

PUBLICATION MANUSCRIPT

NASKAH PUBLIKASI

**EFFECT OF ZUMBA FITNESS TOWARD BLOOD PRESSURE
AT WOMEN IN LOA DURI ILIR VILLAGE**

**PENGARUH SENAM ZUMBA FITNESS TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA WANITA DI DESA LOA DURI ILIR**

Pajar Hajirin Pratama¹, Muhammad Habibi²



DIAJUKAN OLEH

PAJAR HAJIRIN PRATAMA

17111024130440

PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

KALIMANTAN TIMUR

2018

Publication Manuscript

Naskah Publikasi

**Effect of Zumba Fitness Toward Blood Pressure
at Women in Loa Duri Ilir Village**

**Pengaruh Senam Zumba Fitness terhadap Tekanan Darah pada
Wanita di Desa Loa Duri Ilir**

Pajar Hajirin Pratama¹, Muhammad Habibi²



DIAJUKAN OLEH

Pajar Hajirin Pratama

17111024130440

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
KALIMANTAN TIMUR**

2018

PERSETUJUAN PUBLIKASI

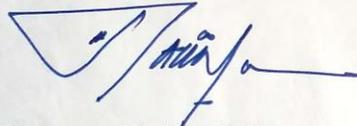
Kami dengan ini mengajukan surat persetujuan untuk publikasi penelitian yang berjudul :

Pengaruh Senam Zumba *Fitness* terhadap Tekanan Darah pada Wanita di Desa Loa Duri Ilir

Bersamaan dengan surat persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi

Menyetujui,

Pembimbing



Muhammad Habibi, M.KL
NIDN. 1104118401

Peneliti



Pajar Hajirin Pratama
NIM.17111024130440

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi



Lisa Wahidatul Oktaviani, M.PH
NIDN. 1108108701

LEMBAR PENGESAHAN

**Pengaruh Senam Zumba *Fitness* terhadap Tekanan Darah pada
Wanita di Desa Loa Duri Ilir**

NASKAH PUBLIKASI

DISUSUN OLEH :

PAJAR HAJIRIN PRATAMA

17111024130440

Diseminarkan dan Diujikan

Pada tanggal, 23 Juli 2018

Penguji I



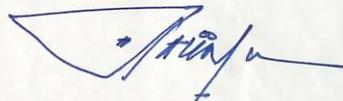
Ghozali, M.H., M.Kes
NIDN. 1114077102

Penguji II



Lisa Wahidatul Oktaviani, M.PH
NIDN. 1108108701

Penguji III



Muhammad Habibi, M.KL
NIDN. 1104118401

**Mengetahui,
Ketua**

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat



Sri Sunarti, M.PH
NIDN. 1115037801

Pengaruh Senam Zumba terhadap Tekanan Darah pada Wanita di Desa Loa Duri Ilir

Pajar Hajirin Pratama¹, Muhammad Habibi²

INTISARI

Latar belakang : Menurut Smeltzer, 2001, tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan Tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Data Dinkes provinsi Kaltim menunjukkan penyakit hipertensi merupakan yang terbanyak diderita masyarakat kutai kartanegara, Puskesmas Loa Duri merupakan puskesmas di Kukar yang memiliki penderita hipertensi peringkat ketiga.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam zumba terhadap penurunan tekanan darah pada wanita di desa Loa Duri Ilir.

Metode : Desain dalam penelitian ini adalah Pre-eksperimen pre-posttest dengan intervensi senam zumba. Populasi penelitian adalah wanita pre hipertensi di desa Loa Duri Ilir berjumlah 30 orang tahun, sampel yang digunakan yaitu total sampling dengan analisis Uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil : Berdasarkan hasil Uji Univariat didapatkan hasil penurunan tekanan darah pada wanita pre hipertensi pre intervensi sistolik diastolic 136.67 mmHg 84.67 mmHg. Post intervensi sistolik dan diastolic 129.33 mmHg dan 81.00 mmHg Hasil uji Bivariat menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil P Value untuk penurunan tekanan darah yaitu 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 0,05.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh senam zumba terhadap tekanan darah pada wanita di Desa Loa Duri Ilir.

Kata kunci : Senam Zumba, Hipertensi

1Mahasiswa Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

2Dosen, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Effect of Zumba Fitness Toward Blood Pressure on Women in Loa Duri Ilir Village

Pajar Hajirin Pratama¹, Muhammad Habibi²

ABSTRACT

Background: According Smeltzer, 2001, high blood pressure is an increase in systolic blood pressure above 140 mmHg and blood pressure diastolic over 90 mmHg. Data Health Office Kaltim show that hypertension disease is the most suffered by community of Kukar, Puskesmas Loa Duri is puskesmas in Kukar which has third rank hypertension patient.

Objective: This study aims to determine the effect of zumba exercise against the drop in blood pressure in women in the village of Loa Duri Ilir.

Method: The design in this study was pre-posttest pre-experiment with zumba exercise intervention. The population of this study were pre-hypertensive women in Loa Duri Ilir village totaling 30 people, the samples used were total sampling with Wilcoxon Signed Rank Test analysis.

Result: : Based on the results of Univariate Test results obtained decrease in blood pressure in pre-hypertensive women pre-diastolic systolic intervention 136.67 mmHg 84.67 mmHg. Post systolic and diastolic intervention 129.33 mmHg and 81.00 mmHg Bivariate test results using Wilcoxon Signed Rank Test Tests obtained results P Value for blood pressure decrease that is 0.000 smaller than the significant level of 0.05.

Conclusion: There is zumba gym effect on the pressure blood at women in the village of Loa Duri Ilir.

Keywords: Zumba Fitness, Hypertension

1Student of Public Health S1, Muhammadiyah University of East Kalimantan

2Lecturer, Muhammadiyah University of East Kalimantan

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) telah menjadi penyakit yang mematikan yang menjadi perhatian secara global. Data WHO tahun 2013 mencatat terdapat sekitar 38 juta orang meninggal akibat penyakit tidak menular, dari total 56 juta orang yang meninggal di tahun tersebut. Kematian terkait penyakit tidak menular ini sebagian besar disebabkan karena kanker, penyakit kardiovaskular, penyakit pernafasan kronis, hipertensi serta diabetes (WHO 2013).

Setiap tahun, PTM menyebabkan hampir 60% kematian di Indonesia, sebagian besar berusia dibawah 60 tahun, yang juga berdampak negatif terhadap produktivitas tubuh (Direktorat PPTM P2PL Kementerian Kesehatan RI 2016).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan bahwa 25,8 persen penduduk Indonesia mengidap hipertensi kemudian di tahun 2016 Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) melihat angka tersebut meningkat jadi 32,4 persen. Kalimantan timur tertinggi urutan ketiga setelah Bangka Belitung dan Kalimantan Selatan yaitu sebesar (29,6%) (Riskesdas 2013 & Sirkesnas 2 tahun 2015).

Sebanyak 49.997 warga Kaltim derita penyakit hipertensi atau tekanan darah atau denyut jantung yang lebih tinggi daripada normal karena penyempitan pembuluh darah atau gangguan lain. Penyakit tersebut menempati posisi teratas penyakit terbanyak diderita warga kaltim dan Kutai Kartanegara ditemukan prevalensi sebesar 33,8 % menempati posisi kedua setelah Samarinda. Sesuai data dihimpun Dinas Kesehatan (Dinkes) Kaltim (Dinas Kesehatan Kaltim 2016).

Adapun data yang didapatkan di Kabupaten Kutai Kartanegara yang mengalami penyakit hipertensi berjumlah 3,47 % sesuai jenis kelamin yaitu laki-laki berjumlah 1,33 % jiwa dan perempuan berjumlah 2,14 % jiwa yang mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi (Dinkes Kukar,2015).

Kemudian data khusus Hipertensi di daerah Loa duri dengan pre valensi 2,38 % jiwa dengan laki-laki berjumlah 1,07 % jiwa dan perempuan berjumlah 1,30 % jiwa data ini berdasarkan data hipertensi oleh Dinkes Kukar tahun 2015.

Adapun data yang didapatkan di Puskesmas Loa Duri sesuai dengan tabel 10 penyakit tertinggi dilihat bahwa hipertensi berada pada urutan ketiga dari 10 penyakit tertinggi di puskesmas Loa Duri yang berjumlah 436 jiwa ditahun 2015 data ini khusus pada wanita (Puskesmas Loaduri, 2015).

Kemudian data hipertensi yang tertinggi di daerah Loa duri berdasarkan hipertensi yang diderita oleh perempuan yaitu berjumlah 436 jiwa. Data ini menunjukkan hipertensi dengan tekanan 140/90 mmHg dan Kategori umur yang menderita hipertensi di desa loa duri berkisar antara 26 > 74 tahun (Puskesmas Loaduri, 2015).

Kurangnya olahraga meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri. Mereka yang sering melakukan aktivitas fisik, otot, tulang dengan sendirinya akan kuat dan fleksibel. Aktifitas fisik juga memberi manfaat dalam penurunan risiko tekanan darah tinggi (Giwo, 2016).

Saat berolahraga dengan mengikuti aktivitas senam zumba, tekanan darah akan naik cukup banyak. Misalnya, selama melakukan latihan-latihan senam aerobik yang keras, tekanan darah sistolik dapat naik menjadi 150 - 200 mmHg dari tekanan sistolik ketika istirahat sebesar 110 - 120 mmHg. Sebaliknya, segera setelah latihan senam zumba selesai, tekanan darah akan turun sampai di bawah normal dan berlangsung selama 30 - 120 menit. Penurunan ini terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Pada penderita

hipertensi, penurunan itu akan terjadi jika olahraga senam zumba dilakukan berulang-ulang, lama-kelamaan penurunan tekanan darah tadi berlangsung lebih lama. Itulah sebabnya latihan olahraga secara teratur akan dapat menurunkan tekanan darah (Sadoso, 2014).

Desa Loa Duri ilir terdapat kelompok senam aerobik yang dilaksanakan rutin tiga kali dalam seminggu yaitu pada hari senin, jumat dan sabtu bertempat pada area Lapangan Kantor Desa Loa Duri Ilir. Senam aerobik di Desa Loa Duri Ilir telah dilaksanakan ± 2 tahun kemudian pada tanggal 20 ferbruari 2018 peneliti memberikan ide gagasan baru terhadap responden senam aerobik untuk mencoba melakukan senam zumba *fitness*. Hal ini disetujui oleh instruktur senam Kantor Desa Loa Duri Ilir yang mana akan dilakukan selama sebulan dalam waktu 12 kali dalam seminggu durasi 30-60 menit/kegiatan senam.

Pada pernyataan diatas senam zumba ternyata dapat menurunkan hipertensi. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti apakah senam zumba tersebut benar-benar dapat berpengaruh pada tekanan darah atau tidak, kemudian peneliti memberikan gagasan baru kepada responden untuk menerapkan senam zumba *fitness* yang lebih energik dan jumlah warga desa Loa Duri Ilir yang mengikuti senam zumba berjumlah 30 orang di Desa Loa Duri Ilir yang dipandu langsung oleh Ibu Yuli selaku koordinator senam zumba. Tetapi warga yang melakukan senam aerobik belum mengetahui jika senam zumba dapat menurunkan tekanan darah.

Maka dari itu peneliti tertarik sehingga ingin melakukan penelitian tersebut, dikarenakan di desa loa duri ilir terdapat komunitas senam aerobic dan peneliti telah memberikan ide gagasan menerapkan senam zumba *fitness* yang mana telah disetujui langsung oleh pihak koordinator senam di Kades Loa Duri Ilir.

Dan kemudian peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam zumba

fitness terhadap tekanan darah apakah ada pengaruhnya atau tidak.

TUJUAN

Tujuan Umum

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Zumba *Fitness* Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Di Desa Loa Duri Ilir.
2. Tujuan Khusus
 - a. Mengetahui karakteristik responden Senam zumba *Fitness* meliputi Jenis kelamin dan umur
 - b. Mengetahui Tekanan Darah Pada Wanita Sebelum dan Sesudah Senam Zumba *Fitness*
 - c. Mengetahui Pengaruh Senam Zumba *Fitness* Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Di Desa Loa Duri Ilir

MANFAAT

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta informasi untuk mengetahui Pengaruh Senam Zumba *Fitness* Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita khususnya untuk warga Desa Loa Duri Ilir.
2. Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan peran terhadap Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dalam menunjang kegiatan pembelajaran agar mahasiswa dapat menjadikannya sebagai buku referensi dalam kegiatan pembelajaran.
3. Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan masyarakat khusus Loa Duri maupun masyarakat umum lainnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai pedoman dalam menerapkan hidup sehat agar dapat menjadikan zumba *Fitness* sebagai alternative

dalam mencegah penyakit tekanan darah.

METODE

Disini peneliti menggunakan desain atau rancangan penelitian one group pretest posttest. Yang mana rancangan ini tidak menggunakan kelompok control, tetapi paling tidak dilakukan observasi (pretest) dan (posttest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen senam zumba *fitness*.

HASIL PENELITIAN

- 1) Karakteristik Peserta Senam Zumba *Fitness* Menurut Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

JK	E.Zum	%
perempuan	30	100%
total	30	100%

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan table diatas, diketahui jumlah responden pada kelompok eksperimen berjumlah 30 peserta dengan jenis kelamin perempuan yaitu 30 responden.

- 2) Karakteristik Peserta Senam Zumba *Fitness* Menurut Usia

Tabel 4.2 Karakteristik peserta berdasarkan umur pada kelompok eksperimen

Umur	E.Zumba	%
25-45	N	%
25 tahun	2	6.7
35 tahun	1	3.3
39 tahun	2	6.7
40 tahun	3	10.0
41 tahun	1	3.3
42 tahun	3	10.0
43 tahun	3	10.0
45 tahun	15	50.0
Total	30	100%

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan table diatas diketahui jumlah peserta pada kelompok eksperimen umur 35,41 tahun masing-masing hanya sebanyak 1 peserta dan setiap umur dengan persentase

(3,3%), umur 25 dan 39 tahun sebanyak 2 peserta (6,7%), dan pada umur 40,42, dan 43 tahun masing-masing memiliki peserta yang sama (10.0%), dan pada umur 45 tahun sebanyak 15 peserta (50,0%), dan kisaran tertinggi yaitu pada umur 45 tahun.

- 3) Nilai *pretest* dan *posttest* eksperimen zumba *fitness*

Tabel 4.3 Nilai Pengaruh Senam zumba *Fitness* terhadap penurunan tekanan darah pada wanita di desa loa duri ilir pre test dan post test eksperimen.

E.Zumba		
T.D	Mean (sd)	Min Max
<i>Pretest Sist</i>	136.67 (16.470)	(110)(180)
<i>Diast</i>	84.67 (8.193)	(70)(100)
<i>Posttest Sist</i>	129.33 (15.742)	(100)(170)
<i>Diast</i>	81.00 (4.026)	(70)(90)

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel di atas adalah data nilai rata-rata dari 30 peserta sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa senam zumba *Fitness* terhadap tekanan darah. Pada pretest adalah rerata tekanan darah sistolik yaitu 136.67 mmHg dan diastolik 84.67 mmHg. Kemudian pada posttest setelah diberikan perlakuan berupa senam zumba *Fitness* terhadap tekanan darah rerata sistolik yaitu 129.33 mmHg dan diastolik 81.00 mmHg. Sehingga terlihat bahwa ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam zumba dilakukan.

Tabel 4.5 Uji wilcoxon Signed rank Test

		N
Posttest - Pretest Sistolik	Negative Ranks	21
	Positive Ranks	1
	Ties	8
	Total	30
	Z	-4.147
Asymp.Sig.(2-		0.000

	tailed)	
--	---------	--

Sumber : Data Primer 2018

Pada table test statistic nilai $p=0,000$ artinya $p<0,05$. Artinya ada perbedaan tekanan darah antara sebelum dan setelah senam zumba dilakukan.

PEMBAHASAN

Bab ini membahas dan menjelaskan tentang hasil penelitian serta membandingkan dengan teori penelitian terkait.

1. Analisis univariat
 - a. Karakteristik Responden
 - 1) Jenis Kelamin

Berdasarkan data pada frekuensi jenis kelamin diketahui jumlah responden pada kelompok eksperimen berjumlah 30 peserta dengan jenis kelamin perempuan yaitu 30 responden. Dalam penelitian ini dilakukan di Kantor Desa Loa Duri Ilir dengan melibatkan 30 peserta dengan jenis kelamin semua adalah wanita dalam eksperimen senam zumba fitness. Senam zumba sangat digemari oleh kaum wanita saat ini sehingga senam zumba dijadikan salah satu olahraga favorit dan juga dapat melancarkan peredaran darah sehingga dapat membuat tubuh menjadi segar dan sehat juga terhindar dari penyakit berbahaya salah satunya ialah tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan pendapat dari Zin Rere yaitu Penggabungan kardio dan tarian membuat Zumba *Fitness* menjadi pilihan olahraga favorit, terutama bagi perempuan. Apalagi jika melihat dampak yang dihasilkannya. Dampak positif yang bisa langsung dirasakan adalah perasaan senang. Sementara dampak jangka panjangnya, tubuh lebih sehat dan bugar, dan tentunya stamina pun terjaga, dengan

berat badan mengalami penurunan sebagai bonusnya (Zin Rere, 2012).

- 2) Usia

Berdasarkan data diketahui jumlah peserta pada kelompok eksperimen senam zumba *fitness* yaitu meliputi umur 25, 35, 39, 40, 41, 42, 43, dan 45 tahun. Didapatkan hasil terbesar penurunan tekanan darah berada pada umur 39 dan 40 berjumlah 2 orang dengan hasil penurunan berjumlah 20 mmHg, kemudian hasil terbesar yang paling dominan terjadi penurunan tekanan darah berada pada umur 45 tahun dengan hasil penurunan berjumlah 10 mmHg sebanyak 15 orang. Hal ini yang menjadi umur yang paling dominan pada eksperimen senam zumba *fitness* tersebut adalah umur 45 tahun.

Berdasarkan teori yaitu Hipertensi merupakan salah satu penyakit degenerative. Dengan bertambahnya usia, maka tekanan darah juga akan meningkat yang disebabkan beberapa perubahan fisiologis. Setelah usia 45 tahun terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik (Kumar, 2005).

2. Analisis bivariat

Dari Analisis uji wilcoxon diatas untuk nilai sistolik memperoleh nilai Negatif Ranks sebesar 21, Positif Ranks 1, Ties 8. Yang artinya : ada sebanyak 21 orang dengan tekanan sistolik yang mengalami penurunan setelah diberikannya senam zumba, 1 orang yang mengalami kenaikan setelah senam zumba serta 8 orang yang mengalami tekanan darah sama setelah senam zumba.

Senam zumba merupakan jenis olahraga kesehatan yang memiliki gerakan tubuh secara sistematis dengan diiringi irama music yang up to beat. Senam zumba juga dapat merilekkan pembuluh-pembuluh darah penurunan tekanan darah juga dapat terjadi akibat

aktivitas memompa jantung berkurang. Oleh karena itu senam zumba baik dilakukan dengan syarat sesuai dengan ketentuan instruksi yang ada.

Salah satu latihan olahraga yang sangat populer saat ini yaitu senam zumba. Senam ini terutama bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, otot-otot, dan sendi-sendi. Dengan melakukan latihan ini, aliran darah dari dan menuju jantung akan semakin lancar sehingga resiko penyakit yang disebabkan oleh kurang lancarnya aliran darah dapat diminimalisir (Yuni, 2013).

Pada saat melakukan senam zumba secara tidak langsung peserta senam zumba melakukan gerakan yang cepat. Peserta zumba akan terlatih serta mahir dalam bergerak cepat yang akan memberikan pengaruh baik dalam penurunan tekanan darah. Dalam penelitian ini sudah sebanyak 21=70% orang yang mengalami penurunan tekanan darah dalam mengikuti latihan senam zumba *fitness* secara rutin 3 kali seminggu sebanyak 12 kali dalam sebulan. Jika dilakukan sebanyak-banyaknya diharapkan dapat menghasilkan kesehatan kesegaran jasmani yang baik serta dapat menurunkan tekanan darah.

Dari Analisis uji wilcoxon diatas untuk nilai diastolic memperoleh nilai Negatif Ranks sebesar 10, Positif Ranks 0, Ties 20. Pada table test statistic nilai $p=0,000$ artinya $p<0,05$. Artinya ada perbedaan tekanan darah antara sebelum dan setelah senam zumba dilakukan.

Dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yaitu ada pengaruh senam zumba terhadap penurunan tekanan darah pada wanita di desa loa duri ilir.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Miftahul Zannah (2017) diketahui bahwa nilai posttest lebih besar dibandingkan dengan nilai pretest dengan jumlah 34 responden, hal ini dikarenakan didalam penelitian ini

mengharapkan terjadinya penurunan terhadap tekanan darah, hasil negative berjumlah 25 artinya ada 25 responden mengalami penurunan tekanan darah, positif 0 artinya tidak ada kenaikan tekanan darah dan hasil ties berjumlah 9 yang artinya responden memiliki nilai yang sama antara nilai pre dan posttest.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Desy (2015), Hasil pengukuran rerata tekanan darah sistolik responden sebelum senam aerobik yaitu 145.18 mmHg pada ibu-ibu penderita hipertensi dan setelah melakukan senam aerobik selama 4 minggu rerata tekanan darah sistolik yaitu 130.67 mmHg. Dan Hasil pengukuran rerata tekanan darah diastolik responden sebelum senam aerobik yaitu 92.60 mmHg pada ibu-ibu penderita hipertensi setelah melakukan senam aerobik selama 4 minggu rerata tekanan darah diastolik yaitu 84.07 mmHg.

Pada penelitian ini terdapat hasil bahwa tekanan darah 130/90 menurun menjadi 120/80 hal ini sejalan dengan penelitian Smallcrabs, ketika melakukan olahraga sekitar 30 menit maka akan terjadi penurunan tekanan darah dari 136/91 mmHg menjadi 130/82 mmHg (Smallcrabs, 2012).

Pada penelitian ini durasi yang dilakukan dalam kegiatan senam zumba ialah 30 menit. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Linda yang telah membuktikan bahwa daya tahan kardiorespirasi adalah salah satu indikator obyektif dalam mengukur aktivitas fisik seseorang dan merupakan komponen terpenting dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa pada orang yang mengalami hipertensi, ketika melakukan olahraga sekitar 30 menit maka akan terjadi penurunan tekanan darah dari 136/91 mmHg menjadi 130/82 mmHg. Penurunan ini terjadi pula pada frekuensi denyut jantungnya dari 83 kali/menit menjadi 80 kali/menit (Smallcrabs, 2012).

Penderita hipertensi sebaiknya menjauhi latihan daya tahan tubuh dan kekuatan seperti angkat beban berat tetapi lebih untuk melakukan olahraga

jenis aerobic atau zumba. Durasi dalam melakukan senam zumba sendiri tidak boleh sembarangan, minimal senam zumba yang dilakukan untuk penderita hipertensi berdurasi 30 menit dalam sekali kegiatan (Siska, 2015).

Latihan olahraga dengan intensitas sedang yang dilakukan 3 kali seminggu selama 15-60 menit merupakan terapi efektif untuk hipertensi ringan sampai sedang, dengan demikian, program olahraga zumba dapat secara optimal menurunkan tekanan darah yang tinggi tanpa intervensi obat (Sherwood, 2001: 337).

Latihan fisik akan memberikan pengaruh yang baik terhadap berbagai macam system yang bekerja di dalam tubuh, salah satunya adalah system kardiovaskuler, di mana dengan latihan fisik yang benar dan teratur akan terjadi efisiensi kerja jantung (Arsdiani, 2006).

Latihan Daya tahan/endurance (training) cenderung menurunkan tekanan systole, diastol dan tekanan rata-rata arteri. Penurunan tekanan darah ini penting untuk menghindari terjadinya resiko penyakit-penyakit jantung. Selama latihan senam zumba daya tahan yang bersifat dinamis terjadi dilatasi kapiler dalam otot yang sedang bekerja menurunkan tahanan arteri terhadap aliran darah, yang melebihi dari vasokonstriksi pembuluh darah pada jaringan yang tidak bekerja. Oleh karena itu pengaruh perubahan diameter pembuluh darah selama latihan menurunkan tekanan darah (Akmarawita, 2009).

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden senam zumba di Desa Loa Duri Ilir didominasi oleh perempuan (100%). Kemudian usia tertinggi pada responden adalah usia 45 tahun sebanyak 15

orang=50,0% dan yang terendah adalah usia 35 dan 41 sebanyak 1 orang=3,3%.

2. Tekanan darah sebelum diberikan intervensi pada responden memiliki nilai tekanan sistolik 136.67 mmHg dan tekanan diastoliknya memiliki nilai 84.67 mmHg. Tekanan darah sesudah diberikan intervensi pada responden memiliki nilai tekanan sistolik 129.33 mmHg dan tekanan diastoliknya memiliki nilai 81.00 mmHg. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam zumba terhadap penurunan tekanan darah pada wanita di desa loa duri ilir.
3. Hasil ini dibuktikan dengan uji analisis wilcoxon terdapat 70% yang mengalami penurunan tekanan darah, 3.3% yang mengalami kenaikan tekanan darah serta 26,6% yang mengalami tekanan darah sama. Pada table test statistic nilai $p=0,000$ artinya $p<0,05$. Artinya ada perbedaan atau pengaruh tekanan darah antara sebelum dan setelah senam zumba dilakukan.

B. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Kantor Desa setempat, dengan adanya penelitian ini treatment baru yaitu senam zumba *fitness* dapat diterapkan sebagai senam baru untuk tetap dapat menjaga kesehatan tubuh serta terhindar dari penyakit hipertensi diketahui bahwa terdapat 21 responden (70%) yang mengalami penurunan tekanan darah setelah mengikuti senam zumba *fitness* selama 12 kali seminggu dalam waktu sebulan.

2. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian pengaruh senam zumba dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain seperti pengaruh senam zumba terhadap kesehatan fisik, terhadap penurunan berat badan, terhadap kelentukkan tubuh dan lain-lain. Serta dapat memperluas lingkup penelitian yang tidak hanya terfokus dengan satu lokasi penelitian di desa tetapi juga dapat diterapkan di berbagai lokasi penelitian lainnya seperti lingkup kota, kelurahan, kecamatan dan sebagainya dengan sampel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization*, (2013). *Non Degeneratif Diases*. USA : WHO
- Kemendes RI. 2016. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Direktorat PPTM, P2PL Kemendes RI.
- Riset Kesehatan Dasar & Survey Indikator Kesehatan Nasional, (2013). Lima Penyakit Utama Penyakit Tidak Menular . <http://febriramadini201432014.wblog.esaunggul.ac.id> diperoleh tanggal 24 Agustus 2017.
- Dinas Kesehatan Kalimantan Timur, (2016). 49.997 Warga Kaltim Derita Hipertensi. <http://www.korankaltim.com> diperoleh tanggal 24 Agustus 2017.
- Dinas Kesehatan Kutai Kartanegara, (2015) Data Hipertensi. Diperoleh tanggal 05 September.2017.
- Puskesmas Loa Duri, (2015) Data Hipertensi. Diperoleh tanggal 18 September 2017.
- Giwo Rubianto Wiyogo Ketua Umum Kongres Wanita Indonesia KOWANI, (2016). Kurang Aktifitas Fisik Sebabkan Penyakit Stroke Hingga Jantung.<http://lampung.tribunnews.com> diperoleh tanggal 24 Agustus 2017.
- Sadoso Sumosardjuno. (2014). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta:Pustaka KGU.
- Zin Rere 2012. Mengapa perempuan suka latihan zumba. Kompas.com Diperoleh pada tanggal 15 Juli 2017.
- Kumar V., Abbas A.K., Fausto N. 2005. *Robbins and cotran pathologic basis of disease*.7th ed. Philadelphia: Elsevier Saunders. p. 48-85 <http://robbinspathology.com>
- Muh.Anwar Hafid. Efektivitas Senam Zumba Terhadap Terkontrolnya Tekanan Darah Di Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa. JF FIK UINAM Vol. 3 No.2 2015
- Miftahul Zannah, Muhammad Habibi, Hansen. Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontang Selatan 1 Kota Bontang. UMKT Library, 2017.
- Desy Puspita Anggraini. (2015). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tekanan Darah Ibu-Ibu Penderita Hipertensi Di Desa Kwarasan Nogotirto Sleman Yogyakarta. Stikes Aisyiah: Yogyakarta
- Smallcrabs, 2012. Faktor Risiko Hipertensi yang dapat Dikontrol. <http://www.smallcrab.com/kesehatan/25-healthy/511-faktor-risiko-hipertensi-yang-dapat-dikontrol/>
- Dr. Siska S.danny (2015). © 2018 Trans Media, CNN name, logo and all associated elements (R) and © 2018 Cable News Network, Inc. A Time Warner Company. All rights reserved. Diperoleh : Senin, 16 Juli 2017. 09:20 PM.

Sherwood. (2001:337). Fisiologi Manusia; dari Sel ke Sistem. Edisi 2. Jakarta: EGC

Arsdiani Syatria. 2006. Pengaruh Olahraga Terprogram terhadap Tekanan Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang Mengikuti

Ekstrakurikuler Basket. <http://www.scribd.com/doc/111134606/Tekanan-Darah-Exercise>.

(Diakses, 11 April 2018)

Akmarawita Kadir. 2009. Adaptasi Kardiovaskular Terhadap Latihan Fisik. <http://elib.fk.uwks.ac.id> diakses 2 April 2018.