mengalami peregangan berlebih dan menyebabkan menurunnya kekuatan otot perut setelah masa kehamilan. Latihan penguatan yang dilakukan pada otot perut setelah wanita mengalami proses melahirkan akan memberikan manfaat berupa peningkatan pada kekuatan otot perut³. Senam *zumba* yang dilakukan sebagai latihan penguatan oleh wanita yang pernah mengalami proses melahirkan dengan gerakan *reggaeton* dan *cumbia* yang berfokus pada otot perut akan mengkondisikan adanya kontraksi yang berulang pada otot perut sehingga dengan dilakukan selama 3 kali dalam seminggu selama 1 bulan akan dapat memberikan efek peningkatan pada kekuatan otot perut tersebut dengan persentase peningkatan sebanyak 26,7%.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan pada penelitian ini dengan melakukan senam *zumba* dapat berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot perut pada wanita yang pernah melahirkan di Dusun Sanglah Utara dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Persentase peningkatan kekuatan otot perut setelah diberikan perlakuan adalah sebesar 26,7%.

DAFTAR PUSTAKA

1. Women's and Men's Health Physiotherapy Team. 2015. *Recti Divarication*. Oxford: Oxford University Hospital NHS Trust
2. Mota, P, Pascoal,A.,Carita,A.,Bo Kari. 2014. Prevalence and Risk Factors od Diastasis Rectus Abdominis From Late Pregnancy to 6 Months Post-Partum and Relationship with Lumbopelvic Pain. *Manual Therapy Journal*. 20, 200-205
3. Khandale,S. dan Hande, D. 2016. Effects of Abdominal Exercise on Reduction of Diastasis Recti in Postnatal Women. *International Journal of Health Science and Reserach*. 06(16), 182-189
4. Winarni, S. 2010. Olahraga Pasca Melahirkan. *Medikora*. 06(2), 19-28
5. Luetngen, M., Foster, C., Doberstein, S, Mikat, R., Porcari,R. 2012. Zumba: is the Fitness Party a Good Work Out. *Journal of Sport Science and Medicine*, 11, 357-358
6. Gunawan, A., Polii, H. dan Pengemanan, D2015. Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2014. *Jurnal e-Biomedik* 3(1) 48-52
7. Sukma,A., 2016. *Efek Zumba terhadap Penurunan Tebal Lemak Bawah Kulit dan Berat Badan Member DF Fitness dan Aerobic*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
8. Priya, Swathi., and Annadurai, R., 2015. Effects of Aerobic Training and Zumba Training on Physical Fitness Variables of Middle Age Obese Women. *Journal of Recent Search and Applied Studies*, 2 (6). 1-5
9. Nurmawati,E., Dentyawyanjani, F.,Maryam,H,dkk. 2014. Manfaat penguatan Otot Transverus Abdominis dan Muscle Pumping Ekstremitas Inferior terhadap Diastasis Recti Abdominis pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*.5(1).94-102
10. Benjamin,D.R, Van de Water, A.T.M, Peiris, C.L. 2013. Effects of Exercise on Diastasis of the Rectus Abdominis in the antenatal and post-natal periods: a systematic review.
11. Will. 2013. *Pregnancy and Post-Partum: A Guide for Singer*. Arizona: Arizona State University