

## **SKRIPSI**

# **PENGARUH ZUMBA DANCE TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI NERS TINGKAT 2 DAN 3 DENGAN OBESITAS DI STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2021**



Oleh:

FRANCINE ANGELICA VAN BERT SIREGAR  
NIM. 032017050

**PROGRAM STUDI NERS TAHAP AKADEMIK  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2021**



**SKRIPSI**

**PENGARUH ZUMBA DANCE TERHADAP PENURUNAN  
BERAT BADAN PADA MAHASISWI PROGRAM  
STUDI NERS TINGKAT 2 DAN 3 DENGAN  
OBESITAS DI STIKES SANTA ELISABETH  
MEDAN TAHUN 2021**



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)  
Dalam Program Studi Ners  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:

FRANCINE ANGELICA VAN BERT SIREGAR  
NIM. 032017050

**PROGRAM STUDI NERS TAHAP AKADEMIK  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2021**



## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Francine Angelica Van Bert Siregar  
NIM : 032017050  
Judul : Pengaruh *Zumba Dance* Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 2 dan 3 dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

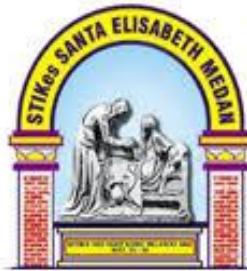
Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis,

*Materai Rp.6000*

**Francine Angelica**



## PROGRAM STUDI NERS TAHAP AKADEMIK STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

### Tanda Persetujuan Ujian Seminar Skripsi

Nama : Francine Angelica Van Bert Siregar  
NIM : 032017050  
Judul : Pengaruh *Zumba Dance* Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 2 dan 3 dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Skripsi Jenjang Sarjana  
Medan, 24 Mei 2021

Pembimbing II

Pembimbing I

(Murni Simanullang S.Kep., Ns., M.Kep)(Imelda Derang, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)



**HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI**

**Telah diuji**

**Pada tanggal 24 Mei 2021,**

**PANITIA PENGUJI**

**Ketua :**

**Sr. Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep**

**Anggota :**

**1. Murni Sari Simanullang S, S.Kep., Ns., M.Kep**

**2. Rotua Elvina Pakpahan, S.Kep., Ns., M.Kep**

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ners

**Samfriati Sinurat, S.Kep.,Ns.,MAN**



**PROGRAM STUDI NERS TAHAP AKADEMIK  
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN  
Tanda Pengesahan**

Nama : Francine Angelica Van Bert Siregar  
NIM : 032017050  
Judul : Pengaruh Zumba Dance Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 2 dan 3 dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Telah Disetujui, Diperiksa dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji  
Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Senin, 24 Mei 2021 dan Dinyatakan LULUS

**TIM PENGUJI:**

**TANDA TANGAN**

Penguji I : Imelda Derang, S.Kep.,Ns.,M.Kep \_\_\_\_\_

Penguji II : Murni Sari Simanullang S.Kep.,Ns.,M.Kep \_\_\_\_\_

Penguji III : Rotua Elvina Pakpahan, S.Kep.,Ns.,M.Kep \_\_\_\_\_

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ners

Mengesahkan  
Ketua STIKes

**Samfriati Sinurat, S.Kep.,Ns.,MAN**

**Mestiana Br. Karo, M.Kep.DNSc**



## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIKA

Sebagai sivitas akademika Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan,

saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: <u>FRANCINE ANGELICA VAN BERT SIREGAR</u>
NIM	: 032017050
Program Studi	: Ners
Jenis Karya	: Skripsi

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, menyetuji untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Loyalti Non-ekslusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul “Pengaruh Zumba Dance Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 2 dan 3 dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021”, beserta perangkat yang ada jika diperlukan.

Dengan Hak Bebas Loyalti Non-ekslusif ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 24 Mei 2021  
Yang Menyatakan

(Francine Angelica Van Bert Siregar)



## ABSTRAK

Francine Angelica Van Bert Siregar 032017050

Pengaruh *Zumba Dance* Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 2 dan 3 dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Prodi Ners, 2021

Kata kunci : Obesitas, *Zumba Dance*, Penurunan Berat Badan

( xv + 83 + lampiran )

*Zumba dance* merupakan suatu aktivitas fisik dengan gerakan tarian dansa latin yang dapat membantu pembakaran kalori dan penurunan berat badan, khususnya bagi orang-orang yang kelebihan berat badan atau obesitas yang ditandai oleh akumulasi lemak berlebihan, ketidakseimbangan antara energi masuk dan energi keluar sehingga berisiko bagi kesehatan terlebih pada penyakit kronis.. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh *Zumba Dance* Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 1,2 dan 3 di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021. Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *Pre Experimental* menggunakan *One group pre test post test design*, teknik pengambilan sampel: *total sampling* dengan responden sebanyak 27 mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh  $p$  value = 0,001 ( $p < 0,05$ ). Hasil Penelitian: *Zumba dance* dilakukan kepada mahasiswa mengalami penurunan berat badan sebanyak 27 orang (100 %) menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara berat badan sebelum dan sesudah dilakukan *zumba dance* pada mahasiswa program studi Ners tingkat 2 dan 3 dengan obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan. Bagi responden agar tetap menggunakan *Zumba dance* untuk mempertahankan berat badan terlebih untuk kesehatan dan diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar menggunakan kelompok control dengan sampel yang lebih besar.

Daftar Pustaka Indonesia (2012 – 2020)



## ABSTRACT

Francine Angelica Van Bert Siregar 032017050

*The Effect of Zumba Dance on Weight Loss in Nursing Students of Level 2 and 3 Study Programs with Obesity at STIKes Santa Elisabeth Medan in 2021*

*Nursing Study Program, 2021*

*Keywords: Obesity, Zumba Dance, Weight Loss*

( xv + 83 + attachment )

*Zumba dance is a physical activity with Latin dance movements that can help burn calories and lose weight, especially for people who are overweight or obese which are characterized by excessive fat accumulation, an imbalance between energy in and energy out so that it is risky to health especially in chronic disease. The purpose of this study was to determine the Effect of Zumba Dance on Weight Loss in Nursing Students Level 1, 2 and 3 at STIKes Santa Elisabeth Medan in 2021. This type of quantitative research with Pre Experimental design using One group pre test post test design , sampling technique: total sampling with respondents as many as 27 female students. Collecting data using observation sheets. Analysis of the data using the Wilcoxon Sign Rank Test obtained p value = 0.001 ( $p < 0.05$ ). Research results: Zumba dance was performed on female students who experienced weight loss as many as 27 people (100%) indicating that there was a significant influence between body weight before and after zumba dance was performed on female students of the Ners study program level 2 and 3 with obesity at STIKes Santa Elisabeth Medan . For respondents to continue to use Zumba dance to maintain weight, especially for health, it is hoped that future researchers will use a control group with a larger sample.*

*Indonesian Bibliography (2012 – 2020)*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Adapun judul skripsi ini adalah **“Pengaruh Zumba Dance Terhadap Penurunan Berat Badan Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 2 dan 3 dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021”**.

Skripsi ini telah banyak mendapat bimbingan, perhatian dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Mestiana Br.Karo, M.Kep., DNSc selaku Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti serta menyelesaikan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Samfriati Sinurat, S.Kep.,Ns., MAN selaku Ketua Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk menyelesaikan pendidikan dan memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di STIKes Santa Elisabeth Medan.
3. Imelda Derang S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah membantu dan membimbing penulis dengan baik dan sabar dalam penyusunan skripsi ini.
4. Murni Sari Dewi Simanullang S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing penulis dengan baik dan sabar dalam penyusunan skripsi ini.



5. Rotua Elvina Pakpahan S.Kep., Ns., M.Kep Selaku dosen penguji III yang telah bersedia menguji dan memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
6. Ice Saragih S.kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dan motivasi selama menjalani kuliah mulai semester I-VIII di STIKes Santa Elisabeth Medan.
7. Mahasiswa program studi ners tingkat 2 dan 3 yang telah bersedia untuk menjadi responden saya untuk melakukan *Zumba Dance*.
8. Seluruh Staff dosen dan tenaga kependidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing, mendidik dan membantu penulis selama menjalani pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
9. Teristimewa kepada keluarga, orangtua tercinta Bapak Lambertus Siregar dan Ibu Gustiana Panjaitan, serta saudara-saudari saya abang Christian Van Berth Siregar dan adek Jan Pitri Van Bert Siregar, yang selalu memberi dukungan baik doa, kasih sayang, materi dan motivasi yang luar biasa yang diberikan selama ini.
10. Seluruh rekan-rekan sejawat dan seperjuangan Program Studi Ners Tahap Akademik angkatan XI stambuk 2017 yang saling memberikan motivasi dan doa dalam menyelesaikan penelitian ini
- Penulis menyadari bahwa penulisan penelitian ini masih belum sempurna, baik isi maupun teknik penulisan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan penelitian ini. Semoga Tuhan Yang Maha pengasih senantiasa mencurahkan



berkat dan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu penulis. Harapan penulis semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya profesi keperawatan.

Medan, 24 Mei 2021

Penulis

(Francine Angelica Van Bert Siregar)

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SAMPUL DEPAN .....</b>	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM .....</b>	<b>ii</b>
<b>TANDA PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>TANDA PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENETAPAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN PUBLIKASI.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAC.....</b>	
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1. Tujuan umum .....	5
1.3.2. Tujuan khusus .....	5
1.4. Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1. Manfaat teoritis.....	5
1.4.2. Manfaat praktis .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1. Konsep Obesitas.....	7
2.1.1. Definisi obesitas .....	7
2.1.2. Faktor yang mempengaruhi obesitas .....	7
2.1.3. Klasifikasi obesitas .....	8
2.1.4. Dampak obesitas terhadap kesehatan .....	9
2.1.5. Hal yang dilakukan untuk menangani obesitas .....	11
2.2. Konsep Zumba Dance .....	12
2.2.1. Defenisi zumba dance .....	12
2.2.2. Jenis- jenis zumba dance .....	13
2.2.3. Manfaat zumba dance .....	15
2.2.4. Prinsip latihan fisik .....	16
2.2.5. Gerakan zumba dance .....	17
2.3. Pengaruh zumba dance terhadap penurunan berat badan .....	31
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESA PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
3.1. Kerangka Konseptual Penelitian .....	33
3.2. Hipotesa Penelitian .....	35



<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
4.1. Rancangan Penelitian .....	36
4.2. Populasi dan Sampel .....	37
4.2.1. Populasi .....	37
4.2.2. Sampel .....	37
4.3. Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional .....	38
4.3.1. Variabel independen .....	38
4.3.2. Variabel dependen .....	38
4.3.3. Defenisi operasional .....	38
4.4. Instrumen Penelitian .....	39
4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	40
4.5.1. Lokasi .....	40
4.5.2. Waktu penelitian .....	40
4.6. Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data .....	41
4.6.1. Pengambilan data .....	41
4.6.2. Teknik pengumpulan data .....	41
4.7. Kerangka Operasional .....	43
4.8. Analisa Data .....	43
4.9. Etika Penelitian.....	45
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>48</b>
5.1. Gambaran Lokasi Penelitian .....	48
5.2. Hasil Penelitian.....	50
5.2.1. Distribusi responden berdasarkan berat badan sebelum dan setelah intervensi <i>zumba dance</i> .....	50
5.2.2. Pengaruh <i>zumba dance</i> terhadap berat badan sebelum dan setelah intervensi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 .....	52
5.3. Pembahasan.....	55
<b>BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>67</b>
6.1. Simpulan .....	67
6.2. Saran .....	68
6.3. Keterbatasan Penelitian .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	
LAMPIRAN	
1	Lembar penjelasan penelitian.....
2	<i>Informed consent</i> .....
3	SOP gerakan <i>Zumba dance</i> .....
4	Lembar observasi .....
5	Surat Pengajual Judul.....
6	Surat persetujuan survei awal .....
7	Lembar konsul .....
8	Dokumentasi.....
9	Output Hasil Normalitas dan SPSS.....

**DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 2.1. Klasifikasi Menurut WHO .....	9
Tabel 4.2 Definisi Operasional Pengaruh <i>Zumba Dance</i> terhadap penurunan berat badan mahasiswa Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020.....	39
Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan Sebelum Dilakukan <i>Zumba dance</i> di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.....	50
Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan Setelah dilakukan <i>Zumba Dance</i> di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.....	51
Tabel 5.5 Berat Badan Sebelum dan Setelah Intervensi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.....	52
Tabel 5.6 Hasil Analisis Penurunan Berat Badan Sebelum dan Setelah <i>Zumba Dance</i> pada Mahasiswa Program Studi Ners di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.....	53



## DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1. Kerangka konsep Pengaruh <i>Zumba Dance</i> Terhadap Penurunan Berat Badan Mahasiswi Program Studi Ners Tingkat 1,2 dan 3 dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan.....	34
Bagan 4.1 Desain penelitian <i>Pre Experimental One Group Pre Test Post Test Design</i> .....	36
Bagan 4.7. Kerangka Operasional <i>Zumba Dance</i> terhadap Penurunan Berat Badan Mahasiswi Obesitas tahun 2020 .....	39



## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Obesitas adalah akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan dimana berisiko bagi kesehatan sebagai faktor risiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes, jantung dan kanker. Obesitas juga merupakan suatu kelainan atau penyakit yang ditandai oleh penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Obesitas telah menjadi pandemi global di seluruh dunia dan dinyatakan oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 sebagai masalah kesehatan kronis terbesar dan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja (Suryaalamah et al., 2019).

Penderita obesitas di dunia lebih dari 50% dari 671.000.000 terdapat di sepuluh negara yaitu Amerika Serikat, Cina, India, Rusia, Brasil, Meksiko, Mesir, Jerman, Pakistan, dan Indonesia. Amerika Serikat terdapat 13% penderita obesitas di seluruh dunia, Cina dan India terdapat 15% penderita obesitas di dunia. Pada beberapa bagian Asia Tenggara juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berdasarkan United Nations Children's Fund (UNICEF) tahun 2012, Negara Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar 12,2%. (Ramli, 2018). Tingkat obesitas pada orang dewasa menurut Riskesdas tahun 2018 meningkat menjadi 21,8 % dari 14,8 % dari tahun 2013.



Prevalensi obesitas jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin, perempuan dewasa ( $>18$  tahun) 32,9%, naik 18,1 %, dan untuk keseluruhan (nasional) prevalensi obesitas menurut IMT/U usia 16-18 tahun yaitu 1,4% (Suryaalamah et al., 2019). Sementara di Sumatera Utara, status gizi penduduk dewasa dengan obesitas (18,1%). Dari data di atas terlihat bahwa angka obesitas di Sumatera Utara melampaui prevalensi obesitas nasional. Sumatera Utara khususnya kota Medan jumlah prevalensi obesitas sekitar 23,8%, (Inayah & Siregar, 2019). Prevalensi ini meningkat dari 12,5% jumlah obesitas pada tahun 2007. Survey awal yang di lakukan peneliti terhadap 107 mahasiswa Program Studi Ners tingkat 1,2 dan 3 didapatkan bahwa 21 orang (19,62%) mahasiswi yang mengalami obesitas (IMT lebih dari 25,00).

Akibat meningkatnya angka prevalensi Obesitas, ini akan menimbulkan banyak masalah dan berdampak pada masalah sosial, psikologis, demografi, dan kesehatan. Ini terkait dengan peningkatan risiko kesehatan seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, osteoarthritis dan berbagai penyakit keganasan, terutama kanker *endometrium*, payudara, dan kanker usus besar. Obesitas juga mengakibatkan gangguan reproduksi, terutama pada wanita. Hal ini terkait dengan anovulasi, gangguan menstruasi, infertilitas, kesulitan dalam reproduksi bantuan, keguguran, serta hasil kehamilan yang merugikan (Sri Sundari, Wahyu Adhi Nugroho, 2020). Dari berbagai masalah ini maka dibutuhkan penanganan dan pencegahan terhadap obesitas yakni dengan melakukan aktivitas fisik seperti latihan olahraga, lari, *sit up*, *push up*, senam aerobik, *zumba dance* dan sebagainya. Latihan berupa olahraga, mempunyai



pengaruh yang jelas untuk penurunan kadar lemak dalam darah, mengurangi resiko hipertensi dan penyakit jantung koroner serta untuk meningkatkan aktivitas kerja fisik. Selain aktivitas fisik, penyuluhan merupakan suatu kegiatan dalam menyebarluasan informasi dan bertujuan sebagai sarana penunjang tercapainya hidup sehat, dan sebagai kegiatan pendidikan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga remaja tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Rahmawati, 2019) .

Banyak aktifitas fisik yang digunakan untuk mengatasi obesitas diantaranya adalah *zumba dance*; merupakan suatu kombinasi dari prinsip latihan interval, aerobik dengan latihan peregangan untuk meningkatkan kalori konsumsi dan sistem kardiovaskular serta kekuatan tubuh secara umum (Sri Sundari, Wahyu Adhi Nugroho, 2020). *Zumba dance* ini di latarbelakang musik bervariasi yang dikombinasikan dengan gerakan langkah aerobik dan ritme lain seperti hiphop dan salsa, sehingga menyenangkan untuk dilakukan, membantu mengurangi kelelahan, meningkatkan daya ingat, meningkatkan mobilitas dan kinerja fungsional tubuh juga dapat mengubah bentuk tubuh pada wanita. Selain itu, *zumba dance* ini juga berfungsi meningkatkan kesehatan, kebugaran, secara fisiologi dapat memperkuat otot, sendi dan struktur tulang serta dapat membantu pengurangan berat badan, mengurangi lemak dalam tubuh, membantu meningkatkan keseimbangan kalori, dan secara psikologis dapat menimbulkan kebahagiaan (Liza, 2018).



*Zumba dance* adalah suatu aktifitas fisik yang mampu menurunkan berat badan. Ketika seseorang melakukan latihan *zumba dance*, akan mengeluarkan keringat lebih banyak, menandakan bahwa adanya pembakaran kalori lebih banyak. Semakin meningkatnya aktifitas fisik dengan latihan *zumba dance*, semakin cepat terjadinya pembakaran cadangan lemak tubuh untuk memenuhi kebutuhan kalori tubuh sehingga akan lebih cepat membantu menurunkan berat badan (Sri Sundari, Wahyu Adhi Nugroho, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh *Zumba Dance* Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 2 dan 3 Dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021, untuk melihat apakah ada pengaruh latihan *Zumba Dance* terhadap Penurunan berat badan pada mahasiswa yang obesitas, sebab di era modern ini, semakin banyak orang yang jarang melakukan aktivitas fisk secara teratur serta semakin lupa akan pola makan yang sehat.

## 1.2. Perumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut : Apakah ada pengaruh *zumba dance* terhadap penurunan berat badan pada mahasiswa program studi ners 2 dan 3 dengan obesitas?



## 1.3. Tujuan

### 1.3.1. Tujuan umum

Untuk mengidentifikasi Pengaruh *Zumba Dance* terhadap Penurunan Berat Badan pada Mahasiswi Program Studi Ners Tingkat 2 dan 3 dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan.

### 1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi berat badan pada mahasiswi program studi Ners tingkat 2 dan 3 di STIKes Santa Elisabeth Medan yang mengalami obesitas sebelum dilakukan *zumba dance*
2. Mengidentifikasi berat badan mahasiswi program studi Ners tingkat 2 dan 3 di STIKes Santa Elisabeth Medan yang mengalami obesitas setelah dilakukan *zumba dance*.
3. Mengidentifikasi pengaruh *zumba dance* terhadap penurunan berat badan terhadap mahasiswi program studi Ners tingkat 2 dan 3 di STIKes Santa Elisabeth Medan yang mengalami obesitas.

## 1.4. Manfaat Penelitian

### 1.4.1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan para pembaca dapat memahami mengenai Pengaruh *Zumba Dance* terhadap Penurunan Berat Badan pada Mahasiswi Program Studi Ners Tingkat 2 dan 3 dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan.



### 1.4.2. Manfaat praktis

#### 1. Bagi Responden

Bagi responden sendiri dapat mengalami penurunan berat badan dan menjadikan tubuh lebih sehat danbugar setelah melakukan *zumba dance* serta menambah pengetahuan dan pengalaman bagi responden bahwa *zumba dance* adalah olahraga yang menyenangkan untuk dilakukan serta berdampak baik bagi kesehatannya.

#### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan bagi institusi pendidikan untuk mengadakan kegiatan *zumba dance* kepada mahasiswa-mahasiswi khususnya penderita obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan dan Institusi Pendidikan lainnya.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat berguna bagi peneliti selanjutnya, sebagai data awal penelitian sehingga dapat lebih mengetahui pengaruh *zumba dance* terhadap penurunan berat badan mahasiswa dengan obesitas



## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. Konsep Obesitas

##### 2.1.1. Definisi Obesitas

Obesitas merupakan permasalahan kesehatan global yang disebabkan karena gaya hidup yang mencakup pola makan dan tingkat aktivitas fisik yang tidak sesuai. Obesitas juga merupakan suatu kelainan atau penyakit yang ditandai oleh penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan dan terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar (Septiana et al., 2018).

Obesitas merupakan salah satu faktor resiko penyebab terjadinya penyakit degenerative seperti diabetes melitus, penyakit jantung koroner, dan hipertensi. Obesitas pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Salah satu yang digunakan untuk menentukan seseorang dewasa obesitas atau tidak adalah dengan menggunakan ukuran IMT (Indeks Massa Tubuh). Seseorang dikatakan obesitas jika nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas 30,0 kg/m<sup>2</sup>, sedangkan IMT antara 25 – 29 kg/m<sup>2</sup> disebut pre obesitas. Untuk orang asia, IMT diatas 25 kg/m<sup>2</sup> termasuk obesitas (WHO, 2008) (Nugraha et al., 2019).

##### 2.1.2. Faktor yang Mempengaruhi Obesitas

Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi terjadinya obesitas adalah genetik, yang dimana bila salah satu orang tuanya



penderita obesitas, maka peluang anak-anak menjadi obesitas sebesar 40%-50%; Bila kedua orang tuanya penderita obesitas maka peluang faktor keturunan menjadi 70%-80%. Hormonal yang berperan penting dalam kejadian obesitas antara lain adalah hormon leptin, ghrelin, tiroid, insulin, dan estrogen (Kemenkes, 2018).

Adapun faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya obesitas meliputi faktor lingkungan sosial, pola makan yang dimana jika jumlah asupan energi berlebihan dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas, jenis makanan dengan kepadatan energi yang tinggi (lemak, gula, serta kurang serat) menyebabkan ketidakseimbangan energi. Pola aktivitas fisik *sedentary* (kurang gerak) menyebabkan energy yang dikeluarkan tidak maksimal sehingga meningkatkan resiko obesitas. Obat-obatan jenis steroid yang sering digunakan dalam waktu yang lama untuk terapi asma, osteoarthritis dan alergi dapat menyebabkan nafsu makan yang meningkat sehingga menyebabkan risiko obesitas (Kemenkes, 2018).

### 2.1.3. Klasifikasi Obesitas

Indeks massa tubuh (IMT) adalah indeks sederhana dari berat badan terhadap tinggi badan yang digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang remaja ataupun dewasa. IMT didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) (Kemenkes, 2018).

**Table 2.1 Klasifikasi menurut WHO**

KLASIFIKASI	IMT
Berat badan kurang ( <i>underweight</i> )	< 18,5
Berat badan normal	18,5 – 22,5
Kelebihan berat badan ( <i>overweight</i> )	23 – 24,9
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	≥ 30

*WHO Western Pasific Region, 2000*

#### **2.1.4. Dampak Obesitas terhadap Kesehatan**

Obesitas menjadi masalah yang serius bagi remaja dan tidak dapat dipandang sebelah mata karena obesitas yang terjadi pada saat remaja 30% akan berlanjut hingga dewasa dan merupakan salah satu faktor resiko sebagai berikut:

1. Percepatan proses penuaan

Umur biologis adalah usia tubuh yang dipengaruhi oleh kondisi kesehatan secara umum. Salah satu untuk menghitung umur biologis melalui komposisi lemak dalam tubuh. Bila sel lemak berlebih maka dikeluarkannya zat-zat yang bersifat oksidatif atau radikal bebas yang bisa menyebabkan umur sel lebih tua.

2. Gangguan kecerdasan

Studi Human Brain Mapping melaporkan bahwa jaringan otak anak yang obesitas 4% lebih kurang dari anak dengan berat badan normal. Orang dewasa yang menderita obesitas otaknya 8 tahun kelihatan lebih menua dari orang dewasa dengan berat badan normal. Hal ini disebabkan



oleh efek radikal bebas dan gangguan pembuluh darah perifer karena kadar kadar lemak dan gula yang tinggi.

### 3. *Resistensi insulin*

Obesitas merupakan faktor risiko munculnya resistensi insulin yang akan bermanifestasi munculnya hipertensi, dislipidemia, *hiperuremia*, disfungsi endotel dan *lipotoksisitas* terhadap sel beta. Akibat obesitas sentral akan meningkatkan kejadian DM tipe 2, penyakit kardiovaskuler dan gangguan pembekuan darah. Sebesar 60% penderita DM tipe 2 berhubungan dengan obesitas

### 4. *Kanker*

Walaupun belum kuat bukti ilmiah hubungan sebab akibat obesitas ilmiah hubungan sebab akibat obesitas dengan kanker namun banyak bukti penurunan berat badan dan peningkatan aktivitas fisik dapat bermanfaat untuk mencegah perkembangan sel kanker. Hal ini diduga melalui peranan *Insulin-Like Growth Factor* (IGF) yaitu terjadinya peningkatan jumlah reseptor ini sehingga sel menjadi lebih reaktif terhadap IGF.

### 5. *Osteoarthritis*

Sebagai efek mekanisme akibat obesitas berupa bisa osteoarthritis pada sendi, vena verikosa, kesulitan bernafas.

### 6. Kematian pada usia muda

Oleh karena luasnya dampak dari obesitas pada manusia sehingga angka morbiditas meningkat dan akhirnya angka mortalitas juga meningkat. Laporan OECD tahun 2010, mengungkapkan bahwa orang



obesitas 8-10x lebih cepat risiko meninggal dibanding orang yang tidak obesitas. Setiap kelebihan berat badan 15 kg dari berat badan ideal maka akan meningkat risiko kematian sebesar 30%. (Masrul, 2018).

### **2.1.5. Hal yang dilakukan untuk menangani obesitas**

Prinsip mendasar yang dilakukan untuk menangani obesitas dalam Kemenkes tahun 2018 adalah mengatur keseimbangan energi. Energi yang masuk harus lebih rendah dibandingkan dengan yang dibutuhkan. Ada 4 pola yang harus diperhatikan dalam penanganan obesitas, antara lain:

#### **1. Pola Makan**

Pola makan mencakup jumlah, jenis jadwal makan, dan pengolahan bahan makanan. Bila kita menggunakan piring makan model T maka jumlah sayuran 2 kali lipat jumlah bahan makanan sumber karbohidrat ( nasi, mie, roti, pasta, singkong, dll) dan jumlah bahan makanan sumber protein setara dengan jumlah bahan makanan sumber karbohidrat. Sayur dan buah minimal harus sama dengan jumlah karbohidrat dan protein.

#### **2. Pola Aktivitas Fisik**

Penanganan obesitas dilakukan melalui peningkatan aktivitas fisik yang gerakannya kontinyu dengan gerakan intensitas rendah sampai sedang sehingga terjadi peningkatan pengeluaran energi dan peningkatan massa otot. Pola hidup aktif merupakan penyeimbang dari asupan energi, dengan demikian energi yang diasup tidak akan pernah berlebih di dalam tubuh jika selalu hidup aktif.



### 3. Pola Emosi Makan

Pola emosi makan adalah suatu kebiasaan makan dengan jumlah berlebihan dan cenderung memilih jenis makanan yang tidak sehat yaitu tinggi gula, garam dan lemak yang disebabkan oleh emosi bukan karena lapar. Dalam penanganan obesitas maka seseorang perlu dibantu untuk mengenali jenis emosinya dan cara memahami emosi tersebut.

### 4. Pola Tidur/Istirahat

Kurang tidur dapat menyebabkan hormone leptin terganggu sehingga rasa lapar tidak terkontrol. Jika kuantitas tidur (6-8 jam) dan kualitas tidur seseorang tidak sesuai maka akan mempengaruhi keseimbangan berbagai hormon yang pada akhirnya memicu kejadian obesitas. Gangguan tidur dapat menyebabkan peningkatan asupan energi melalui:

- a. Peningkatan rasa lapar melalui meningkatnya hormone ghrelin (pengontrol rasa lapar) dan menurunnya hormone leptin (pengontrol rasa kenyang).
- b. Waktu tersisa untuk makan menjadi lebih banyak.
- c. Cenderung memilih makanan yang tidak sehat.

## 2.2. Konsep *Zumba Dance*

### 2.2.1. Definisi *Zumba Dance*

*Zumba* berasal dari kata *zum-zum*, yang dalam Bahasa Kolombia berarti gerakan cepat. Rangkaian gerak *zumba* sangat menyenangkan sehingga tanpa disadari dapat menurunkan berat badan yang melakukannya. *Zumba* memiliki gerakan bertenaga sehingga menimbulkan kontraksi otot. Gerakan yang cepat juga



tidak hanya menghasilkan pembakaran kalori dan lemak namun sekaligus menyehatkan jantung (Putri, 2019).

*Zumba dance* adalah salah satu jenis senam yang digemari kaum wanita saat ini. Diperkenalkan oleh Alberto Beto Perez sebagai modifikasi latihan aerobik dengan menggunakan musik dan dansa latin. *Zumba dance* menerapkan metode *High Intensity Interval Training (HIIT)*, yakni olahraga yang focus utamanya penggunaan energi dari cadangan lemak. Senam *zumba* saat ini telah dilakukan oleh lebih dari 12 juta orang, di 110.000 tempat di 125 negara dunia. Gerakan dansa pada senam *zumba* merupakan gerakan dansa latin yaitu *salsa*, *merengue*, *march*, *cumbia*, *reggaeton*, dan *beto shuffle*. Gerakan pada senam *zumba* berfokus dengan mengkontraksikan perut, bahu, tangan, pinggul, paha, kaki. Gerakan *zumba dance* dalam model interval dengan irama gerakan lambat dan cepat yang dikombinasikan dalam latihannya dapat membantu meningkatkan proses metabolisme tubuh untuk menghasilkan energi selama latihan (Ayu et al., 2018).

### 2.2.2. Jenis-jenis *Zumba Dance*

Beberapa jenis dari *Zumba dance* yang bisa dilakukan untuk semua orang dari semua umur dan kelas didesain bagi mereka yang memerlukan antara lain:

1. *Zumba* : *Zumba* berlaku untuk umum yang terinspirasi dari tarian asli latin.
2. *Zumba toning* : *Zumba toning* bisa diikuti bagi yang ingin menambahkan kekuatan latihan. *Zumba* jenis ini menggunakan alat bantu tongkat toning yang berbentuk seperti barbel. *Zumba toning* lebih menekankan untuk pembentukan otot perut, paha, tangan dan lainnya di seluruh tubuh dan latihan kardio sehingga latihan ini dapat membentuk tubuh.



3. *Aqua Zumba* : *Aqua Zumba* ini berlaku untuk semua orang dan khususnya bagi mereka yang pulih dari cedera. Kegiatan ini dialaksanakan dari atas kolam renang dengan instruktur yang memimpin kelas dari atas kolam renang dan pesertanya akan mengikuti di dalam kolam renang yang tidak terlalu dalam.
4. *Zumba sentao* : *Zumba sentao* dapat diikuti bagi yang menginginkan latihan inti lebih yang di atas kursi.
5. *Zumba gold* : *Zumba gold* diperuntukkan untuk generasi yang lebih tua dan untuk seorang yang baru mulai berolahraga. *Zumba gold* dilakukan dengan lembut dan *low-impact*.
6. *Zumba kids* : kelas *zumba* yang disasarkan pada anak-anak yang berusia 7 tahun hingga 11 tahun dengan irungan musik bebas atau dari yang mereka sukai. Kelas ini juga bebas untuk kegiatan tambahan yang dilakukan anak-anak ataupun yang disukainya.
7. *Zumbini* : kelas *zumba* untuk anak di bawah 3 tahun bersama dengan pengasuh dilakukan dengan bergoyang, bernyanyi dan belajar bersama.
8. *Zumba in the circuit* : kelas *zumba* yang dipadukan dengan gerakan *fitness*, yaitu menari dan menggunakan alat *fitness* atau satu menit secara bergantian yaitu menari dan menggunakan alat *fitness* satu menit secara bergantian berlangsung sekitar 30 menit.



### 2.2.3. Manfaat *Zumba Dance*

Adapun manfaat *zumba dance* yang dinyatakan oleh Putri tahun 2019 adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan metabolisme dan mendapatkan kekuatan dalam latihan yang menyenangkan dan efektif.
2. Merupakan latihan yang total dan menggabungkan semua elemen kebugaran seperti kardio, otot, keseimbangan dan kelenturan, serta meningkatkan energi.
3. Meningkatkan kepekaan ritme dan koordinasi, juga mengencangkan zona target yaitu lengan, bagian tengah dan bagian bawah tubuh.
4. Cara unik menantang otot-otot tubuh tanpa harus mengangkat beban sehingga membuat ketahanan alami dan juga membantu mengencangkan otot.
5. Membantu mengembangkan gaya hidup sehat dan menggabungkan kebugaran sebagai bagian alami dari kehidupan anak-anak dengan menjadikan kebugaran menyenangkan. Kelas menggabungkan elemen kepercayaan diri, harga diri, memori, kreativitas, dan koordinasi.
6. Kelas *zumbini* dikembangkan untuk belajar, ikatan dan tumbuh dalam lingkungan musik yang ceria dan bahagia.



#### 2.2.4. Prinsip Latihan Fisik

Pencapaian dari hasil latihan fisik secara optimal meliputi beberapa prinsip dasar yang harus diperhatikan dalam Putri tahun 2019 yaitu antara lain:

1. *Frequency.*

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan perminggu. Peningkatan kebugaran perlu latihan tiga sampai lima kali per minggu dan dilakukan berselang, misalnya “selasa-kamis-sabtu atau senin-selasa-rabu-kamis-jumat”, dikarenakan setiap selesai latihan tubuh perlu istirahat untuk melakukan pemulihan tenaga.

2. *Intensity.*

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intesitas. Intesitas tergantung dari berat beban, kecepatan gerakan, istirahat di antara ulangan.

3. *Time.*

Pengaturan durasi sangat diperlukan supaya hasil yang didapatkan optimal sehingga setiap berlatih akan meningkatkan kebugaran paru-paru bahkan penurunan berat badan, durasi untuk latihan fisik tergantung jenisnya namun rata-rata sekitar 20-60 menit per hari.

4. *Type.*

Tipe adalah bentuk latihan yang dipilih. *Zumba dance* termasuk dalam latihan aerobik dengan metode interval training karena pada saat melakukan latihan diselingi istirahat. *Zumba dance* merupakan bentuk penerapan dari metode HITT (*High Intensity Interval Training*), yakni



latihan kardio yang dilakukan dalam waktu singkat dengan intensitas yang tinggi, sehingga sangat membantu dalam mengintegrasikan komponen dasar kebugaran daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Dengan metode HITT, *zumba* mampu membakar kalori lebih banyak.

#### **2.2.5. Gerakan Zumba Dance**

##### **1. Gerakan Pemanasan**

Sebelum memasuki gerakan-gerakan dasar dari *zumba*, terlebih dahulu melakukan *warm up* atau pemanasan.

- a. Mulai dengan *jogging* di tempat sebanyak 2 x 8 hitungan.
- b. Kemudian, bergerak ke kanan dan kiri dengan menyilangkan kedua tangan dan kaki. Lakukan gerakan ini sebanyak 2 x 8 hitungan dengan tempo lambat.
- c. Lakukan lagi gerakan *jogging* di tempat sebanyak 2 x 8 hitungan.
- d. Terakhir, bergerak ke kanan dan kiri seperti sebelumnya tetapi dengan tempo yang lebih cepat.



STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## 2. Gerakan *Merengue March*

*Merengue march* merupakan gerakan dasar pembuka sesi latihan zumba. Gerakannya terbagi 2 tahap, yaitu statis dan juga dinamis. *Merengue* ini merupakan gerakan untuk mengencangkan otot tangan dan membentuk pinggang.

### a. Statis

- Rentangkan kedua tangan. Tarik tangan kanan ke arah dalam dan bawah. Ikuti gerakan ini dengan ayunan pinggul ke kanan dan kaki kiri diayunkan di tempat.
- Kemudian, tarik tangan kiri ke arah dalam dan bawah. Ikuti juga dengan ayunan pinggul ke kiri dan kaki kanan diayunkan di tempat.



- Lakukan secara bergantian dengan tempo sedang sebanyak 2 x 8 hitungan.



## b. Dinamis

- Tekuk kedua tangan secara horizontal di depan dada. Ayunkan tangan dan pinggulmu sambil membuka kedua kaki secara satu persatu.
- Tutup kedua kaki secara satu persatu, tapi tetap mengayunkan tangan dan pinggul.
- Ulangi gerakan tutup dan buka kaki ini dengan tempo lambat dan sebanyak 2 x 8 hitungan.
- Kemudian, percepat tempo gerakan dan lakukan sebanyak 2 x 8 hitungan.



### 3. Gerakan *Beto Shuffle*

*Beto shuffle* merupakan gerakan lanjutan dari *merengue*. Gerakan *beto shuffle* ini memiliki fungsi untuk merampingkan pinggang dan mengencangkan otot lengan. Gerakan yang dilakukan hanya mengayunkan pinggang dan pinggul ke kanan-kiri lalu tangan dan kaki mengikuti ayunan tubuh. Lakukan dari tempo sedang ke cepat sebanyak 2 x 8 hitungan.





#### 4. Gerakan Salsa

Jenis gerakan salsa dibagi 2 yaitu *basic* dan *2 steps*. Yang pertama adalah *basic* dimana langkah-langkahnya sebagai berikut:

- a. Posisikan kedua tangan ditekuk secara vertikal di depan dada.
- b. Buka kaki, goyangkan pinggul, kaki, tangan dan tubuh juga kearah kanan. Rapatkan kembali kaki sambil tetap menggoyangkan tubuh.
- c. Lakukan langkah yang sama seperti sebelumnya tetapi ke arah berlawanan. Ulangi dengan tempo sedang dan sebanyak  $2 \times 8$  hitungan.
- d. Posisikan tangan tetap di depan dada seperti semula.
- e. Langkahkan kaki kanan ke depan. Goyangkan tubuh seperti gerakan sebelumnya. Rapatkan lagi kaki. Langkahkan kaki kiri kebelakang, goyangkan tubuh. Rapatkan kembali kaki sambil tetap menggoyangkan tubuh.
- f. Lakukan langkah yang sama untuk kaki yang satunya. Temponya sedang dan dilakukan sebanyak  $2 \times 8$  hitungan.
- g. Campur kedua gerakan diatas secara bergantian masing-masing  $1 \times 8$  hitungan.



EDAN

Gerakan yang kedua ialah *2 steps*. Gerakan salsa *2 steps* ini hampir sama dengan *salsa basic* ke kanan dan kiri, hanya saja perlu menambahkan 1 langkah di setiap arahnya. Bergerak ke kanan 2x dan kiri 2x. lakukan secara bertahap mulai dari yang temponya lambat hingga di percepat. Masing-masing dilakukan sebanyak 2 x 8 hitungan.





## 5. Gerakan Kumbia

Gerakan ini terdiri dari 3 jenis, yaitu *basic*, *sleepy leg* dan *funk*.

Setiap jenis gerakannya berguna untuk mengencangkan otot paha, merampingkan pinggang dan lengan, juga mengencangkan otot perut.

### a. *Basic*

- Berdiri tegak dengan arah sedikit menyerong.
- Gerakkan kaki kanan secara maju dan mundur sebanyak  $1 \times 8$  hitungan.
- Kemudian, goyangkan tubuh secara meliuk-liuk dengan kaki masih digerakkan maju mundur. Lakukan sebanyak  $1 \times 8$  hitungan
- Ulangi gerakan di atas untuk kaki yang satunya dengan jumlah dan tempo yang sama.



STIKE<sup>c</sup>



b. *Sleepy Leg*

Bergerak ke arah kanan sebanyak 4x dan ke arah kiri 4x.

Tapi tidak sekedar bergerak, tetap menggoyangkan pinggul supanya pinggang dan perut anda menjadi ramping. Lakukan dalam tempo sedang ke cepat, masing-masing sebanyak 2x8 hitungan.





### c. *Funk*

- Rentangkan kaki selebar bahu.
- Letakkan tangan secara vertikal di depan dada.
- Buka kaki kanan ke arah luar. Saat dibuka, hanya ujung jari kaki saja yang boleh menyentuh tanah. Kemudian, gerakkan tangan dari atas ke bawah secara diagonal mengikuti arah kaki yang digerakkan. Lakukan hal yang sama pada kaki kiri.
- Setelah itu, tarik pinggul ke depan sebanyak 2x dengan posisi tangan 90 derajat di depan dada.
- Lakukan gerakan tersebut secara berurutan dalam tempo sedang dan sebanyak 2x8 hitungan.





## 6. Gerakan *Reggaeton*

Dalam *zumba*, *reggaeton* rata-rata terdiri dari 3 jenis, yaitu *basic*, *2 steps*, dan *vibrate hip*. Gerakan *reggaeton* ini memiliki fungsi untuk mengencangkan otot paha dan tangan. Jadi, bisa terlihat lebih ramping.

### a. *Basic*

- Prinsip gerakan *reggaeton basic* adalah: 1 langkah kaki kanan ke depan – 1 langkah kaki kiri ke depan – 2 langkah kaki kanan ke depan. Begitu juga untuk kaki kiri sebagai awalan.
- Langkahkan kaki kanan ke depan, lalu ayunkan tangan secara diagonal ke arah kiri bawah seperti mendayung. Kemudian, lakukan yang sama pada kaki kiri dan 2 langkah kaki kanan berikutnya.
- Lakukan gerakan ini berulang dengan tempo sedang sebanyak 2 x 8 hitungan.





## b. 2 steps

- Tekuk kedua tangan secara horizontal di depan dada.
- Bergerak kearah kiri 2x sambil menggerakkan tangan kanan seperti menyikut sebanyak 2x juga.
- Lakukan gerakan yang sama pada tangan yang satunya.
- Tempo gerakan sedang dan cepat, lakukan  $2 \times 8$  hitungan di masing-masing tempo.



## c. Vibrate Hip

Poin dari gerakan satu ini adalah mengayunkan pinggul ke kanan dan kiri. Gunanya adalah untuk membuat pinggang lebih ramping dan paha menjadi kencang.



- Buka kaki selebar bahu.
- Kemudian ayunkan tubuh dan tanganmu ke kanan dan kiri sebanyak 2 x 8 hitungan (1 hitungan = 1 x ke kanan dan 1x ke kiri).
- Mulai dari tempo yang lambat hingga ke cepat.



## 7. Cooling Down

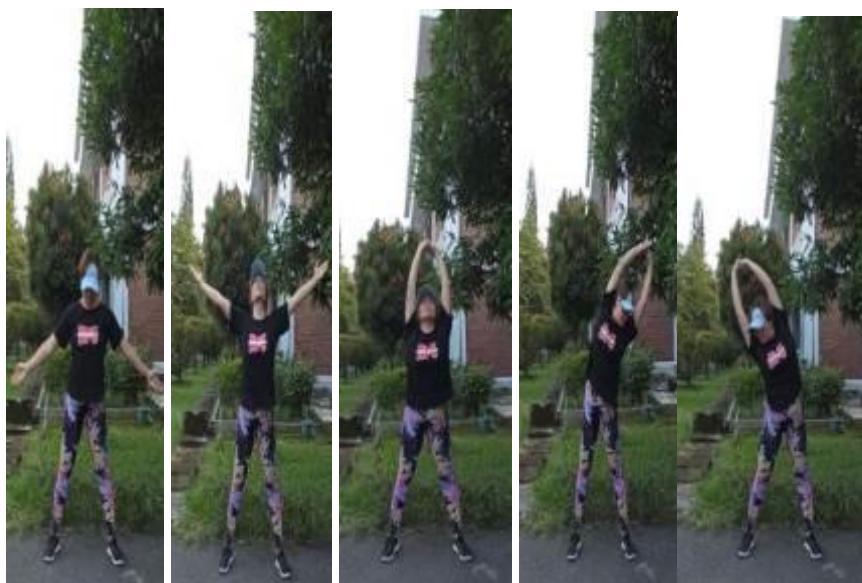
Pendinginan untuk sesi *Zumba* tidak perlu terlalu banyak aturan.

Pelankan saja gerakan dengan jogging di tempat sambil mengatur napas secara bertahap. Gerakan yang dilakukan adalah gerakan dasar.

1. Gerakkan kedua tangan dari bawah ke atas perlahan sambil menarik napas.
2. Turunkan kedua tangan dari atas ke bawah perlahan sambil membuang napas.



3. Lakukan dengan tempo lambat sebanyak 2 x 8 hitungan.
4. Selanjutnya angkat kedua tangan saling berkaitan diatas kepala.
5. Gerakan pinggul ke kanan dan kiri dengan tempo lambat sebanyak 2 x 8 hitungan.



### 2.3. Pengaruh *Zumba Dance* Terhadap Penurunan Berat Badan

Berat badan adalah massa tubuh semua jaringan yang ada pada tubuh. Perubahan berat badan dapat diperoleh dari aktivitas fisik dan dengan mengatur pola makan. Aktivitas fisik adalah cara yang positif untuk mengontrol perubahan berat badan, tanpa mengurangi jaringan tanpa lemak. Aktivitas fisik yang dilakukan secara intensif akan menunjukkan hasil yang cukup baik dalam hal berat badan (Putri, 2019).



Senam merupakan suatu latihan fisik yang digunakan sebagai sarana menurunkan berat badan karena mampu membakar lemak. Salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk pembakaran lemak adalah dengan melakukan latihan *zumba dance*, karena *zumba dance* efektif dalam menurunkan massa lemak tubuh dan berat badan saat melakukan gerakan *zumba* maka akan dibutuhkan energi.

- a. *Zumba dance* merupakan cara yang efektif untuk menurunkan berat badan. Hal ini sudah dibuktikan oleh peneliti Ronjie C.Rosete dalam penelitian yang dilakukannya kepada siswa kelas 8 Levi Celerio program khusus seni di sekolah OKI MAPEH Misamis Oriental General SMU Komprehensif Filipina. Peneliti Ronjie C.Rosete melakukan intervensi kepada 4 orang siswa yang obesitas dengan memberikan perlakuan *Zumba Dance* selama 30 menit mulai hari senin-jumat selama 1 bulan. Sehingga didapatkan hasil bahwa *zumba dance* dapat menurunkan berat badan dari 1-3 kilogram (Rosete, 2017)



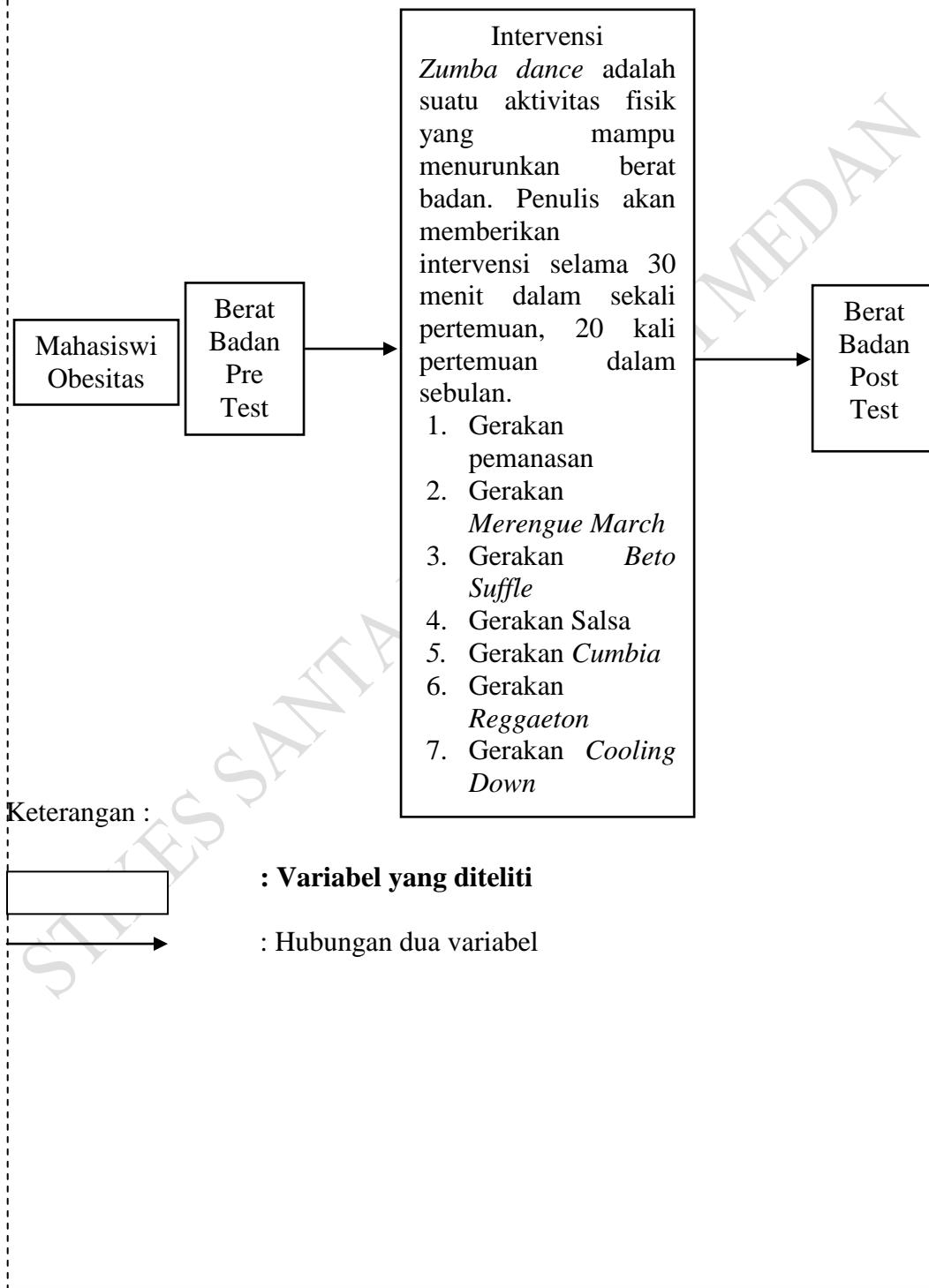
## BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

### 3.1. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah keseluruhan dasar konseptual sebuah penelitian. Tidak semua penelitian didasarkan pada teori formal atau model konseptual, namun setiap penelitian memiliki kerangka kerja, karena itu merupakan dasar pemikiran konseptual. Model konseptual memberikan perspektif mengenai fenomena yang saling terkait, namun lebih terstruktur dibandingkan teori. Model konseptual juga dapat berfungsi sebagai kerangka untuk menghasilkan hipotesis penelitian (Polit & Beck, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Zumba Dance* Terhadap Penurunan Berat Badan Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 2 dan 3 dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan.



**Bagan 3.1. Kerangka konsep Pengaruh *Zumba Dance* Terhadap Penurunan Berat Badan Mahasiswi Program Studi Ners Tingkat 1,2 dan 3 dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan.**





### 3.2. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah prediksi tentang hubungan antar dua variabel atau lebih variabel. Sebuah hipotesis yang menerjemahkan sebuah pertanyaan penelitian kuantitatif ke dalam prediksi sesuai dengan hasil yang diharapkan. Sebuah hipotesis, sebagian besar yang diketahui tentang topik tersebut mebenarkan sebuah hipotesa dan sebagian peneliti kualitatif ingin menyelidiki dari sudut pandang yang lain dan bukan oleh peneliti sendiri (Polit & Beck, 2012).

Berdasarkan kerangka konsep diatas, maka hipotesa pada penelitian ini adalah:

$H_a$  : Ada Pengaruh *Zumba dance* terhadap Penurunan Berat Badan Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 2 dan 3 dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.



## BAB 4 METODE PENELITIAN

### 4. 1. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah keseluruhan rencana untuk mencapai jawaban atas pertanyaan yang sedang dipelajari untuk menangani berbagai tantangan terhadap bukti penelitian yang layak. Dalam merencanakan penelitian ini, peneliti memutuskan mana spesifik yang akan diadopsi dan apa yang akan mereka lakukan untuk meminimalkan bias dan meningkatkan interpretabilitas hasil (Creswell, 2009).

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Experimental* dikarenakan *Pre Experimental* ini adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari kemungkinan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan kelompok eksperimen atau intervensi (Nursalam, 2020). Rancangan penelitian ini menggunakan *One group pre test post test design*, yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan satu kelompok yang diobservasi sebelum dan sesudah perlakuan yang dapat digambarkan sebagai berikut:

Responden	Pretest	Perlakuan	Posttest
R	01	X <sub>1-20</sub>	02

**Bagan 4.1 Desain penelitian *Pre Experimental One Group Pre Test Post Test Design***

Keterangan:

0<sub>1</sub> = Nilai Pretest (Berat Badan Sebelum Diberi Zumba Dance)

X 1-20 = Intervensi (Zumba Dance) dilakukan sebanyak 20 kali



$0_2$  = Nilai Posttest (Berat Badan Sesudah Diberi Zumba Dance)

#### **4.2. Populasi Dan Sampel**

##### **4.2.1. Populasi**

Populasi merupakan subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti (Nursalam, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi ners tingkat 2 dan 3 dengan obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan yaitu sejumlah 27 orang.

##### **4.2.2. Sampel**

Sampel adalah bagian yang terdiri dari populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Sampling adalah proses menyeleksi porsii dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada (Nursalam, 2020). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *total sampling* yaitu keseluruhan anggota populasi yang menjadi sampel (Nursalam, 2020). Alasan mengambil *total sampling* karena pengambilan sampel yang dilakukan peneliti menggunakan kriteria antara lain mahasiswa program studi ners tingkat 2 dan 3 dengan IMT 25 - >30 dimana termasuk dalam obesitas grade 1 dan grade 2, mahasiswa bersedia menjadi responden dan kooperatif.

Sampel dalam skripsi ini adalah seluruh mahasiswa program studi ners tingkat 2 dan 3 dengan obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan yaitu sebanyak 27 orang.



### 4.3. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lain-lain). Dalam riset, variabel dikarakteristikkan sebagai derajat, jumlah, dan perbedaan. Variabel juga merupakan konsep dari berbagai level abstrak yang didefinisikan sebagai suatu vasilitas untuk pengukuran dan atau memanipulasi suatu penelitian (Nursalam, 2020).

#### 4.3.1. Variabel Independen (Bebas)

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2014). Variabel Independen dalam skripsi ini adalah *Zumba Dance*.

#### 4.3.2. Variabel Dependen (Terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2020). Variabel dependen dalam skripsi ini adalah Penurunan berat badan mahasiswa.

#### 4.3.3. Definisi operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik dapat diukur (diamati) itulah yang merupakan kunci definisi operasional. Dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat diulangi lagi oleh orang lain. Ada dua macam definisi, definisi nominal menerangkan arti kata sedangkan definisi rill menerangkan objek (Nursalam, 2020).



Tabel 4.2

Definisi Operasional Pengaruh *Zumba Dance* terhadap penurunan berat badan mahasiswa Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020

Variabel	Definisi	Indikator	Alat ukur	Skala	Skor
<b>Independen</b> <i>Zumba Dance</i>	Zumba dance adalah suatu aktivitas fisik dengan gerakan tarian dansa latin yang dapat membantu pembakaran kalori dan penurunan berat badan.	Latihan zumba dance dengan 7 gerakan (20x/1bulan) dalam waktu 30 menit setiap pertemuan	SOP	-	-
<b>Dependen</b> Penurunan Berat Badan Mahasiswa	Penurunan Berat badan adalah penurunan massa tubuh semua jaringan yang ada pada tubuh. Perubahan berat badan dapat diperoleh dari aktivitas fisik dan dengan mengatur pola makan.	Berat badan berkurang dari sebelum dilakukan intervensi.	Timbangan berat badan	Nominal	1. Tidak ada penurunan berat badan setelah dilakukan <i>Zumba dance</i> (0). 2. Ada penurunan berat badan setelah dilakukan <i>Zumba dance</i> (1).

#### 4.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data. Pada tahap pengumpulan data, diperlukan suatu instrumen



yang dapat diklasifikasikan menjadi 5 bagian meliputi pengukuran biofisiologis, observasi, wawancara, kuesioner, dan skala (Nursalam, 2020).

Instrumen yang digunakan oleh peneliti pada variabel independen adalah SOP dan lembar observasi. Pada variabel dependen menggunakan Timbangan berat badan ini digunakan saat pretest dan post test. Intervensi akan dilakukan dengan memberikan perlakuan *zumba dance* selama 1 bulan, 5 hari dalam seminggu senin-jumat selama 30 menit setiap satu pertemuan dan akan di pandu oleh instruktur senam serta peneliti.

#### **4.5. Lokasi Dan Waktu Penelitian**

##### **4.5.1. Lokasi**

Peneliti melakukan penelitian di STIKes Santa Elisabeth Medan Jalan Bunga terompet No.118 Kecamatan Medan Selayang. Peneliti memilih tempat penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa di pendidikan ini memiliki jumlah mahasiswa yang mencukupi untuk dijadikan sampel pada penelitian dan didukung dengan tempat tinggal responden yang mudah dijangkau oleh peneliti sehingga kondisi ini mempermudah peneliti dalam pelaksanaan penelitian.

##### **4.5.2. Waktu penelitian**

Penelitian pengaruh Zumba dance terhadap penurunan berat badan pada mahasiswi program studi ners tingkat 2 dan 3 dengan obesitas ini dilaksanakan dimulai pada tanggal 24 bulan Maret sampai dengan tanggal 14 bulan Mei 2021 selama 30 menit setiap kali pertemuan sebanyak 20 kali pertemuan di STIKes Santa Elisabeth Medan dan juga melalui online.



## 4.6. Prosedur Pengambilan Dan Pengumpulan Data

### 4.6.1. Pengambilan data

Peneliti melakukan pengumpulan data penelitian setelah mendapat izin dari STIKes St. Elisabeth Medan, dan mendapat persetujuan dari responden mahasiswa yang dituju. Jenis pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis data primer. Data primer adalah data yang diperoleh langsung oleh peneliti terhadap sasarannya. Kemudian diadakan observasi dengan melihat berat badan dengan menggunakan timbangan berat badan (Polit,2010). Untuk pengambilan data awal, peneliti menggunakan google form dan membagikannya kepada mahasiswa secara online. Setelah data terkumpul, peneliti menentukan responden dengan cara menghitung IMT masing-masing mahasiswa. IMT 25 - > 30 termasuk kedalam sampel untuk kebutuhan penelitian penelitian.

### 4.6.2. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data adalah proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2020). Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono,2016). Pada proses pengumpulan data peneliti menggunakan teknik observasi. Adapun teknik pengumpulan data peneliti dibantu oleh 1 orang *coach Zumba* yang sudah bersertifikat didatangkan dari luar lingkungan STIKes Santa Elisabeth, tugas dari *coach* adalah membantu peneliti mengajarkan dan



memberikan *Zumba dance* secara langsung. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

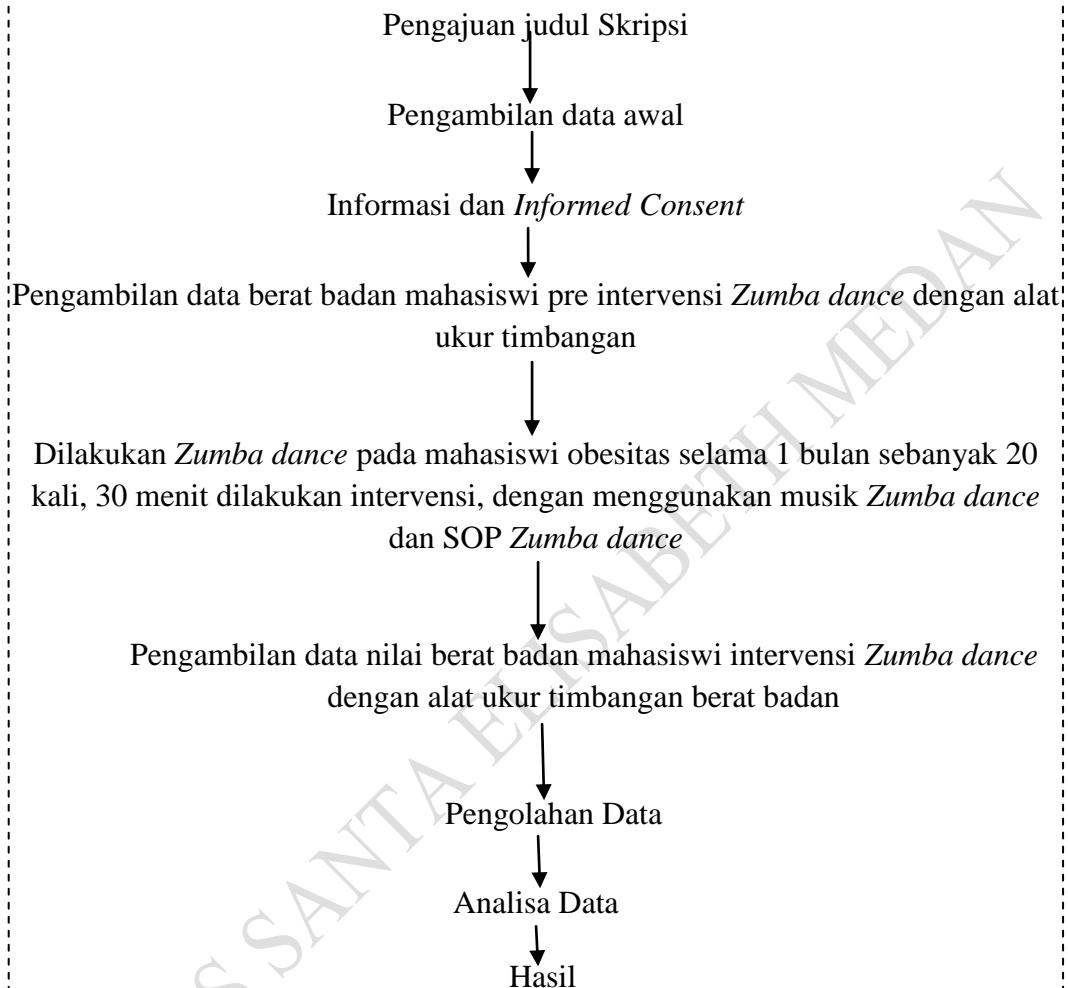
1. Pre interaksi
  - a. Menjelaskan tujuan, manfaat *Zumba dance*, cara dan waktu dalam melaksanakan *Zumba dance*, memberikan informed consent pada responden sebagai tanda persetujuan keikutsertaan dalam penelitian ini.
  - b. Pelaksanaan observasi pre intervensi penilaian berat badan (kg).
2. Intervensi
  - a. Melaksanakan *Zumba dance* selama 30 menit bersama mahasiswi obesitas dengan frekuensi latihan 20 kali pertemuan dalam sebulan .
  - b. Melaksanakan *Zumba dance* secara daring (online) sebanyak 9 kali pertemuan kepada sebagian responden mahasiswi obesitas. Dikarenakan mahasiswi harus pulang ke kampung halaman masing-masing mengikuti peraturan dari asrama STIKes Santa Elisabeth.
3. Post Intervensi
  - a. Pelaksanaan observasi post intervensi pengukuran berat badan (kg)
  - b. Memeriksa kembali hasil dari lembar observasi.



## 4.7. Kerangka Operasional

### Bagan 4.7 Kerangka Operasional *Zumba Dance* terhadap Penurunan Berat

#### Badan Mahasiswa Obesitas tahun 2020



## 4.8. Analisis Data

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena, melalui berbagai macam uji statistik. Statistik merupakan alat yang sering dipergunakan pada penelitian kuantitatif. Salah satu fungsi statistik adalah menyederhanakan data yang berjumlah sangat besar menjadi



informasi yang sederhana dan mudah dipahami oleh pembaca untuk membuat keputusan, statistik memberikan metode bagaimana memperoleh data dan menganalisis data dalam proses mengambil suatu kesimpulan berdasarkan data tersebut. Dalam hal ini, statistika berguna saat menetapkan bentuk dan banyaknya data yang diperlukan. Disamping itu, juga terlibat dalam pengumpulan, tabulasi dan penafsiran data (Nursalam, 2020).

1. Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Nursalam, 2020). Analisis univariat dilakukan yaitu terhadap variabel hasil pengukuran berat badan sebelum dan sesudah intervensi.
2. Analisis Bivariat merupakan analisa untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh *Zumba dance* terhadap penurunan berat badan pada mahasiswa obesitas (Nursalam, 2020).

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan uji *T*-berpasangan dengan syarat data berdistribusi normal dengan melakukan uji normalitas data menggunakan uji *Sapiro Wilk* karena sampel dalam penelitian kurang dari 50. Akan tetapi data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji alternatif yaitu uji *Wilcoxon sign rank test* dengan hasil uji 0,001 ( $p<0,05$ ).

#### 4.9. Etika Penelitian

Peneliti mendapatkan izin penelitian dari dosen pembimbing, peneliti melaksanakan pengumpulan data penelitian. Pada pelaksanaan, calon responden diberikan penjelasan tentang informasi dan penelitian yang akan dilakukan. Setelah responden menyetujui maka peneliti memberikan lembar *informed*



*consent* dan responden menandatangani lembar *informed consent*. (Nursalam, 2020). Berikut prinsip dasar penerapan etik penelitian kesehatan adalah:

1. *Respect for person*

Penelitian mengikutsertakan responden harus menghormati martabat responden sebagai manusia. Responden memiliki otonomi dalam menentukan pilihannya sendiri. Apapun pilihannya harus senantiasa dihormati dan tetap diberikan keamanan terhadap kerugian penelitian pada responden yang memiliki kekurangan otonomi. Beberapa tindakan yang terkait dengan prinsip menghormati harkat dan martabat responden adalah peneliti mempersiapkan formulir persetujuan subjek (*informed consent*) yang diserahkan kepada responden.

2. *Beneficience & Maleficience*

Penelitian yang akan dilakukan harus memaksimalkan kebaikan atau keuntungan dan meminimalkan kerugian atau kesalahan terhadap responden penelitian.

3. *Justice*

Responden penelitian harus diperlakukan secara adil dalam hal beban dan manfaat dari partisipasi dalam penelitian. Peneliti harus mampu memenuhi prinsip keterbukaan pada semua responden penelitian. Semua responden diberikan perlakuan yang sama sesuai prosedur penelitian.



Masalah etika penelitian yang harus diperhatikan antara lain sebagai berikut :

1. *Informed Consent*

Merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden peneliti dengan memberikan lembaran persetujuan. *Informed consent* tersebut akan diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembaran persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *informed consent* adalah agar mengerti maksud dan tujuan penelitian, dan mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia, maka calon responden akan menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia maka peneliti akan menghormati hak responden.

2. *Anonymity (tanpa nama)*

Memberikan jaminan dalam penggunaan subjek pengertian dengan cara tidak memberikan atau mencatatumkan nama responden pada lembar atau alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. *Confidentiality (Kerahasiaan)*

Memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tetentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.



Penelitian ini juga telah mendapat lulus etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKes Santa Elisabeth Medan dengan nomor surat No.0081/KEPK-SE/PE-DT/III/2021.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Pada bab ini, akan diuraikan hasil penelitian tentang pengaruh *Zumba dance* terhadap penurunan berat badan mahasiswi program studi ners tingkat 2 dan 3, pre dan post intervensi serta akan dijelaskan bagaimana pengaruh *Zumba dance* terhadap penurunan berat badan pada mahasiswi program studi ners tingkat 2 dan 3 dengan obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021. Penelitian ini dilakukan pada remaja perempuan dengan obesitas. Adapun jumlah responden dalam penelitian ini adalah 27 orang.

STIKes Santa Elisabeth Medan merupakan salah satu sekolah tinggi ilmu kesehatan yang berada di kota Medan Provinsi Sumatera Utara. Terdiri dari beberapa program studi dan salah satunya adalah program studi ners tahap akademik. Penelitian pengaruh *Zumba dance* terhadap penurunan berat badan pada mahasiswi program studi ners dengan obesitas yang dilakukan oleh peneliti yaitu bertempat di STIKes Santa Elisabeth Medan yang berlokasi di Jalan Bunga Terompet No. 118 Pasar 8 Kecamatan Medan Selayang, Kelurahan Sempakata Padang Bulan Medan.

STIKes Santa Elisabeth Medan adalah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan yang berlokasi di Jalan Bunga Terompet No.118 Pasar 8 Padang Bulan Medan. Institusi ini merupakan karya pelayanan pendidikan yang didirikan oleh Kongregasi Fransiskus Santa Elisabeth (FSE) Medan yang dibangun pada tahun 1931. Pada



tahun 2006 berdirilah Yayasan Widya Fraliska yang mulai saat itu segala pengelolaan pendidikan di serahkan kepada Yayasan Widya Fraliska.

Saat ini STIKes Santa Elisabeth Medan telah mempunyai 7 program studi yaitu Diploma 3 Keperawatan, Diploma 3 Kebidanan, Sarjana Keperawatan, Profesi Ners, Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medik (TLM), Sarjana Terapan Manajemen Informasi Kesehatan (MIK), dan Sarjana Gizi.

Adapun motto “Ketika Aku Sakit Kamu Melawat Aku (Matius 25:36)” SK Ketua STIKes Nomor : 691/STIKes/SK-VMTS/VIII/2014.

### Visi STIKes Santa Elisabeth Medan

Menjadi institusi pendidikan kesehatan yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus Yang Menyembuhkan Sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat nasional tahun 2022.

### Misi STIKes Santa Elisabeth Medan

1. Menyelenggarakan kegiatan pendidikan berkualitas yang berfokus pada pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan.
2. Menyelenggarakan penelitian di bidang kegawatdaruratan berdasarkan *evidence based practice*.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan kompetensi dan kebutuhan masyarakat.
4. Mengembangkan tata kelola yang transparan, akuntabel, dan berkomitmen.
5. Mengembangkan kerja sama dengan institusi dalam dan luar negeri yang terkait dalam bidang kegawatdaruratan.



## 5.2. Hasil Penelitian

### 5.2.1 Distribusi responden berdasarkan berat badan sebelum intervensi

#### Zumba Dance

**Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berat Badan Responden Sebelum diberikan Intervensi Zumba Dance di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**

No	Berat badan sebelum	f(n)	Persentase %	Klasifikasi berat badan
1	56,0	1	3,7	Obesitas
2	58,0	1	3,7	Obesitas
3	60,0	1	3,7	Obesitas
4	61,0	1	3,7	Obesitas
5	63,0	1	3,7	Obesitas
6	64,0	4	14,8	Obesitas
7	65,0	1	3,7	Obesitas
8	66,0	1	3,7	Obesitas
9	67,0	2	7,4	Obesitas
10	68,0	1	3,7	Obesitas
11	69,0	2	7,4	Obesitas
12	70,0	1	3,7	Obesitas
13	71,0	2	7,4	Obesitas
14	74,0	1	3,7	Obesitas
15	75,0	1	3,7	Obesitas
16	76,0	1	3,7	Obesitas
17	77,0	1	3,7	Obesitas
18	83,0	1	3,7	Obesitas
19	86,0	2	7,4	Obesitas
20	101,0	1	3,7	Obesitas
Total		27	100	

Berdasarkan tabel 5.3. diperoleh hasil dari 27 responden, terdapat berat badan responden dengan 56 kg (3,7%), 58 kg (3,7%), 60 kg (3,7%), 61 kg (3,7%), 63 kg (3,7%), 64 kg (14,8%), 65 kg (3,7%), 66 kg (3,7%), 67 kg (7,4%), 68 kg



{3,7%), 69 kg (7,4%), 70 kg (3,7%), 71 kg (7,4%), 74 kg (3,7%), 75 kg (3,7%), 76 kg (3,7%), 77 kg (3,7%), 83 kg (3,7%), 86 kg (7,4%), dan 101 kg (3,7%) sebelum dilakukan *Zumba dance*.

**Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berat Badan Responden Setelah dilakukan Zumba Dance di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**

No	Berat badan setelah	f(n)	Persentase %	Klasifikasi berat badan
1	55,0	1	3,7	Obesitas
2	56,0	1	3,7	Obesitas
3	57,0	1	3,7	Obesitas
4	60,0	2	7,4	Obesitas
5	60,5	1	3,7	Obesitas
6	61,0	1	3,7	Obesitas
7	62,0	1	3,7	Obesitas
8	63,0	2	7,4	Obesitas
9	64,0	1	3,7	Obesitas
10	65,0	2	7,4	Obesitas
11	66,0	2	7,4	Obesitas
12	67,0	1	3,7	Obesitas
13	68,0	1	3,7	Obesitas
14	69,0	2	7,4	Obesitas
15	70,0	1	3,7	Obesitas
16	72,0	1	3,7	Obesitas
17	75,0	2	7,4	Obesitas
18	80,0	1	3,7	Obesitas
19	82,0	2	7,4	Obesitas
20	99,0	1	3,7	Obesitas
Total		27	100	



Berdasarkan tabel 5.4. diperoleh hasil dari 27 responden, terdapat berat badan responden dengan 55 kg (3,7%), 56 kg (3,7%), 57 kg (3,7%), 60 kg (7,4%), 60,5 kg (3,7%), 61 kg (3,7%), 62 kg (3,7%), 63 kg (7,4%), 64 kg (3,7%), 65 kg (7,4%), 66 kg (7,4%), 67 kg (3,7%), 68 kg (3,7%), 69 kg (7,4%), 70 kg (3,7%), 72 kg (3,7%), 75 kg (7,4%), 80 kg (3,7%), 82 kg (7,4%) dan 99 kg (3,7) setelah dilakukan *Zumba dance*.

### 5.2.2 Pengaruh *Zumba Dance* Terhadap Berat Badan Sebelum dan Setelah Intervensi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

**Tabel 5.5. Distribusi Frekuensi Berat Badan Responden Sebelum dan Setelah Intervensi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**

No	Berat badan sebelum	f (n)	Persen tase %	Klasifikasi berat badan	Berat badan setelah	f (n)	Persenta se %	Klasifikasi berat badan
1	56,0	1	3,7	Obesitas	55,0	1	3,7	Obesitas
2	58,0	1	3,7	Obesitas	56,0	1	3,7	Obesitas
3	60,0	1	3,7	Obesitas	57,0	1	3,7	Obesitas
4	61,0	1	3,7	Obesitas	60,0	2	7,4	Obesitas
5	63,0	1	3,7	Obesitas	60,5	1	3,7	Obesitas
6	64,0	4	14,8	Obesitas	61,0	1	3,7	Obesitas
7	65,0	1	3,7	Obesitas	62,0	1	3,7	Obesitas
8	66,0	1	3,7	Obesitas	63,0	2	7,4	Obesitas
9	67,0	2	7,4	Obesitas	64,0	1	3,7	Obesitas
10	68,0	1	3,7	Obesitas	65,0	2	7,4	Obesitas
11	69,0	2	7,4	Obesitas	66,0	2	7,4	Obesitas
12	70,0	1	3,7	Obesitas	67,0	1	3,7	Obesitas
13	71,0	2	7,4	Obesitas	68,0	1	3,7	Obesitas
14	74,0	1	3,7	Obesitas	69,0	2	7,4	Obesitas
15	75,0	1	3,7	Obesitas	70,0	1	3,7	Obesitas
16	76,0	1	3,7	Obesitas	72,0	1	3,7	Obesitas



17	77,0	1	3,7	Obesitas	75,0	2	7,4	Obesitas
18	83,0	1	3,7	Obesitas	80,0	1	3,7	Obesitas
19	86,0	2	7,4	Obesitas	82,0	2	7,4	Obesitas
20	101,0	1	3,7	Obesitas	99,0	1	3,7	Obesitas
Total		27	100			27	100	

Alat ukur yang digunakan adalah timbangan berat badan merek CAMRY. Hasil dari pengukuran berat badan dimasukkan kedalam lembar observasi untuk mengetahui pengaruh *Zumba dance* terhadap penurunan berat badan pada mahasiswa program studi ners dengan obesitas. Setelah data dari 27 orang responden terkumpul, maka akan dilakukan uji normalitas dengan uji *Sapiro Wilk*. Peneliti memilih uji Sapiro Wilk karena jumlah sampel dalam penelitian dibawah 50. Dari hasil uji normalitas didapatkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Maka peneliti menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test*.

**Tabel 5.6 Hasil Analisis Penurunan Berat Badan Sebelum dan Sesudah *Zumba Dance* Pada Mahasiswa Program Studi Ners di STIKes Santa Elisabeth Medan**

No	Berat badan	N	Mean	Median	Std. deviation	min max	95%CI	P value
1	Berat Badan Sebelum	27	70,18	68,00	9,89	56,0- 101,0	66,26- 74,10	0,001
2	Berat Badan Setelah	27	67,83	66,00	9,63	55,0- 99,0	64,02- 71,64	0,001

Berdasarkan tabel 5.6. diperoleh hasil bahwa *prepostest zumba dance* responden didapatkan nilai berdasarkan uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh *p value* = 0,001 (*p*<0,05). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 27 responden didapatkan rerata berat badan responden sebelum intervensi 70,18

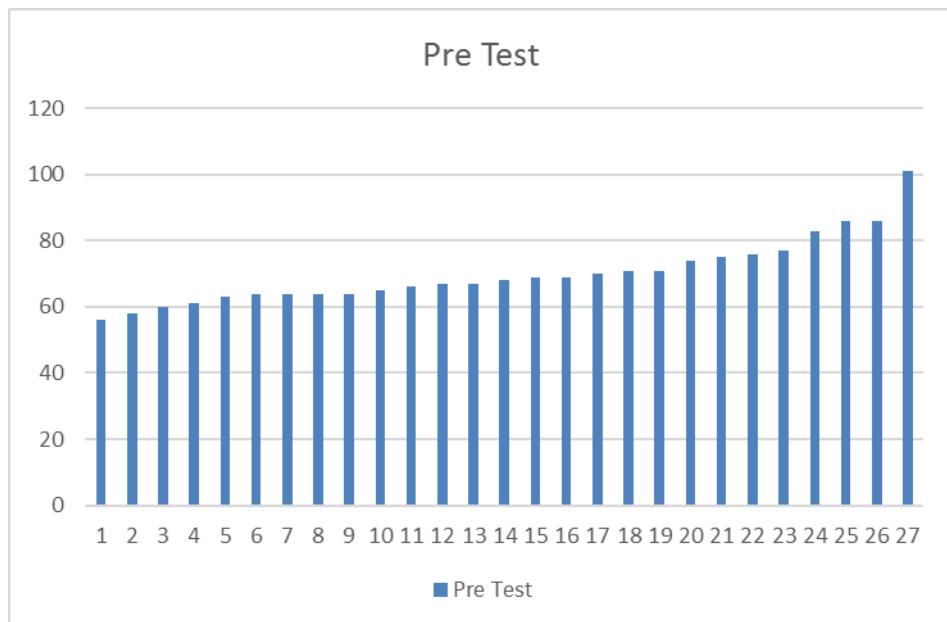


(95% CI= 66,26 – 74,10) dengan standar deviasi 9,89. Sedangkan rerata berat badan setelah intervensi 67,83 (95% CI= 64,02 – 71,64) dengan standar deviasi 9,63. Dengan demikian terdapat perbedaan rerata sebelum dan sesudah pemberian intervensi sebanyak 2,35 kg. Hasil tersebut menunjukkan terdapat perbedaan berat badan yang bermakna secara statistik antara sebelum *Zumba dance* dengan setelah *Zumba dance*. Sehingga ada pengaruh signifikan *zumba dance* terhadap penurunan berat badan dengan obesitas pada mahasiswi Ners di STIKes Santa Elisabeth Medan dan dimana Ha dapat diterima.



## 5.2 Pembahasan

**Diagram 5.1 Gambaran Berat Badan Sebelum dilakukan Zumba Dance di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**



Berdasarkan diagram 5.1 di peroleh hasil sebelum dilakukan Zumba dance adalah sebanyak 27 orang (100%) yang memiliki berat badan lebih dari batas normal. Dimana mahasiswi memiliki berat badan yang paling rendah adalah 56 kg dan berat badan yang paling tinggi adalah 101 kg dengan rerata 70,14 sehingga 27 mahasiswi termasuk dalam pengklasifikasian berat badan obesitas.

Terjadinya Obesitas karena lebih banyak kalori atau energi yang masuk ke dalam tubuh dengan kalori atau energi yang keluar. Pola makan tidak sehat seperti makan makanan yang tinggi kalori, tinggi lemak dan kurang serat, serta kurangnya aktivitas fisik. Hal ini sangat mempengaruhi terjadinya penaikan berat badan hingga tingkat Obesitas. Berat badan dapat meningkat sering berjalan lama waktu jika tidak dikontrol dengan makan yang teratur, aktivitas fisik yang kurang



dan gaya hidup yang tidak sehat seperti makan yang berlebihan, memakan makanan cepat saji, dan minuman bersoda. Hal ini sesuai dengan penelitian Abdul Salam (2010) mengatakan bahwa pola makan yang tidak sehat seperti makan yang berlebihan. Orang yang kegemukan lebih responsif disbanding dengan orang dengan berat badan normal terhadap isyarat lapar eksternal, seperti rasa dan bau makanan, atau waktu makan. Orang yang gemuk cenderung makan bila ia merasa ingin makan, bukan makan pada saat ia lapar. Pola makan berlebih inilah yang menyebabkan mereka sulit untuk keluar dari kegemukan jika individu tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan.

Eva Santi (2020) mengatakan memakan makanan yang tinggi kalori dan tinggi lemak sangat mempengaruhi terjadinya obesitas. Kurang memakan makanan yang tinggi serat juga menyebabkan terjadinya obesitas. Makanan dengan kandungan serat kasar yang tinggi dapat mengurangi berat badan. Serat makanan akan tinggal dalam saluran pencernaan dalam waktu yang relatif singkat sehingga absorpsi zat makanan berkurang. Makanan yang mengandung serat related tinggi akan memberikan rasa kenyang karena komposisi karbohidrat kompleks bersifat menghentikan nafsu makan sehingga mengakibatkan turunnya konsumsi makanan. Makanan dengan kandungan serat kasar relatif tinggi biasanya mengandung kalori rendah, kadar gula, dan lemak rendah yang dapat membantu mengurangi terjadinya obesitas.

Aktivitas fisik yang kurang cenderung terjadinya penumpukan lemak yang akhirnya menjadi kegemukan atau obesitas. Aktivitas fisik yang kurang disebabkan oleh banyaknya kemudahan hidup atau adanya kemajuan teknologi yang membuat



suatu pekerjaan itu lebih ringan, mudah dan tidak memerlukan kerja fisik yang berat seperti banyaknya mesin yang mengantikan sebagian kerja fisik dalemakn juga adanya computer yang mendorong seseorang untuk duduk dalam jangka waktu yang lama. Abdul Salam (2010) mengatakan kekurangan aktivitas fisik akan menyebabkan suatu siklus yang hebat, obesitas membuat kegiatan olahraga atau aktivitas fisik menjadi sangat sulit dan kurang dapat dinikmati dan kurangnya olahraga secara tidak langsung akan mempengaruhi turunnya metabolism basal tubuh orang tersebut. Jadi aktivitas fisik sangat penting dalam penurunan berat badan tidak saja karena dapat membakar kalori, melainkan juga karena dapat membantu mengatur berfungsinya metabolisme tubuh normal.

Selain pola makan yang tidak sehat serta aktivitas fisik, terjadinya obesitas, faktor genetik juga sebagai pemicu, sebab obesitas dapat diturunkan oleh keluarga atau orang tua, dan Faktor lingkungan, sebab jika individu tersebut dibesarkan dilingkungan yang menganggap bahwa gemuk itu sehat sebagai suatu kemakmuran dapat mempengaruhi kejadian obesitas. Sikap emosional individu, yang sering mengalami tingkat stress dan cemas tinggi akan melampiaskan emosional dengan makan lebih banyak, hal ini sangat berpengaruh akan terjadinya kenaikan berat badan melewati batas normal sehingga menjadi obesitas.

Abdul Salam (2010) juga mengatakan bahwa kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya di dalam sebuah keluarga. Seorang anak punya 40% kemungkinan mengalami kegemukan, bila salah satu orangtua atau keluarganya mengalami obesitas. Bila kedua orangtuanya kelebihan berat badan, maka kemungkinan seorang anak mengalami obesitas pun naik hingga 80%. Faktor lingkungan juga mempengaruhi seseorang untuk menjadi gemuk. Jika

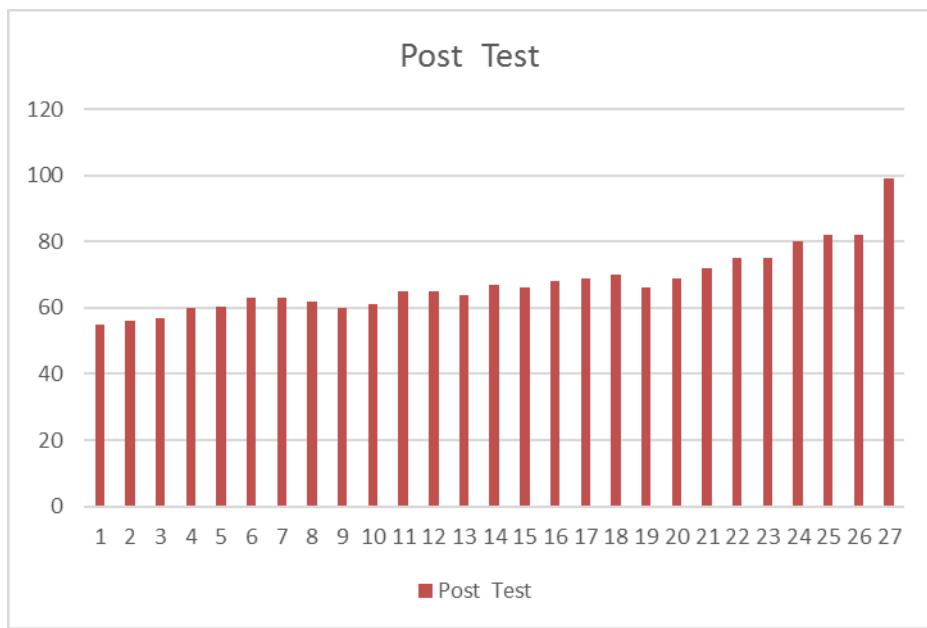


seseorang dibesarkan dalam lingkungan yang menganggap gemuk adalah symbol kemakmuran dan kindahan maka orang tersebut akan cenderung untuk menjadi gemuk. Selama pandangan tersebut tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal maka orang yang obesitas tidak akan mengalami masalah psikologis sehubungan dengan kegemukan. Sebuah pandangan popular adalah bahwa obesitas bermula dari masalah emosional yang tidak teratasi. Orang gemuk seringkali mengatakan bahwa mereka cenderung makan lebih banyak apabila mereka merasa dalam keadaan cemas. Individu tersebut akan makan lebih banyak dalam suatu situasi yang sangat mencekam.

Obesitas sering pada Mahasiswa program studi ners di STIKes Elisabeth Medan disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti pola makan yang tidak sehat dengan makan berlebih seperti makanan yang tinggi kalori dan kurang serat, kurang aktivitas fisik seperti kurangnya minat untuk berolahraga diwaktu senggang kerena lebih memilih tidur dan ngobrol, lebih suka ngemil dan minuman bersoda, dan makanan dengan penyedap serta cenderung makan banyak saat stres.



**Diagram 5.2 Gambaran Berat Badan Setelah dilakukan Zumba Dance di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**



Berdasarkan diagram 5.2 di peroleh data bahwa hasil setelah dilakukan *Zumba dance* ialah sebanyak 27 (100%) yang mengalami penurunan berat badan menjadi berat badan yang paling rendah adalah 55 kg dan berat badan mahasiswa paling tinggi adalah 99 kg, dengan rerata 67,83 sehingga 27 mahasiswa masih dalam pengklasifikasian berat badan obesitas akan tetapi sudah terlihat penurunan berat badan dibandingkan dari sebelum intervensi *Zumba dance* dilakukan.

Hasil yang diperoleh peneliti terjadi penurunan berat badan dikarenakan adanya peningkatan jumlah kalori yang keluar dari dalam tubuh yang di akibatkan oleh adanya aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara intensif akan menunjukkan hasil yang cukup baik dalam hal penurunan berat badan. Perubahan berat badan dapat di peroleh dari aktivitas fisik juga dengan mengatur pola makan. Dengan adanya upaya dalam mengatur pola makan, dapat menjaga energi yang



masuk ke dalam tubuh agar tidak berlebih sehingga dapat terjadi penurunan berat badan. Aktivitas fisik yang di barengi dengan mengatur pola makan dapat mengoptimalkan terjadinya penurunan berat badan.

Anisa Nurul (2020) juga mengatakan untuk memiliki tubuh yang sehat dan ideal pada mahasiswa perlu melakukan aktivitas fisik yang sesuai, aman dan efektif dalam upaya menurunkan berat badan. Seperti dengan berolahraga teratur dan terkontrol, sehingga dapat membantu memelihara berat badan yang optimal, karena gerak yang dilakukan saat berolahraga sangat berbeda dengan gerak saat menjalankan aktivitas sehari-hari seperti berdiri, duduk dan berjalan ketika melakukan sesuatu. Olahraga yang dilakukan dengan tepat, teratur, dan terukur dapat memberikan peningkatan pengeluaran energi yang cukup besar untuk menjaga atau menurunkan berat badan secara berkala.

Taufik Maryusman (2018) dalam penelitiannya mengatakan pola makan sehat seperti makan makanan tinggi serat dapat menurunkan berat badan, bila mengonsumsi serat larut air seperti yang mengandung pectin, gums, musilago, dan sejumlah hemiselulosa. Serat mempunyai kemampuan menahan air dan dapat membentuk cairan kental dalam saluran pencernaan. Sehingga makanan yang kaya akan serat, waktu cernanya dalam lambung lebih lama, dan memberi rasa kenyang lebih lama sehingga mencegah untuk mengkonsumsi makanan lebih banyak. Makanan dengan kandungan serat kasar yang tinggi biasanya mengandung kalori rendah, kadar gula dan lemak rendah yang dapat membantu mengurangi bertambahnya berat badan.

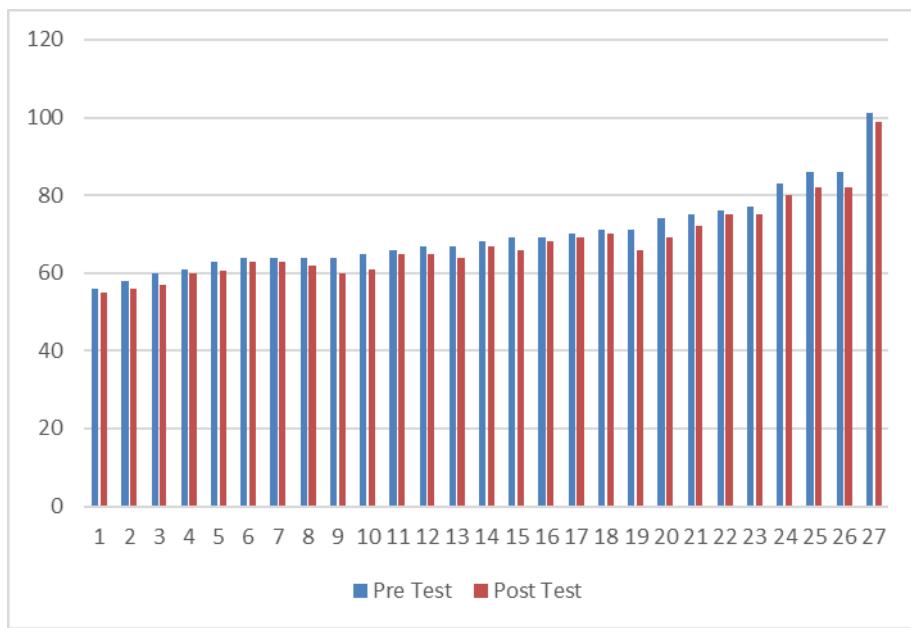


Aktivitas fisik seperti yang telah dilakukan oleh mahasiswi yaitu *Zumba dance* sangat berpengaruh dalam penurunan berat badan. Hal ini dikarenakan *Zumba dance* adalah suatu olahraga yang sangat menyenangkan untuk dilakukan, selain itu *Zumba dance* ini dapat meningkatkan latihan kardiovaskular sehingga pembakaran kalori lebih cepat terjadi. Hal ini sama dengan penelitian Putri (2019) mengatakan manfaat *Zumba dance* adalah meningkatkan latihan kardiovaskular, otot, melatih keseimbangan dan kelenturan, serta meningkatkan energi. *Zumba dance* juga membantu mengencangkan otot seperti otot lengan, bagian tengah tubuh yaitu perut dan juga bagian bawah perut seperti paha. Membantu mengembangkan gaya hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik seperti *Zumba dance*.

*Zumba dance* sangat berpengaruh terhadap berat badan sebab merupakan aktivitas fisik yang memiliki durasi waktu yang lama, sebab dengan durasi waktu yang lama akan mengambil energi dari lemak, sehingga secara tidak langsung akan berlangsung pada proses penurunan persentasi lemak dalam tubuh yang berpengaruh juga dengan penurunan berat badan yang ditandai dengan rata-rata penurunan berat badan setelah melakukan *Zumba dance* adalah sebesar 2,58 kg, (Linda Desrianda, 2020)



**Diagram 5.3 Hasil Pengaruh Zumba Dance Terhadap Berat Badan Sebelum dan Setelah Intervensi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**



Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 27 responden didapatkan rerata berat badan responden sebelum intervensi 70,18 (95% CI= 66,26 – 74,10) dengan standar deviasi 9,89. Sedangkan rerata berat badan setelah intervensi 67,83 (95% CI= 64,02 – 71,64) dengan standar deviasi 9,63. Dengan demikian terdapat perbedaan rerata sebelum dan sesudah pemberian intervensi sebanyak 2,35 kg. Diperoleh hasil bahwa *preposttest zumba dance* responden didapatkan nilai berdasarkan uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh  $p\ value = 0,000$  ( $p<0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan terdapat perbedaan berat badan yang bermakna secara statistik antara sebelum *Zumba dance* dengan setelah *Zumba dance*. Sehingga ada pengaruh signifikan *zumba dance* terhadap berat badan dengan obesitas pada mahasiswi Ners di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021.



Sebelum dilakukan intervensi *Zumba dance* terhadap mahasiswi dengan obesitas berat badan terendah adalah 56 kg dan berat badan tertinggi adalah 101 kg yang sudah termasuk dalam klasifikasi berat badan dengan obesitas. Sedangkan setelah dilakukan intervensi *Zumba dance* terhadap mahasiswi dengan obesitas berat badan terendah adalah 55 kg dan berat badan tertinggi adalah 99 kg. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa ada terjadi penurunan berat badan pada setiap responden setelah dilakukan intervensi *zumba dance*.

Penurunan berat badan tidak terjadi karena lebih banyaknya kalori atau energi yang masuk ke dalam tubuh dibandingkan kalori yang kerluar disebabkan aktivitas fisik yang sangat kurang. Sedangkan terjadinya penurunan berat badan dikarenakan lebih sedikitnya asupan kalori atau energi yang masuk kedalam tubuh dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh karena adanya aktivitas fisik yang cukup. Hal ini sama dengan penelitian Linda Desrianda (2020) menyatakan aktivitas fisik merupakan aktivitas tubuh yang dilakukan oleh otot-otot rangka sehingga membutuhkan energi, durasi waktu dan mengeluarkan kalori tubuh. Kurangnya aktivitas fisik ini disebabkan oleh aktivitas pekerjaan yang menuntut mereka untuk berdiam disuatu tempat selama beberapa jam sehingga kurang bergerak, dan kurangnya berjalan kaki meskipun tempat yang dituju tidak terlalu jauh. Aktivitas fisik disarankan untuk mengurangi lemak visceral dalam perut yang tentunya dapat mengurangi resiko obesitas. Rekomendasi dari *American College of Sports Medicine* untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan yang sehat dan meningkatkan kebugaran kardiovaskular termasuk 75 hingga 150 menit latihan setiap minggunya.



Riswanti Septiani (2018), juga menyatakan, pengeluaran energi tergantung dari tingkat aktivitas dan olahraga secara umum dan tingkat energi yang dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi minimal tubuh. Kurangnya aktivitas fisik secara tidak langsung akan mempengaruhi turunnya metabolisme basal tubuh. Hasil dari penelitian yang dilakukan dengan judul Pengaruh *Zumba dance* terhadap penurunan berat badan mahasiswa dengan obesitas dibuktikan dengan adanya perubahan berat badan sebelum dan setelah melakukan *Zumba dance*. Pengaruh dari *Zumba dance* yang telah dibuktikan juga dengan kemampuan bahwa *Zumba* membakar kalori jauh lebih banyak secara cepat. Dalam pelaksanaan penelitian *zumba dance* sebanyak 20 kali dalam 4 minggu berat badan responden mengalami penurunan sekitar 1-5 kg (selisih rata-rata 2,35 kg), dengan durasi 30 menit setiap kali melakukan latihan.

Aktivitas fisik dengan *Zumba dance* merupakan aktivitas fisik atau olahraga yang cocok bagi usia mahasiswa, sangat menyenangkan, menarik dan mudah untuk dilakukan tanpa memakai alat atau beban apapun sehingga banyak diminati pada zaman modern ini. *Zumba dance* yang dilakukan dalam penelitian ini, merupakan gabungan latihan dasar dari salsa, *beto shuffle*, *cumbia*, *reggaeton*, *merengue march* yang menggunakan dasar langkah aerobic, dan tarian lainnya seperti beto shuffle, tari perut dan lain-lain. Selain terkesan menyenangkan, *Zumba dance* juga sangat berpengaruh dalam membakar kalori jauh lebih banyak secara cepat, sekaligus dapat membentuk otot tubuh. *Zumba* memiliki gerakan tenaga yang dapat menimbulkan kontraksi pada otot. *Zumba* seperti tarian lainnya yang merupakan latihan kardio. Perpaduan musik berirama latin dan gerakan dalam



*Zumba* mampu membakar antara 600 hingga 1000 kalori perjam. *Zumba* masuk dalam “*dance fitness*” karena latihan *Zumba* terdapat tarian yang dipadukan dengan metode interval training untuk meningkatkan pembakaran kalori dan pembentukan tubuh (Sriargianti Amir, 2020).

Hasil penelitian yang telah dilakukan didukung juga oleh beberapa penelitian yang telah dilakukan. Penelitian oleh Vassilopoulou dalam Amir (2020), dengan hasil *Zumba* fitness memiliki efektifitas terhadap penurunan berat badan, lemak pinggul dan lingkar pinggang. Dengan rutin mengikuti *Zumba* yang merupakan satu program kebugaran dapat mencapai peningkatan yang signifikan secara statistik terhadap total penurunan berat badan, persentase lemak dan bebas lemak (Ljubojevic et al, 2014 dalam Amir 2020). Hasil penelitian oleh indreswari menunjukkan bahwa terdapat penurunan rasio lingkar pinggang dan pinggul setelah melakukan senam *Zumba* selama empat minggu, yang artinya jika terjadi penurunan tersebut maka akan berpengaruh juga terhadap penurunan berat badan (Indreswari dalam Amir 2020). *Zumba* efektif digunakan dalam mengurangi persentase lemak tubuh pada wanita obesitas, oleh karena itu senam tersebut memiliki pengaruh dalam menurunkan persentase lemak tubuh (Oktaviana dalam Amir 2020).

Penelitian Sri Sundari (2020), didapatkan nilai rata-rata perubahan berat badan  $0,452 \pm 0,451$  dan p-value sebesar 0,012 yang berarti ada pengaruh *Zumba dance* terhadap penurunan berat badan. Pada Penelitian ini berat badan tertinggi pada responden adalah 75 kg dan terendah adalah 57,20 kg dengan rata-rata 64 kg sebelum dilakukan *Zumba dance*. Sedangkan berat badan tertinggi pada



responden setelah dilakukan *Zumba dance* adalah 67,40 kg dan terendah 50,30 kg dengan rata-rata 54,85 kg.

Sejalan dengan hasil penelitian oleh Ronjie C.Rosete menunjukkan bahwa *Zumba dance* merupakan cara yang efektif untuk menurunkan berat badan karena terjadinya latihan kardiovaskular yang menyebabkan pembakaran kalori sangat cepat sehingga bisa membantu seseorang menurunkan berat badan dalam jumlah yang signifikan yaitu berat badan dari 1-3 kilogram dalam satu bulan (Rosete, 2017).

Bagi mahasiswi yang mampu melakukan aktivitas fisik seperti *Zumba dance* secara rutin berdampak pada perubahan berat badan yang signifikan dibandingkan dengan berat badan sebelum melakukan *Zumba dance*. Selain melakukan *Zumba dance* dibarengi dengan mengatur pola makan yang lebih sehat dengan mengurangi makanan tinggi kalori, tinggi lemak dan memperbanyak makanan yang tinggi serat dapat lebih menghasilkan perubahan berat badan yang lebih signifikan lagi dengan berat badan turun 1-5 kilogram dalam satu bulan.



## BAB 6

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Simpulan

Dari 27 responden mahasiswa program studi ners tingkat 2 dan 3 dengan obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Rerata berat badan sebelum dilakukan *Zumba dance* adalah 70,14 kg.
2. Rerata berat badan setelah dilakukan *Zumba dance* adalah 67,83 kg.
3. Terdapat pengaruh *Zumba dance* terhadap penurunan berat badan dengan p-value 0,001.

#### 6.2 Saran

##### 1. Bagi Pendidikan

Kegiatan aktifitas fisik *Zumba dance* dapat dilakukan minimal 3 kali seminggu untuk seluruh mahasiswa di lingkungan pendidikan STIKes Santa Elisabeth Medan.

##### 2. Bagi responden diharapkan agar tetap menggunakan *Zumba dance* untuk mempertahankan berat badan terlebih untuk kesehatan.

##### 3. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah menggunakan kelompok kontrol dengan sampel yang lebih besar. Peneliti yang akan menggunakan aktivitas fisik *Zumba dance* harap menyusun prosedur intervensi penelitian



dengan baik sehingga pemberian intervensi dapat terlaksana sesuai dengan target. Sebaiknya melakukan *Zumba dance* secara tatap muka dengan mahasiswi, karena akan menghasilkan hasil yang lebih efektif dari pada *Zumba dance* secara online.

### 6.3 Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian yang dilaksanakan di STIKes Santa Elisabeth Medan terdapat responden yang tidak bersedia dijadikan sampel dalam penelitian sehingga digantikan dengan responden obesitas yang lain pada saat itu dengan mengukur kembali berat badan mahasiswi secara langsung.
2. Sedikit sulit untuk mengukur berat badan responden dengan alat ukur timbangan yang sama, karena ada sebagian responden yang berada di rumah masing-masing.
3. Keterbatasan jaringan internet yang berbeda-beda di setiap tempat tinggal sebagian mahasiswi yang melakukan *Zumba dance* melalui daring.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, I. G., Trisna, A. A. N., & Purnawati, S. (2018). THE EFFECT OF ZUMBA EXERCISE FOR INCREASING ABDOMINAL STRENGTH IN WOMEN WHO HAS. *Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 6 nomor 3, 9–11.
- Creswell, J. W. (2009). Research Design : Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches Third Edition. *Intercultural Education*, 20(2), 127–133. <https://doi.org/10.1080/14675980902922143>
- Inayah, E., & Siregar, S. (2019). *The Influence of LifeStyle on Employee Nutritional Status of Health Polytechnic Directorate Health Ministry Medan Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Status Gizi Pegawai Direktorat Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan*. 2(2), 29–35.
- Kemenkes, R. I. (2018). *FactSheet\_Obesitas\_Kit\_Informasi\_Obesitas.pdf Epidemi Obesitas* (pp. 1–8).
- Liza, E. S. (2018). PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP FAT THICKNESS PADA WANITA OBESITAS DI G-SPORT CENTRE PADANG. *Stamina*, 1(1), 391–400.
- Masrul, M. (2018). Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(3), 152. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i3.p152-162.2018>
- Nugraha, A. W., Sartono, A., & Handarsari, E. (2019). Konsumsi Fast Food dan Kuantitas Tidur Sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Gizi*, 8(1), 10–17.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing Research Principles And Methods* (Sevent Edi). Lippincott Williams & Wilkins.
- Putri, D. A. (2019). Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Berat Badan dan Persentase Lemak Tubuh pada Mahasiswi. *Skripsi Sarjana Universitas Sumatera Utara*, <http://rep>.
- Rahmawati, A. (2019). PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN SISWA TENTANG OBESITAS PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 INDRAMAYU. *Hibualamo : Seri Ilmu-Ilmu Alam Dan Kesehatan*, 3(ISSN 2620-7729), 1–6.
- Ramli, R. (2018). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Obesitas Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. *Seri Ilmu-Ilmu Alam Dan Kesehatan*, 2, 69–77.



- Rosete, R. C. (2017). Zumba Exercise A Tool In Reducing Weight Among Overweight Student In Grade 8. *Department of Education Republic of Philipine*, 1–39.
- Septiana, P., N, F. A., & W, C. S. (2018). *Konsumsi Junk food dan Serat pada Remaja Putri Overweight dan Obesitas yang Indekos Junk food and Fiber Consumption among Overweight and Obese Young Women Living in Boarding House*. 30(1), 61–67.
- Sri Sundari, Wahyu Adhi Nugroho, R. P. Y. (2020). PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PERUBAHAN BERAT BADAN PADA MEMBER SANGGAR SENAM PEMUDA. *Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4 No 1, 59–64.
- Suryaalamrah, I. I., Akbar, Z. A., Harisatunnasyitoh, Z., Yuliarti, N. A. T., Annisa, S. N., Anandita, K., Naufal, F. R., & Jakarta, M. (2019). *marhamah desa jatisari kecamatan cileungsi kabupaten bogor jawa barat. September*.



## LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth,  
Calon responden penelitian  
Di tempat  
STIKes Santa Elisabeth Medan

Dengan hormat,  
Dengan perantaraan surat ini saya yang bertanda tangan dibawah ini:

**Nama : Francine Angelica Van Bert Siregar**  
**NIM : 032017050**  
**Alamat : Jln. Bunga Terompet Pasar VII No. 118 Medan Selayang**

Mahasiswa Program Studi Ners Tahap Akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan yang bermaksud mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Zumba Dance Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswi Program Studi Ners Tingkat 2 dan 3 dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021”**. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *Zumba dance* terhadap penurunan berat badan mahasiswi dengan obesitas. Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti tidak akan menimbulkan kerugian terhadap calon responden, segala informasi yang diberikan oleh responden kepada peneliti akan dijaga kerahasiannya, dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata. Peneliti sangat mengharapkan kesediaan individu untuk menjadi responden dalam penelitian ini tanpa adanya ancaman dan paksaan.

Apabila saudari bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, peneliti memohon kesediaan responden untuk menandatangani surat persetujuan menjadi responden dan bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti guna pelaksanaan penelitian. Atas segala perhatian dan kerjasama dari seluruh pihak saya mengucapkan banyak terima kasih.

Hormat saya,

Francine A.V.B.S



**INFORMED CONSENT**  
**(Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Initial :

Setelah saya mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang tujuan penelitian yang jelas yang berjudul **“Pengaruh Zumba Dance Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 2 dan 3 dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021”**, menyatakan besedia menjadi responden secara sukarela dengan catatan bila suatu waktu Saya merasa dirugikan dalam bentuk apapun, Saya berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang akan Saya informasikan dijamin kerahasiaannya.

Medan, Maret 2021

Peneliti

Responden

Francine Siregar



## SOP GERAKAN ZUMBA DANCE

### A. DESKRIPSI

*Zumba dance* adalah suatu aktivitas fisik yang merupakan gabungan dari tarian salsa, kumbia, reggaeton, dan tarian lainnya.

### B. TUJUAN

Tujuan dari *Zumba dance* adalah untuk meningkatkan pengeluaran kalori tubuh, menurunkan berat badan, dan meningkatkan kerja sistem kardiovaskular

### C. PROSEDUR

NO	KOMPONEN	RASIONAL
1.	<b>PENGKAJIAN</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kaji Berat Badan responden sebelum dilakukan intervensi.</li><li>2. Kaji tingkat aktivitas fisik responden.</li><li>3. Kaji penyakit bawaan responden seperti jantung dan asma.</li><li>4. Kaji ketersediaan responden untuk melakukan <i>zumba dance</i>.</li></ol>	
2.	<b>PELAKSANAAN</b> <b>Gerakan 1: Pemanasan</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Jogging di tempat 2 x 8 hitungan</li><li>2. Bergerak ke kanan dan kiri dengan menyilangkan kedua tangan kedepan. 2 x 8 hitungan dengan tempo lambat.</li><li>3. Gerakan jogging di tempat sebanyak 2 x 8 hitungan</li><li>4. Bergerak ke kanan dan kiri seperti sebelumnya tetapi dengan tempo yang lebih cepat</li></ol>	Latihan pemanasan dengan menaikkan denyut jantung secara berangsur-angsur, mempersiapkan otot-otot dan persendian, meningkatkan suhu inti tubuh dan meningkatkan sirkulasi cairan tubuh.



**Gambar: Pemanasan**

**Gerakan 2 : Merengue March**

**A. Statis**

1. Rentangkan kedua tangan.
2. Tarik tangan kanan kearah dalam dan bawah dan ayunkan pinggul ke kanan dan kaki kiri.

Merengue ini merupakan gerakan untuk mengencangkan otot tangan dan membentuk



	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Tarik tangan kiri kearah dalam dan bawah dan ayunkan pinggul ke kiri dan kanan</li><li>4. Lakukan secara bergantian dengan tempo sedang sebanyak 2 x 8 hitungan.</li></ol> 	pinggang.
--	---	-----------

*Gambar: Merengue March*

**B. Dinamis**

1. Tekuk tangan kanan secara horizontal di depan dada dan tangan kiri direntangkan
2. Ayunkan tangan dan pinggul sambil membuka kedua kaki satu persatu.
3. Tekuk tangan kiri secara horizontal di depan dada dan tangan kanan direntangkan.
4. Ayunkan tangan dan pinggul sambil membuka kedua kaki satu persatu.
5. Lakukan gerakan ini secara bergantian sambil bergerak kekanan dan kiri dengan tempo sedang sebanyak 2 x 8 hitungan.



**Gambar : Merengue March dinamis**

Gerakan *Beto Shuffle* ini memiliki fungsi untuk merampingkan pinggang dan mengencangkan otot lengan.

#### **Gerakan 3 : *Beto Shuffle***

1. Ayunkan pinggang dan pinggul ke kanan dan ke kiri.
2. Tangan dan kaki mengikuti ayunan tubuh.
3. Lakukan dari tempo sedang ke cepat sebanyak 2 x 8 hitungan.



**Gambar : *Beto Shuffle***

Gerakan salsa ini berfungsi untuk mengencangkan otot pinggul dan kaki.

#### **Gerakan 4 : Salsa**

##### **A. Basic**

1. Posisikan kedua tangan ditekuk secara vertikal di depan dada.
2. Buka kaki, goyangkan pinggul, kaki, tangan dan tubuh kearah kanan.



- |  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>3. Rapatkan kembali kaki sambil tetap menggoyangkan tubuh.</p> <p>4. Langkahkan kaki kanan kedepan. Goyangkan tubuh seperti gerakan sebelumnya.</p> <p>5. Rapatkan kaki dan langkahkan kaki kiri kebelakang, sambil goyangkan tubuh.</p> <p>6. Rapatkan kembali kaki sambil tetap menggoyangkan tubuh.</p> <p>7. Lakukan gerakan tersebut dengan tempo sedang ke cepat sebanyak 2 x 8 hitungan.</p>  |  |
|--|---|--|

**Gambar : Salsa Basic**

**B. 2 steps**

1. Gerakan sama dengan gerakan salsa basic, hanya kaki di gerakan 1 langkah ke tiap setiap arahnya.
2. Bergerak ke kanan 2 x dan bergerak ke kiri 2 x.
3. Lakukan secara bertahap dari tempo yang lambat hingga cepat sebanyak 2 x 8 hitungan.



Gambar : Salsa 2 steps

#### Gerakan 5 : Kumbia

##### A. Basic

1. Berdiri tegak kearah dan sedikit menyerong.
2. Gerakkan kaki kanan maju dan mundur sebanyak 1 x 8 hitungan.
3. Goyangkan tubuh secara meliuk-liuk sambil kaki digerakkan maju mundur.
4. Lakukan sebanyak 1 x 8 hitungan.
5. Ulangi gerakan di atas secara bergantian (kaki kiri & kanan).



Gambar : Kumbia Basic

Setiap gerakannya berguna untuk mengencangkan otot paha, merampingkan pinggan dan lengan, juga mengencangkan otot perut.

			<p>Gambar : Salsa 2 steps</p> <p>Gerakan 5 : Kumbia</p> <p>A. Basic</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Berdiri tegak kearah dan sedikit menyerong.</li><li>2. Gerakkan kaki kanan maju dan mundur sebanyak 1 x 8 hitungan.</li><li>3. Goyangkan tubuh secara meliuk-liuk sambil kaki digerakkan maju mundur.</li><li>4. Lakukan sebanyak 1 x 8 hitungan.</li><li>5. Ulangi gerakan di atas secara bergantian (kaki kiri &amp; kanan).</li></ol>



- |  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p><b>B. Sleepy Leg</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bergerak kearah kanan sebanyak 4 x dan ke kiri 4x sambil menggoyangkan pinggul.</li><li>2. Lakukan gerakan dengan tempo sedang ke cepat, sebanyak 2 x 8 hitungan.</li></ol> |  |
|--|--|--|



Gambar : Kumbia Sleepy Leg

**C. Funk**

1. Rentangkan kaki selebar bahu.
2. Letakkan tangan secara vertikal di depan dada.
3. Buka kaki kanan kearah luar.
4. Gerakkan tangan kebawa dan ke atas secara diagonal mengikuti arah kaki, Lakukan ssecara bergantian kaki kiri dan kanan
5. Tarik pinggul kedepan sebanyak 2 kali dengan posisi tangan 90 derajat di depan dada.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



*Gambar : Kumbia Funk*

#### **Gerakan 6 : Reggaeton**

##### **A. Basic**

1. Langkahkan kaki kanan kedepan, lalu ayunkan tangan secara diagonal ke arah kiri bawah seperti mendayung.
2. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kiri dan 2 langkah kaki kanan berikutnya.
3. Lakukan gerakan ini berulang dengan tempo sedang sebanyak 2 x 8 hitungan.



*Gambar : Reggaeton Basic*

Gerakan *reggaeton* ini berfungsi untuk mengencangkan otot paha dan tangan sehingga bisa menjadi terlihat ramping.



### **B. 2 steps**

1. Tekut kedua tangan secara horizontal di depan dada.
2. Bergerak ke arah kiri 2 kali sambil menggerakkan tangan kanan seperti menyikut sebanyak 2 kali juga.
3. Lakukan gerakan yang sama pada tangan yang satunya.
4. Lakukan gerakan dengan tempo gerakan dari sedang ke cepat sebanyak  $2 \times 8$  hitungan.



**Gambar : Reggaeton 2 steps**

### **C. Vibrate Hip**

1. Buka kaki selebar bahu.
2. Kemudian ayunkan tubuh dan tangan ke kanan dan kekiri sebanyak  $2 \times 8$  hitungan mulai dari tempo sedang ke tempo cepat.





	<p><b>Gambar : Reggaeton Vibrate Hip</b></p> <p><b>Gerakan 7 : Cooling Down</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Gerakkan kedua tangan dari bawah ke atas perlahan sambil menarik napas.</li><li>2. Turunkan kedua tangan dari atas ke bawah perlahan sambil membuang napas.</li><li>3. Lakukan dengan tempo lambat sebanyak 2 x 8 hitungan.</li><li>4. Selanjutnya angkat kedua tangan saling berkaitan diatas kepala.</li><li>5. Gerakan pinggul ke kanan dan kiri dengan tempo lambat sebanyak 2 x 8 hitungan.</li></ol>  <p>Gerakan pendinginan yang dilakukan berfungsi untuk menurunkan frekuensi denyut nadi untuk mendekati denyut nadi yang normal.</p>	
--	--	--



		
<b>Gambar : Gerakan Cooling Down</b>		
3.	<b>Evaluasi</b>  1. Kaji berat badan setelah dilakukan Zumba dance	

**LEMBAR OBSERVASI 4 MINGGU**

**“PENGARUH ZUMBA DANCE TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN MAHASISWI PROGRAM STUDI NERS TINGKAT 1,2, DAN 3 DENGAN OBESITAS DI STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2021”**

Nama Peneliti : Francine Siregar

No	Nama	Berat Badan (kg) (pre)	Berat Badan (kg) (post)
1	Responden 1	74	69
2	Responden 2	66	65
3	Responden 3	86	82
4	Responden 4	70	69
5	Responden 5	71	70
6	Responden 6	83	80
7	Responden 7	69	66
8	Responden 8	69	68
9	Responden 9	67	65
10	Responden 10	86	82
11	Responden 11	64	63
12	Responden 12	71	66
13	Responden 13	64	63
14	Responden 14	64	62
15	Responden 15	58	56
16	Responden 16	101	99



17	Responden 17	67	64
18	Responden 18	60	57
19	Responden 19	65	61
20	Responden 20	61	60
21	Responden 21	64	60
22	Responden 22	63	60,5
23	Responden 23	77	75
24	Responden 24	56	55
25	Responden 25	76	75
26	Responden 26	68	67
27	Responden 27	75	72

**Berat Badan Sebelum dan Setelah Intervensi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021**

No	Berat badan sebelum	f(n)	Persen tase %	Klasifikasi berat badan	Berat badan setelah	f (n)	Persenta se %	Klasifikasi berat badan
1	56,0	1	3,7	Obesitas	55,0	1	3,7	Obesitas
2	58,0	1	3,7	Obesitas	56,0	1	3,7	Obesitas
3	60,0	1	3,7	Obesitas	57,0	1	3,7	Obesitas
4	61,0	1	3,7	Obesitas	60,0	2	7,4	Obesitas
5	63,0	1	3,7	Obesitas	60,5	1	3,7	Obesitas
6	64,0	4	14,8	Obesitas	61,0	1	3,7	Obesitas
7	65,0	1	3,7	Obesitas	62,0	1	3,7	Obesitas
8	66,0	1	3,7	Obesitas	63,0	2	7,4	Obesitas
9	67,0	2	7,4	Obesitas	64,0	1	3,7	Obesitas
10	68,0	1	3,7	Obesitas	65,0	2	7,4	Obesitas
11	69,0	2	7,4	Obesitas	66,0	2	7,4	Obesitas
12	70,0	1	3,7	Obesitas	67,0	1	3,7	Obesitas
13	71,0	2	7,4	Obesitas	68,0	1	3,7	Obesitas
14	74,0	1	3,7	Obesitas	69,0	2	7,4	Obesitas
15	75,0	1	3,7	Obesitas	70,0	1	3,7	Obesitas
16	76,0	1	3,7	Obesitas	72,0	1	3,7	Obesitas
17	77,0	1	3,7	Obesitas	75,0	2	7,4	Obesitas
18	83,0	1	3,7	Obesitas	80,0	1	3,7	Obesitas
19	86,0	2	7,4	Obesitas	82,0	2	7,4	Obesitas
20	101,0	1	3,7	Obesitas	99,0	1	3,7	Obesitas
Total		27	100			27	100	

**OUTPUT HASIL UJI NORMALITAS****Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Berat Badan Sebelum	27	100,0%	0	0,0%	27	100,0%
Berat Badan Sesudah	27	100,0%	0	0,0%	27	100,0%

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error
Berat Badan Sebelum	Mean	70,185	1,9052
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 66,269	
		Upper Bound 74,101	
	5% Trimmed Mean	69,449	
	Median	68,000	
	Variance	98,003	
	Std. Deviation	9,8996	
	Minimum	56,0	
	Maximum	101,0	
	Range	45,0	
	Interquartile Range	11,0	
Berat Badan Sesudah	Skewness	1,364	,448
	Kurtosis	2,412	,872
	Mean	67,833	1,8538
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 64,023	
		Upper Bound 71,644	
	5% Trimmed Mean	67,045	
	Median	66,000	
Variance		92,788	
Std. Deviation		9,6327	
Minimum		55,0	



Maximum	99,0	
Range	44,0	
Interquartile Range	11,0	
Skewness	1,456	,448
Kurtosis	2,965	,872

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Berat Badan Sebelum	,171	27	,042	,899	27	,013
Berat Badan Sesudah	,156	27	,093	,892	27	,009

a. Lilliefors Significance Correction

**OUTPUT WILCOXON SIGNED RANK TEST****Ranks**

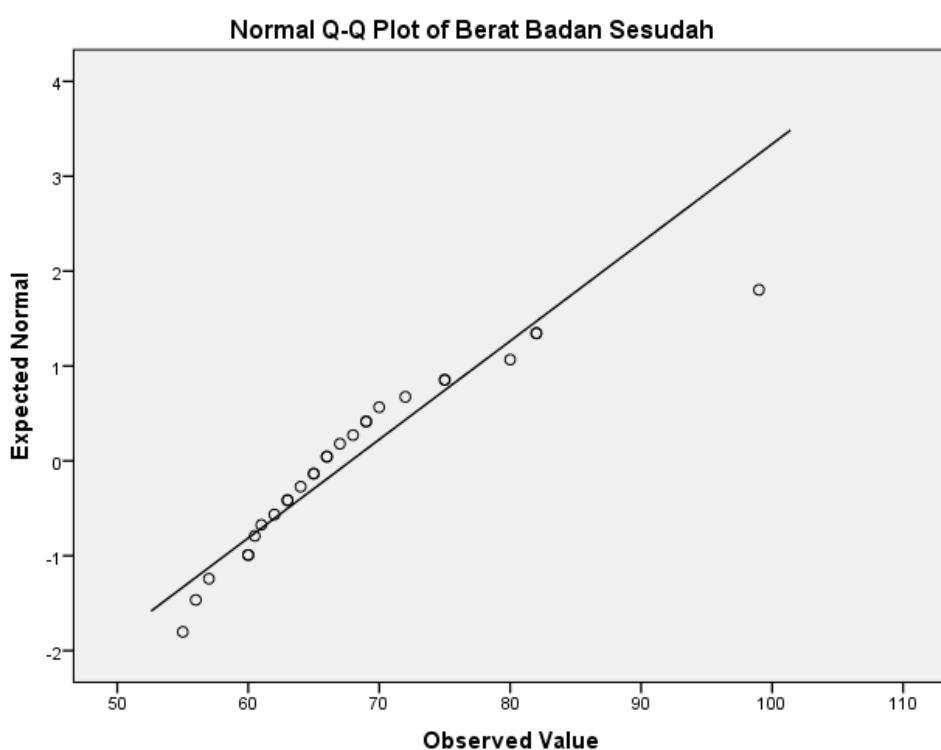
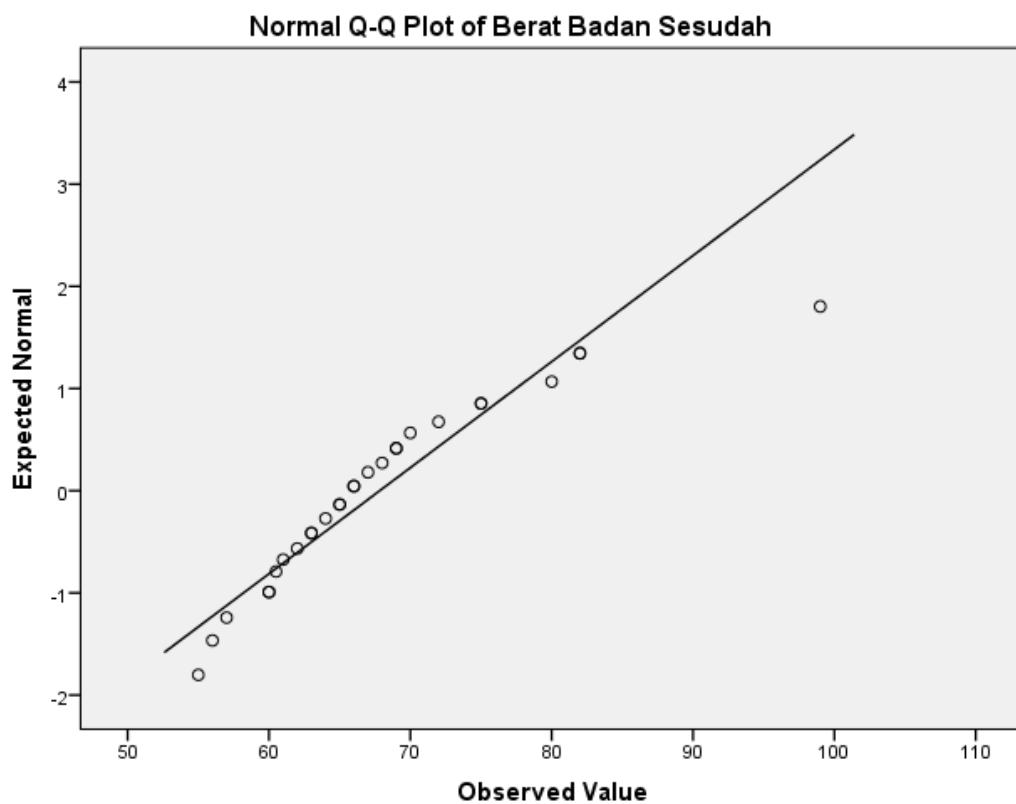
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Berat Badan Sesudah -	Negative Ranks	27 <sup>a</sup>	14,00	378,00
Berat Badan Sebelum	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	27		

- a. Berat Badan Sesudah < Berat Badan Sebelum  
 b. Berat Badan Sesudah > Berat Badan Sebelum  
 c. Berat Badan Sesudah = Berat Badan Sebelum

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Berat Badan Sesudah - Berat Badan Sebelum
Z	-4,577 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
 b. Based on positive ranks.





## USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Francine Angelica Van Bert Siregar
2. NIM : 032017050
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan  
Judul : Pengaruh *Zumba Dance* Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswi Program Studi Ners Tingkat 1,2 dan 3 dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021
4. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Imelda Derang S.Kep.,Ns.,M.Kep	
Pembimbing II	Murni Sari Dewi Simanullang S.Kep., Ns., M.Kep	

5. Rekomendasi :

Dapat diterima Judul Pengaruh *Zumba Dance* Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswi Program Studi Ners Tingkat 1,2 dan 3 dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas

- a. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
- b. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
- c. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, .....

Ketua Program Studi Ners

Samfriati Sinurat, S.Kep.,Ns.,MAN



## Surat persetujuan survei awal

### SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: Website: [www.stikeselisabethmedan.ac.id](http://www.stikeselisabethmedan.ac.id)

Nornor : 175/STIKes/Ners-

Penelitian/II/2021 Lamp.: \*

Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:

sr. M. Auxilia Sinurat FSE, s.Kep.,  
NS., MAN Kaprodi Ners STIKes  
Santa Elisabeth Medan

Dengan honnat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi SI Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Suster untuk memberikan ijin pengambilan data awal.

Adapun nama-nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut (terlampir).

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua

Tembusan :

I. Mahasiswa yang bersangkutan

2. Arsip



Lampiran Surat Nomor 175 STIKes Ners Penelitian 4/2021

LAMPIRAN DAFTAR NAMA-NAMA MAHASISWA YANG AKAN MELAKUKAN PENGAMBILAN DATA AWAL PENELITIAN PRODI S1 ILMU KEPERAWATAN STIKes SANTA ELISABETH MEDAN DI PRODI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1	Mei Rahmatani Lini Lase	032017043	Hubungan Self Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat IV Yang Menyusul Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2	Berry Apulia Zega	032017115	Hubungan Spiritualitas Dengan Stres Mahasiswa Proses Ners Yang Melakukan Praktik Keperawatan di Masa Pandem Covid 19 Tahun 2021
3	Wanni Wahyuhagyu	032017105	Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Selama Pembelajaran Daring Tahun 2021
4	Nestariang Lais	032017049	Hubungan Komunikasi Interpersonal Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa SI Keperawatan Tingkat III di STIKes Santa Elisabeth Medan 2021
5	Francine Angelica Van Bert Siregar	032017050	Pengaruh Zumba Dance Terhadap Penurunan Berat Badan Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat I dan 3 Di Oborisas di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021
6	Felista Adina Febriastuti	032017095	Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Intelektual Mahasiswa Tingkat 3 Ners Tahap Akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan



Activate  
Go to Sett

STIKES S



## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 19 Maret 2021

Nomor : 330/STIKes/Ners-Penelitian/III/2021

Lamp. :-

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:

Sr. M. Auxilia Sinurat FSE, S.Kep., Ns., MAN

Kaprodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Suster untuk memberikan ijin penelitian untuk mahasiswa tersebut di bawah.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Francine Angelica Van Bert Siregar	032017050	Pengaruh Zumba Dance Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 1,2 dan 3 Dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapan terima kasih.

Hormat kami,  
STIKes Santa Elisabeth Medan



Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc  
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Pertinggal



## STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail : stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 28 April 2021

No : 024 Ners/STIKes/IV/2021

Lampiran : -

Hal : Persejuaan dan Pelaksanaan Penelitian

Kepada Yth:

Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

Di

Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Surat STIKes dengan No:

1. 279/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 13 Maret 2021
2. 280/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 13 Maret 2021
3. 295/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 16 Maret 2021
4. 299/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 16 Maret 2021
5. 319/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 18 Maret 2021
6. 327/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 19 Maret 2021
7. 330/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 19 Maret 2021
8. 368/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 22 Maret 2021
9. 376/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 23 Maret 2021
10. 388/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 23 Maret 2021
11. 400/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 26 Maret 2021
12. 402/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 26 Maret 2021
13. 412/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 27 Maret 2021
14. 418/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 31 Maret 2021
15. 449/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 06 April 2021
16. 453/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 06 April 2021
17. 461/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 07 April 2021
18. 486/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 14 April 2021
19. 492/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 15 April 2021
20. 504/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2021 pada tanggal 19 April 2021



Perihal ijin penelitian, maka Prodi Ners memberikan ijin untuk pelaksanaan penelitian tersebut kepada mahasiswa:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Eka Darma Putra Bohalima	032017096	Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
2.	Henny Carolina Tampubolon	032017002	Hubungan dukungan sosial orang tua dengan motivasi belajar online mahasiswa program studi Ners tahap akademik STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
3.	Sumiati Petronella Br. Sitinjak	032017094	Gambaran tingkat stres mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring pada mahasiswa prodi Ners Tingkat III di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
4.	Daniel Setiawan P	032017008	Hubungan caring behavior dosen dengan kepuasan mahasiswa dalam pelaksanaan kuliah daring Prodi Ners tingkat II di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
5.	Jenita Kamsya Bakara	032017013	Hubungan self efficacy dengan stres mahasiswa semester akhir S1 keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021



## STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail : stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website : [www.stikeselisabethmedan.ac.id](http://www.stikeselisabethmedan.ac.id)

6.	Hendrik Alvin Zebua	032017045	Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan
7.	Francine Angelica Van Bert Siregar	032017050	Pengaruh zumba dance terhadap penurunan berat badan pada mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 1, 2, dan 3 dengan obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
8.	Putrasyah Trisetia Perjuangan Halawa	032017055	Gambaran pengetahuan tentang Covid-19 dan motivasi belajar mahasiswa Prodi Ners di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
9.	Novelia Sitompul	032017019	Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ners tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
10.	Elvi Miranda Gultom	032017077	Hubungan self disclosure dengan komunikasi interpersonal mahasiswa tingkat II Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan
11.	Frynska Yohana Hutahaean	032017082	Hubungan Prokrastinasi dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
12.	Susi Juniatyi Rajagukguk	032017021	Hubungan efikasi diri dengan kesiapan kerja mahasiswa Program Studi Profesi Ners di Sekolah Tinggi Santa Elisabeth Medan tahun 2021
13.	Nince Junita Waruwu	032017039	Faktor-faktor yang berhubungan dengan spirituatus mahasiswa/i Ners Tingkat II pada masa pandemi covid-19 tahun 2021
14.	Jeka Ranita Br. Sembiring	032017027	Hubungan metode belajar daring dengan motivasi belajar mahasiswa tingkat satu STIKes Santa Elisabeth Medan
15.	Innes Deviola saragih	032017092	Hubungan lama penggunaan labtop selama pembelajaran daring dengan computer victim sindrome pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
16.	Winda Feri Wiranata Haloho	032017087	Hubungan motivasi dengan penggunaan waktu belajar di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa Ners tahap akademik STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
17.	Gracia Fransiska Hasibuan	032017025	Hubungan self-disclosure dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
18.	Citra Tiur Rotua	032017035	Gambaran pengetahuan dan perilaku mahasiswa prodi Ners tingkat I dalam menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
19.	Junita Lumbantobing	032017052	Hubungan intensitas penggunaan Smartphone dengan motivasi belajar pada mahasiswa Ners tahap akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
20.	Yuni Riniwati Manurung	032017003	Gambaran konsep diri mahasiswa profesi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan
21.	Novia Ayu HS	032017051	Hubungan body image dengan pola makan pada mahasiswa tingkat 4 selama masa pandemi covid-19 di STIKes Santa Elisabeth Medan
22.	Felisita Adine Febrilastari	032017095	Hubungan penggunaan gadget dengan kecerdasan pada mahasiswa tingkat 2 Ners tahap akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
23.	Fenny Angelina Purba	032017073	Tingkat kecemasan mahasiswa profesi Ners pada masa pandemi covid-19 dalam melakukan praktik keperawatan di RS Santa Elisabeth Medan tahun 2021
24.	Mei Rahmatsari Lase	032017048	Hubungan self efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa tingkat IV yang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021





## STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

JL. Bunga Terompet No. 11B, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail : stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

25.	Besty Apriani Zega	032017115	Hubungan spiritualitas dengan stres mahasiswa profesi Ners yang melakukan praktik keperawatan di masa pandemi covid-19 tahun 2021
26.	Selvi Yanti Aissa Putri Gowasa	032017017	Efikasi diri dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Ners tingkat akhir program akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
27.	Nestariang Laia	032017049	Gambaran komunikasi interpersonal mahasiswa dengan dosen di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
28.	Cindy Melani Tambunan	032017062	Hubungan konsep diri dengan perilaku konsumtif mahasiswa Ners tingkat IV STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021
29.	Warni Wati Lahagu	032017105	Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2021

Prodi Ners juga menyampaikan bahwa penelitian tersebut telah selesai dilaksanakan pada bulan Maret-April 2021. Demikian pemberitahuan ini kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih kami.

Hormat kami,  
Ketua Prodi Ners  
STIKes Santa Elisabeth Medan

Samfrivali Sinurat, S.Kep, Ns., MAN



**DOKUMENTASI PELAKSANAAN ZUMBA DANCE**













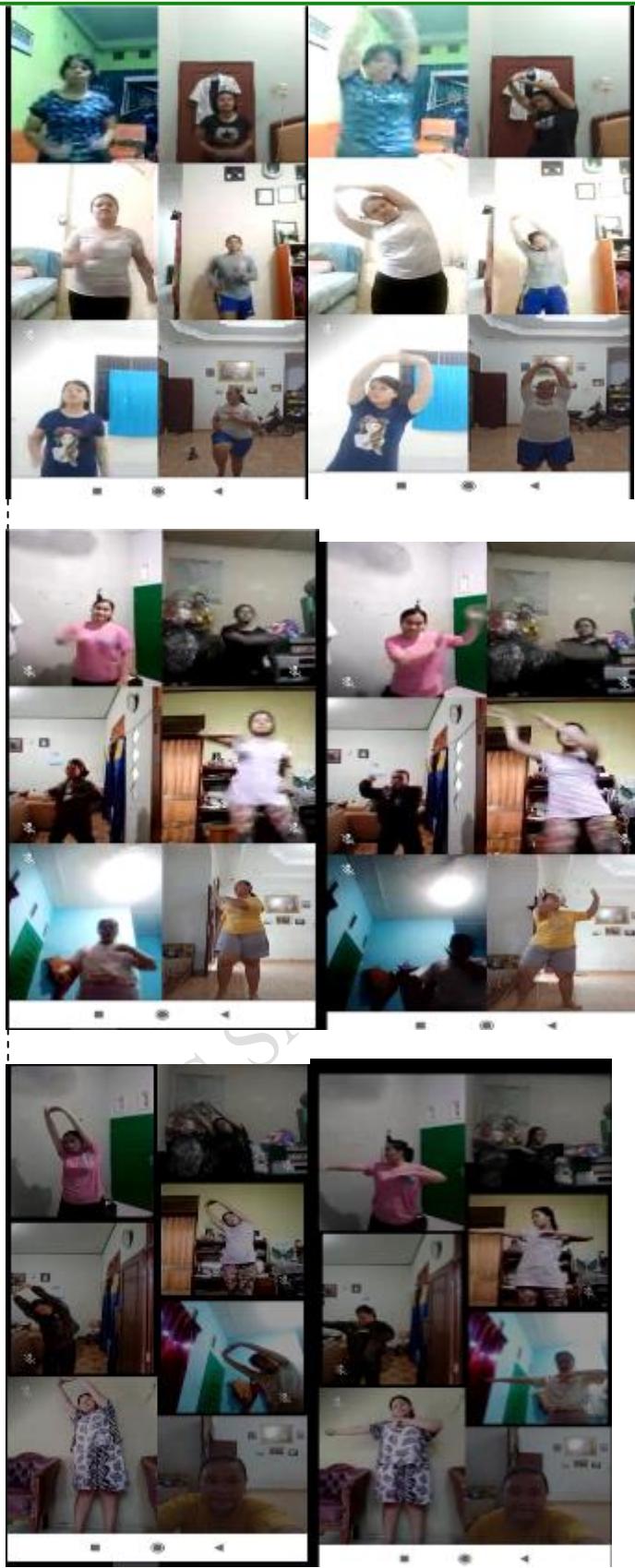








STIKES  
SANTA ELISABETH MEDAN





STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## LEMBAR KONSUL

Nama Mahasiswa

Francesca Angelica Van Bert Siregar

NIM

1032017051

Judul

Pengaruh Zumba Dance Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 1,2 dan 3 dengan Obesitas di Silkes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.  
: Easter Imelda Derang, SKep, Ns, Mker

Nama Pembimbing 1

Murni Sari Dewi Simanullang SKep, Ns, Mker

Nama Pembimbing 2

NO	HARI/TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB 1	PEMB 2
1.	Senin, 30 November 2020	Sister Imelda Derang SKep, Ns, Mker (Pembimbing 1)	Mengonsultkan Judul dalam musik Zumba. Saran: - Selalu Rindu.. - temusik yg sama dipakai. - Upahukan harus ada tmu untuk pembimbing seneca		
2	Senin, 30 November 2020	Bapu Murni Sari Dewi Simanullang SKep, Ns, Mker (Pembimbing 2)	Mengonsultkan Judul Sulfiaice (dari Pembimbing) Saran: - Lanjut BAB 1		
3	Kamis, 3 Desember 2020	Bapu Murni Sari Dewi Simanullang SKep, Ns, Mker (Pembimbing 2)	Mengonsultkan Judul kembali. Saran: - mencari beberapa jurnal seberapapun efekif Zumba Dance Terhadap Penurunan Berat Badan		



Nama Mahasiswa

: Romeline Angelica Van Bert Skey, Ns.

NIM:

: 032017050

Judul

: Pengaruh Zumba Dance Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Program Studi Non Finansial 1, 2, dan 3 dengan  
Dosen di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021  
: Sister Imelda Verang Skey, Ns, M.Kep

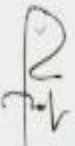
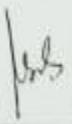
Nama Pembimbing 1

: Murni Sari Dewi Simamullang Skey, Ns, M.Kep

Nama Pembimbing 2

NO	HARI/TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB 1	PEMB 2
4.	Selasa, 15 Desember 2020	Ibu Murni Sari Dewi Simamullang Skey, Ns, M.Kep (Pembimbing 2)	Mengonsultkan Rumah Sakit mengenai keseksitan Zumba Sarah: -Cara diet sehat -Langkah kembal BAB 1	.	✓
5	Selasa, 12 Januari 2021	Sister Imelda Verang Skey, Ns, M.Kep (Pembimbing 1)	Mengonsultkan Bob 1 Protokol Sarah: -Perbaiki cara menyusun kalinotrum -Perekonsili dan guruh tidak hurus langsung Copy Paste dari A-Z	✓	✓
6.	Selasa, 12 Januari 2021	Ibu Murni Sari Dewi Simamullang Skey, Ns, M.Kep (Pembimbing 2)	Mengonsultkan BAB 1 Protokol Sarah: -Perbaiki judul tambah kata ilang Jadi hope halalipet -Tujuan khusus -keunggulan Zumba Silahkan -Manfaat Praktis	✓	✓

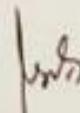
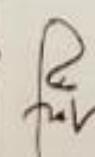


NO	HARI/TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB 1	PEMB 2
7	Senin, 13 Januari 2020	Jutter Imelba Derong, S.Kep.Ns. M.Kep (Penimbang 1)	Mengontrolkan Bobo 1 Proposal Revisi 1: Saran: - Perbaiki kata Pengantar - Penjelasan matematis dimuat jujur - Pembahasan stlh Perolehan dugaan mengandung dampak		
8	Selasa, 19 Januari 2020	Hu Muiri Sar. Dewi Simahutang S.Kep.Ns, M.Kep (Penimbang 2)	Mengontrolkan Bobo 1 Proposal Revisi 1: Saran: - Perbaiki kata Pengantar - Kalimat Pustaka di sesuaikan dengan SPdK		



9.	Jumat, 22 Januari 2021	Suster Imelda Dewi S.Kep.Ns. M.Kep (Penimbang 1)	Mengontrolkan Bab 1 Proposal Revisi 2 -Saran -Tinjaukan Jurnal mengomunikasi 2 unit -Perbaiki Penulisan an Tujuan	R F&V
10.	Kamis, 23 Januari 2021	Ibu Murni Sarji Dewi Simahutang S.Kep.Ns.M.Kep (Penimbang 2)	Mengontrolkan Bab 1 Proposal Revisi 2 -Saran -Cari dan obatkan di Sumut dan Seluruhnya -Perbaiki Penulisan Error typing -Diketahui teknis Speaking	✓ F&V
11.	Kamis, 4 Februari 2021	Suster Imelda Dewi S.Kep.Ns. M.Kep (Penimbang 1)	Mengontrolkan Bab 1 Proposal Revisi ke 3 -Saran -Buat survei awal -Tinjaukan Jurnal mengomunikasi 2 unit -Lanjut Bab 2 - Bab 4	R F&V
12.	Jumat, 5 Februari 2021	Ibu Murni Sarji Dewi Simahutang S.Kep.Ns.M.Kep (Penimbang 2)	Mengontrolkan Bab 1 Proposal Revisi ke 3 -Saran -Lanjut Bab 2 - Bab 4	✓ F&V



13	Kamis, 11 Februari, 2021	Sister Imelda Berang S.Kep, N.II, M.Kep (Penimbangan 1)	Mengonfirmasi Protosol BAB2-BAB4  Saran: 1. Buat SUP dimana dilengkapi dengan Gambar atau foto sendiri 2. Perbaiki ketung- kaan konsep 3. Untuk referensi   
14	Kamis, 11 Februari, 2021	Ibu Mutni Sari Dewi Simanullang S.Kep, N.II, M.Kep (Penimbangan 2)	Mengonfirmasi Protosol BAB2-BAB4  Saran: 1. Perbaiki ketulungan 2. Perbaiki ketengkaan konsep 3. Perbaiki kriteria inklusif 4. Perbaiki definisi Operasional.  
15	Kamis, 18 Februari 2021	Sister Imelda Berang S.Kep, N.II, M.Kep (Penimbangan 1)	Mengonfirmasi revisi Protosol BAB2-BAB4  Saran: 1. Perbaiki ketulungan 2. Perbaiki definisi operasional 3. Buat SUP dengan foto yg dibuat sendiri  



16.	Senin, 22 Februari 2021	Bap Muhi Sari Dewi Simamulang S.Kep,N.S,M.Kep (Penimbang 2)	Mengajukan revisi proposal BAB 2 - BAB 4  Saran: - Perbaiki ketong konsep - Perbaiki definisi Operasional	Vp, 7
17.	Kamis, 25 Februari 2021	Bap Muhi Sari Dewi Simamulang S.Kep,N.S,M.Kep (Penimbang 2)	Mengajukan revisi 2 proposal BAB 2 → BAB 4  Saran: - buat Uji Analisa Bivariate/fitur ACC ujian	Vp, 7



Nim	032017050				
Judul	Pengaruh Zumba Dance Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Program Studi Ners Tingkat 1,2 dan 3 dengan Obesitas di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021				
Nama Pembimbing 1	Imelda Detang Sksp, Ns, M.Kep				
Nama pembimbing 2	Murni Sari Dewi Simahutang Sksp, Ns, M.Kep				
Nama penguji 3	Ratu Elvina Pakpahan Sksp, Ns, M.Kep				
NO	HARI / TANGGAL	PEMBIMBING	PARAF		
			P1	P2	P3
1.	Selasa, 9 Maret 2021	Murni Sari Dewi Simahutang Sksp, Ns, M.Kep (Pembimbing 2)	Konsul Revisi Ujian Proposal: Saran: -Perbaiki kerangka konsen -Perbaiki Perulangan Soal -Perbaiki analisis Praktisid		
2.	Sabtu, 13 Maret 2021	Murni Sari Dewi Simahutang Sksp, Ns, M.Kep (Pembimbing 2)	Konsul Revisi ujian Saran: Acc jilid		
3.	Senin, 15 Maret 2021	Ratu Elvina Pakpahan Sksp, Ns, M.Kep (penguji 3)	Konsul Revisi Ujian Proposal: Saran: -Perbaiki Renulisan -Seluruh diperbaiki Acc jilid		
4.	Rabu, 17 Maret 2021	Imelda Detang Sksp, Ns, M.Kep (pembimbing 1)	Konsul Revisi Ujian Proposal: Saran: Acc jilid		



NO.	HARI/ TANGGAL	NAMA PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF		
				P1	P2	P3