



## **STATUS GIZI, TEKANAN DARAH, LINGKAR PERUT, dan KADAR ASAM URAT MEMBER SENAM ZUMBA**

**I Putu Agus Dharma Hita**

Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan, Universitas Triatma Mulya  
E-mail: [dharma.hita@triatmamulya.ac.id](mailto:dharma.hita@triatmamulya.ac.id)

**DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2064>**

### **ABSTRAK**

Dimasa new normal Covid-19 sangat penting bagi semua individu untuk dapat menjaga imunitas tubuh sehingga terhindar dari berbagai serangan virus termasuk virus Covid-19. Tujuan dari penelitian ini ialah mengetahui tingkat status gizi, tekanan darah, lingkaran perut, dan kadar asam urat pada perempuan member senam zumba di masa new normal Covid -19. Jenis penelitian yang dipakai yaitu jenis penelitian survey dengan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 43 perempuan yang merupakan member senam zumba di masa new normal Covid-19. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode IMT untuk mengukur status gizi, alat sphygmomanometer untuk mengukur tekanan darah, alat pita circumference untuk mengukur lingkaran perut, serta alat Easy Touch GCU memakai teknik rapid test dengan No. AKL Kemenkes RI ialah 20101902214 untuk mengukur kadar asam urat pada darah. Hasil dari penelitian mendapatkan jika: 1) Status gizi rata-rata dalam kategori overweight. 2) Tekanan darah rata-rata dalam kategori pra-hipertensi. 3) Lingkaran perut rata-rata dalam kategori tidak aman. 4) Kadar asam urat rata-rata dalam kategori normal. Hasil tersebut digunakan sebagai acuan bagi setiap individu untuk dapat meningkatkan tingkat kualitas kesehatan agar mampu menjaga imunitas tubuh agar menjadi lebih baik.

*Kata Kunci: Status Gizi; Tekanan Darah; Lingkaran Perut; Kadar Asam Urat; Covid-19*

### **PENDAHULUAN**

Dimasa new normal Covid-19 sangat diharapkan bagi setiap individu agar mampu menjaga tingkat imunitas tubuh agar tidak tertular dari serangan berbagai virus termasuk Covid-19. Cara yang paling banyak dilakukan untuk menjaga imunitas tubuh yaitu dengan melakukan aktifitas fisik melalui rajin berolahraga (Zulbahri, 2019). Sehingga dengan memiliki tingkat imunitas tubuh yang baik maka akan terjaga dan terhindar dari berbagai penularan virus termasuk virus Covid-19. Cara selanjutnya untuk meningkatkan imunitas tubuh ialah dengan cara memenuhi kebutuhan nutrisi melalui asupan makanan yang dikonsumsi (MHPSS, 2020).

Efek dari penyebaran pandemi Covid-19 ini banyak negara-negara dibelahan dunia terdampak yaitu terdapat 102 negara (Liskustyawati, Riyadi, Sabarini, Waluyo, & Shidiq, 2020). Sehingga banyak negara

mengambil langkah antisipasi dengan pembatasan-pembatasan terhadap kegiatan yang dilakukan (WHO, 2020). Beberapa negara bahkan melakukan dan menerapkan kebijakan lockdown. Lockdown yang dimaksudkan dalam hal ini adalah membatasi aktivitas ditempat-tempat tertentu seperti toko-toko serta tempat wisata lainnya sehingga penularan/penyebaran dari Covid-19 dapat terhenti (Aytekin, Buyukkayhan, Aslan, & Ayseli, 2020).

Keputusan pemerintah dengan cara mengambil kebijakan untuk melakukan lockdown yang memiliki tujuan untuk memutuskan penularan virus Covid-19 sangat mempengaruhi gaya hidup, sosial, serta tingkat ekonomi bagi semua individu diberbagai belahan dunia.

Status gizi ialah gambaran dari kondisi tubuh yang diakibatkan oleh tingkat aktivitas fisik yang dilakukan serta makanan yang dikonsumsi. Status gizi ialah suatu



acuan/ukuran yang menyatakan keadaan kondisi tubuh seseorang (Yusinta & Adriyanto, 2018). Status gizi seseorang ditentukan oleh kondisi berat badan pada setiap individu. Berat badan tersebut sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan seperti melaksanakan aktivitas olahraga, khususnya senam zumba. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Awaliyah, 2014) menyatakan jika senam zumba memiliki pengaruh terhadap penurunan berat badan. Selain melakukan aktivitas fisik melalui rajin berolahraga, mengontrol asupan makanan yang dikonsumsi ialah cara yang tepat dan banyak dipakai dalam mengontrol status gizi. Pola makan ialah salah satu cara bagi seseorang untuk memilih serta mengonsumsi makanan sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologi, budaya, serta sosial (Amirullah, Putra, & Kahar, 2020). Pola makan dapat diamati melalui berbagai aspek, diantaranya ialah frekuensi makan, waktu makan dan tingkat makanan yang dikonsumsi (Masi & Mulyadi, 2017).

Tekanan darah yang tinggi disebut juga dengan istilah hipertensi. Kondisi hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg serta tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Azmi & Erkadius, 2017). Kondisi hipertensi terdiri dari 2 jenis, antara lain hipertensi esensial serta hipertensi sekunder. Hipertensi esensial atau disebut juga sebagai hipertensi primer yaitu kondisi hipertensi yang penyebabnya belum diketahui, namun kondisi hipertensi sekunder ialah kondisi hipertensi yang penyebabnya sudah diketahui ialah seperti gangguan pada kelenjar tiroid atau disebut hipertiroid, terjadinya penyakit kelenjar adrenal atau disebut hiperaldosteronisme, terjadi kelainan pada pembuluh darah, serta sebagainya (P2PTM, 2018b).

Hipertensi tercipta dikarenakan beban kerjanya jantung yang melewati batas normal pada saat memompa darah ke seluruh tubuh yang berfungsi untuk menyediakan kebutuhan oksigen serta nutrisi pada tubuh (A. Sartika, Wardi, & Sofiani, 2018). Hipertensi adalah salah satu

masalah kesehatan yang besar yang dialami berbagi negara dibelahan dunia. Kejadian hipertensi di Indonesia pada usia  $\geq 18$  tahun yaitu sebesar 25,8%, tertinggi di Provinsi Bangka Belitung yaitu sebesar 30,9%, setelahnya Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 30,8%, Provinsi Kalimantan Timur sebesar 29,6% serta Provinsi Jawa Barat sebesar 29,4% (Hartanti, Wardana, & Fajar, 2016).

Peningkatan berat badan sangat mempengaruhi pada proses mekanisme munculnya kejadian hipertensi pada orang yang mengalami keadaan kegemukan, namun mekanisme terbentuknya hal tersebut belum dimengerti secara jelas akan tetapi di duga pada orang kegemukan terjadi kenaikan volume plasma serta curah jantung yang bakal menaikkan tekanan darah (Oksalina, 2016). Hipertensi juga dapat menyebabkan komplikasi penyakit yaitu seperti gangguan para saraf, penyakit pembuluh darah tepi, adanya kerusakan pada retina, gangguan pada ginjal, terjadinya stroke, serta penyakit jantung (Nuraini, 2015).

Lingkar perut merupakan salah satu acuan yang digunakan untuk mengukur kondisi lemak abdominal pada tubuh yang sangat memiliki hubungan yang erat terhadap indeks massa tubuh (IMT). Menurut (Afifah, 2015) jika terjadinya peningkatan pada lingkar perut pada setiap individu, hal tersebut diakibatkan oleh prediktor sindroma metabolik yang lebih baik dibandingkan IMT. Menurut (Fatmawati, 2019) individu yang memiliki lingkar perut dalam kondisi normal mempunyai risiko terjadinya penyakit kardiovaskular yang rendah. Sedangkan menurut (Hafid, 2018) keadaan lingkar perut yang tidak dalam kondisi normal belum bisa dipakai sebagai acuan untuk menentukan kondisi lemak didalam tubuh serta untuk melakukan screening obesitas.

Menurut (Wiardani & Kusumayanti, 2010) pria mempunyai massa lemak yang lebih sedikit dari pada perempuan, namun masa otot pria lebih banyak dibandingkan dengan massa otot perempuan. Maka dari itu perempuan mempunyai resiko berat badan berlebih yang lebih besar dari pada



laki-laki. Individu yang memiliki lingkaran perut dengan kondisi berlebih sangat dipengaruhi oleh pola makan dan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wardhani, 2020) yang mendapatkan hasil jika senam zumba mampu menurunkan lingkaran perut secara signifikan. Aktivitas fisik memberikan pengaruh yang besar terhadap penurunan lemak pada perut setiap individu. Dengan melakukan olahraga mampu membakar kalori yang berlebih pada tubuh sehingga dapat mengecilkan lingkaran perut.

Peningkatan kadar asam urat pada setiap individu terjadi sejalan dengan terjadinya peningkatan pada berat badan seseorang (Pane, 2015). Kondisi ini disebabkan dari terjadinya produksi asam urat yang berlebih didalam tubuh ataupun bisa disebabkan oleh pembuangan kadar asam urat yang terhambat sehingga mengakibatkan terjadinya timbulnya berbagai penyakit. Adanya peningkatan kadar asam urat disebabkan oleh proses metabolisme yang terjadi didalam tubuh, maka dari itu setiap orang mempunyai kandungan asam urat yang berbeda-beda. Penyakit asam urat ataupun bisa disebut dengan penyakit gout ialah salah satu penyakit yang muncul akibat adanya zat purin didalam tubuh yang berlebih (Jaliana, Suhadi, & Sety, 2018). Selain dari faktor tersebut, kondisi asam urat yang berlebih didalam tubuh juga dapat disebabkan oleh asupan makanan yang masuk kedalam tubuh ataupun senyawa lainnya yang terdapat kandungan purin. Kandungan purin ini dapat ditemukan pada semua makanan yang memiliki kandungan protein (Fatmawati, 2019).

Terdapat 3 faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan kadar asam urat pada tubuh yaitu faktor primer, faktor sekunder, serta faktor predisposisi. Faktor primer dapat dipengaruhi oleh faktor genetik (Dewi, 2015), sedangkan faktor sekunder bisa diakibatkan oleh 2 penyebab lainnya yakni produksi asam urat yang berlebih serta terjadinya penurunan ekskresi asam urat, namun pada faktor predisposisi dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti

usia, iklim, serta jenis kelamin (Nofiani, 2015).

Menurut (Lubis & Lestari, 2020) jika kondisi asam urat didalam tubuh dapat dipengaruhi oleh keseimbangan antara produksi serta ekskresi yang terjadi didalam tubuh. Produksi asam urat didalam tubuh dipengaruhi oleh aktivitas diet serta proses internal pada tubuh seperti pembentukan cadangan asam urat, degradasi, serta biosintesis. Pada individu yang memiliki kondisi berat badan yang normal, kandungan asam urat didalam tubuh akan terjaga dalam artian tidak mengalami kondisi yang berlebih (Hita, Kushartanti, & Nanda, 2020).

Pentingnya asupan makanan serta aktivitas fisik yang baik dapat menstabilkan tubuh agar tetap sehat dan bugar. Berkaitan mengenai program latihan senam zumba ini di anggap efisien sebagai aktivitas fisik pada saat masa new normal Covid-19 dikarenakan disamping latihan yang dapat dilakukan di ruangan dengan jumlah orang yang di batasi atau bisa dilakukan di rumah sangat efisien.

Melakukan aktifitas fisik melalui olahraga memiliki manfaat untuk membakar tumpukan lemak pada tubuh, pernyataan tersebut sejalan dengan (Puspitawati, 2019) yang menyatakan jika olahraga menjadi salah satu cara untuk tubuh menjadi lebih segar, tidak mengalami rasa lemas, serta mampu membakar tumpukan lemak pada tubuh. Salah satunya yaitu olahraga senam zumba.

Senam zumba merupakan salah satu metode yang banyak dilakukan dan digemari oleh kaum perempuan dalam menurunkan berat badan. Olahraga ini menjadi trend gaya hidup masyarakat dikarenakan olahraga ini mudah untuk dilakukan serta gerakan-gerakannya bervariasi sehingga pesertanya tidak akan merasa bosan setiap melakukan senam zumba (Gunawan, Fadlyana, & Rusmil, 2016). Gerakan yang dipakai pada senam zumba terfokus pada pinggang, kaki, dan pinggul sehingga senam ini akan berpengaruh pada pembentukan postur tubuh (Schiff & Hermawijayawan, 2018). Senam ini mampu membakar kalori pada tubuh yaitu sekitar 500-800 kalori pada



setiap pelaksanaanya (Gunawan, Polii, & Pengemanan, 2015).

Berdasarkan observasi yang peneliti laksanakan di Sanggar Senam Zumba yang berlokasi di Kabupaten Jembrana pada bulan Mei 2022, diketahui jika dimasa new normal saat ini waktu dan frekuensi dalam berolahraga lebih banyak dibandingkan saat masa pandemi Covid-19. Hal tersebut terbukti dari peningkatan frekuensi latihan dalam seminggu, dimana saat pandemi Covid-19 hanya dilakukan 1x dalam seminggu karena ada aturan pembatasan aktivitas fisik, sedangkan dimasa new normal sebanyak 3x dalam seminggu. Selain itu juga terjadi peningkatan dari waktu latihan dalam setiap pertemuannya, yaitu dimana saat masa pandemi Covid-19 itu hanya dibatasa 1 jam dalam setiap pertemuannya, namun sekarang dimasa new normal itu menjadi 2-3 jam dalam setiap pertemuannya.

Dengan adanya peningkatan pada waktu dan frekuensi latihan senam zumba tersebut, maka seharusnya kondisi status gizi, tekanan darah, lingkaran perut, dan kadar asam urat pada member Sanggar Senam Zumba tersebut dalam kondisi normal. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka penelitian ini akan mendeskripsikan mengenai status gizi, tekanan darah, lingkaran perut, dan kadar asam urat pada perempuan member senam zumba di masa new normal Covid-19.

## METODE

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat status gizi, tekanan darah, lingkaran perut, dan kadar asam urat pada perempuan member senam zumba di masa new normal Covid-19. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian survey dengan memakai desain penelitian deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian survey ialah jenis penelitian yang memakai kuesioner sebagai instrument dalam sebuah penelitian (Priyono, 2016). Selanjutnya penelitian deskriptif yaitu suatu

penelitian yang mempunyai tujuan untuk menggambarkan fenomena secara detail dalam sebuah penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di Sanggar Senam Zumba yang berlokasi di Kabupaten Jembrana, Provinsi Bali pada bulan Juni tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu member senam zumba sebanyak 43 orang. Teknik penentuan sampel memakai teknik *total sampling*, yaitu seluruh anggota dari populasi dijadikan sebagai sampel penelitian ini (Siyoto & Sodik, 2015). Maka jumlah sampel didalam penelitian ini yaitu sejumlah 43 perempuan member senam zumba.

Menurut (Winarno, 2013) instrument ialah alat yang dipakai dalam mengumpulkan suatu data dalam penelitian yang dilakukan. Instrument yang dipakai untuk mengumpulkan data status gizi dalam penelitian ini yaitu memakai metode IMT yaitu:

$$\frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

(P2PTM, 2018c) menyatakan jika klasifikasi dari status gizi berdasarkan pengukuran memakai metode IMT terdiri dari beberapa kategori yaitu:

Tabel 1. Klasifikasi Berat Badan Berdasarkan IMT Menurut Kriteria Asia Pasifik WHO

Kategori	IMT
Underweight	< 18,5 kg/m <sup>2</sup>
Normal	18,5-22,9 kg/m <sup>2</sup>
Overweight	23-24,9 kg/m <sup>2</sup>
Obesity I	25-29,9 kg/m <sup>2</sup>
Obesity II	> 30 kg/m <sup>2</sup>

Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan memakai alat yang bernama *sphygmomanometer*. Klasifikasi norma dari pengukuran tekanan darah terdiri dari beberapa kategori yaitu dalam (P2PTM, 2018b) :



Tabel 2. Klasifikasi Hipertensi

Kategori	TDS (mmHg)	TDD (mmHg)
Normal	<120	<80
Pra-Hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi Tingkat 1	140-159	90-99
Hipertensi Tingkat 2	>160	>100
Hipertensi Sistolik Terisolasi	>140	<90

Pengukuran lingkaran perut dilakukan dengan alat pita *circumference*. Batas aman dari lingkaran perut pada pria yaitu 90cm namun pada perempuan yaitu 80cm menurut (P2PTM, 2018a).

Aturan dalam Pedoman Pemeriksaan Kimia Klinik pada kadar asam urat merupakan produk yang diakibatkan oleh proses metabolisme purin berdasarkan keputusan dari Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes, 2010). Pengukuran kadar asam urat dilakukan memakai alat *Easy Touch GCU* dengan metode *rapid test* Nomor AKL Kemenkes RI yaitu 20101902214. Nilai normal kadar asam urat pada jenis kelamin laki-laki umur >15 tahun ialah 3,6mg/dL sampai dengan 8,5mg/dL sedangkan pada jenis kelamin perempuan umur >8 tahun ialah 2,3mg/dL sampai dengan 6,6mg/dL berdasarkan (Kemenkes, 2011) dalam aturan pedoman interpretasi data klinik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Kategori	Frekuensi	Persen
Normal	13	30.2
<i>Overweight</i>	24	55.8
Obesitas 1	6	14.0
Total	43	100.0

Menurut tabel 3 diatas mengenai distribusi frekuensi status gizi, ditemukan bahwa terdapat 13 perempuan dengan kondisi status gizi kategori normal (30,2%), 24 perempuan kategori *overweight* (55,8%), dan 6 perempuan kategori Obesitas 1 (14,0%). Jadi rata-rata status gizi perempuan member senam zumba dalam kategori *overweight*.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah

Kategori	Frekuensi	Persen
Normal	12	27.9
Pra-Hipertensi	20	46.5

Hipertensi Tingkat 1	6	14.0
Hipertensi Tingkat 2	5	11.6
Total	43	100.0

Menurut tabel 4 diatas mengenai distribusi frekuensi tekanan darah, ditemukan bahwa terdapat 12 perempuan dalam kategori normal (27,9%), 20 perempuan kategori Pra-Hipertensi (46,5%), 6 perempuan kategori Hipertensi Tingkat 1 (14,0%), dan 5 perempuan kategori Hipertensi Tingkat 2 (11,6%). Jadi rata-rata tekanan darah perempuan member senam zumba dalam kategori Pra-Hipertensi.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Lingkaran Perut

Kategori	Frekuensi	Persen
Aman	20	46.5
Tidak Aman	23	53.5
Total	43	100.0

Menurut tabel 5 diatas mengenai distribusi frekuensi lingkaran perut, ditemukan bahwa terdapat 20 perempuan dalam kategori aman (46,5%) dan 23 perempuan kategori tidak aman (53,3%). Jadi rata-rata lingkaran perut perempuan member senam zumba dalam kategori tidak aman.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kadar Asam Urat

Kategori	Frekuensi	Persen
Normal	26	60.5
Tinggi	17	39.5
Total	43	100.0

Menurut tabel 6 diatas mengenai distribusi frekuensi kadar asam urat, ditemukan bahwa terdapat 26 perempuan dalam kategori normal (60,5%) dan 17 perempuan kategori tinggi (39,5%). Jadi rata-rata kadar asam urat perempuan



member senam zumba dalam kategori normal.

## PEMBAHASAN

Pandemi Covid-19 ialah suatu wabah yang telah menyebar ke seluruh dunia, termasuk negara Indonesia. Covid-19 atau lebih banyak dikenal dengan sebutan *Corona Virus Disease* ialah virus jenis baru yang menular pada manusia serta menyerang pada sistem pernapasan yang menyebabkan kematian (Zulva, 2020). Pada masa pandemi Covid-19 semua orang dibatasi pergerakannya dengan cara memberlakukan kebijakan yaitu membatasi aktifitas keluar rumah, kegiatan di sekolah, beribadah di rumah, dan melakukan pekerjaan di rumah tanpa terkecuali. Hal ini memiliki tujuan untuk memutus rantai persebaran virus Covid-19.

Dengan dibatasinya akses untuk keluar rumah, hal ini berimplikasi terhadap tingkat aktivitas fisik di seluruh dunia. Aktivitas fisik di seluruh dunia menurun dengan lebih dari 25% dalam waktu 30 hari sejak deklarasi pandemi Covid-19 (Fröberg, 2020). Di semua negara, pada masa pandemi saat ini menerapkan kegiatan *lockdown*. *Lockdown* merupakan sebuah kebijakan untuk mengatur segala kegiatan warga negara atau masyarakat, pembatasan meliputi pembatasan untuk bekerja, kegiatan beribadah, dan sekolah.

Kebijakan pemberlakuan *lockdown* di Indonesia ini juga dikeluarkan oleh Ibu Kota Negara yaitu Gubernur DKI Jakarta, dimana dalam kebijakan tersebut dilakukan pelarangan terhadap kegiatan-kegiatan yang menimbulkan keramaian dalam rangka mencegah penyebaran wabah Covid-19 (Yunus & Rezki, 2020). Hal ini dilakukan dalam upaya mencegah penyebaran virus Covid-19, karena yang mana kita ketahui penularan dari virus ini dapat terjadi dengan cara droplet yang keluar ketika orang bersin ataupun batuk (Han & Yang, 2020).

Dimasa new normal saat ini, pembatasan-pembatasan yang diterapkan oleh pemerintah sebelumnya sudah mulai dihapuskan. Namun agar terhindar dari penularan Covid-19 diharapkan semua masyarakat mampu menjaga tingkat

imunitas tubuh melalui rajin berolahraga dan menjaga asupan gizi melalui pola makan yang baik. Salah satu aktivitas olahraga yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan senam zumba.

Gerakan senam zumba mengandung gerakan yang dilaksanakan secara sistematis yaitu mulai dari gerakan pemanasan, gerakan inti, serta gerakan pendinginan. Jika senam zumba dilaksanakan dengan baik maka akan mampu memberikan efek yang maksimal seperti mengontrol berat badan, menguatkan otot-otot pada tubuh, serta meningkatkan kebugaran sehingga mampu meningkatkan imunitas tubuh (Schiff & Hermawijayawan, 2018). Selain itu pada saat melakukan aktivitas senam zumba akan terjadi pembakaran kalori yang lebih banyak, yaitu sekitar 1.000 kalori setiap pelaksanaannya jika dilakukan minimal dalam 1 jam (Sukma, 2016).

Dengan banyaknya kalori yang terbakar melalui rajin melakukan aktivitas olahraga, maka akan sangat berpengaruh terhadap tingkat status gizi seseorang. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kolayis & Arol, 2020) yang mendapatkan hasil jika senam zumba memiliki pengaruh positif terhadap penurunan tingkat status gizi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Pekel, Aydos, Uzun, Bozoğlu, & Demirel, 2020) menyatakan jika senam zumba memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat status gizi.

Status gizi ialah faktor determinan utama yang memiliki hubungan terhadap kualitas sumber daya manusia (Sartika, 2010). Status gizi erat kaitannya dengan makanan yang masuk ke dalam tubuh serta dapat digunakan sebagai energi untuk melakukan aktivitas fisik. Status gizi merupakan komponen yang digunakan sebagai acuan dalam menilai kondisi kebutuhan gizi seseorang melalui metode pengukuran IMT (Liskustyawati et al., 2020).

Dalam penelitian ini, rata-rata kondisi status gizi member senam zumba dalam kategori *overweight*. Salah satu penyebabnya yaitu karena belum maksimalnya latihan yang dilakukan serta



pola makan yang tidak baik, seperti mengonsumsi *junk food* atau makanan cepat saji serta konsumsi makanan yang kandungan gizinya rendah. Selain itu, member pada Sanggar Senam Zumba ini tidak konsisten terhadap kehadirannya selama pelaksanaan latihannya, itu dikarenakan ada kesibukan lain yang menyebabkan harus tidak selalu bisa hadir dalam setiap pelaksanaan senam zumba.

Efek dari buruknya status gizi sangat banyak, salah satunya yaitu menurut (Hita, Ariestika, Yacshie, & Pranata, 2020) status gizi yang buruk akan memberikan dampak terhadap timbulnya penyakit-penyakit degeneratif seperti serangan jantung, tekanan darah, serta beberapa penyakit lainnya. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sukatemin, Lasmadasari, & Ester, 2022) bahwa status gizi memiliki hubungan terhadap kejadian penyakit degeneratif.

Aktivitas olahraga serta mengatur asupan makanan yang masuk kedalam tubuh merupakan cara yang paling efektif digunakan untuk mengontrol kondisi berat badan berlebih. Asupan kalori yang berlebih sangat memberikan pengaruh yang besar terhadap kondisi berat badan. Salah satu cara yang mampu menurunkan berat badan berlebih yaitu dengan melakukan aktivitas olahraga aerobik, dikarenakan dilakukan dengan durasi lama dan dengan intensitas yang teratur sehingga dapat mengontrol berat badan yang berlebih.

Olahraga yang dilakukan dengan intensitas sedang mampu menurunkan lemak pada tubuh lebih banyak jika dibandingkan dengan olahraga pada intensitas tinggi (Ninda, 2020). Senam zumba merupakan bagian dari aktivitas aerobik, yakni latihan kardio yang dilakukan dalam waktu yang relatif lama namun dengan intensitas yang sedang, sehingga dapat membantu dalam proses pembakaran lemak secara maksimal (Awaliyah, 2014).

Untuk tekanan darah, dalam penelitian ini mendapatkan hasil jika rata-rata tekanan darah perempuan member senam zumba dalam kategori Pra-Hipertensi. Tekanan darah ialah faktor yang amat penting pada sistem sirkulasi tubuh

manusia (Anggara & Prayitno, 2013). Terjadinya peningkatan maupun penurunan tekanan darah secara tidak langsung akan berimplikasi pada *homeostatis* pada tubuh manusia. Jika terjadi gangguan pada sistem sirkulasi tersebut, maka akan menimbulkan gejala-gejala seperti gangguan pendistribusian oksigen didalam tubuh, karbondioksida, serta gangguan pada hasil-hasil sisa dari proses metabolisme pada tubuh manusia.

Pra-hipertensi adalah suatu kondisi yang menandakan bahwa member senam zumba dalam penelitian ini masuk ke dalam kategori hampir menuju kondisi hipertensi. Hipertensi yang dimaksud yaitu terjadinya kondisi tekanan darah yang melebihi batas normal. Pra-hipertensi bisa diakibatkan dari beberapa faktor seperti berat badan yang berlebih dikarenakan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan salah satunya yaitu senam zumba (Rusilanti, 2014). Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Makawekes, Suling, & Kallo, 2020) yang menyatakan jika aktivitas fisik mampu mengontrol tekanan darah agar berada pada posisi normal. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Hafid, 2015) menyatakan jika senam zumba memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kontrolnya tekanan darah.

Ada banyak bentuk aktivitas fisik yang disarankan selama masa new normal, diantaranya yaitu latihan aerobik, penguatan otot, latihan keseimbangan, dan peregangan ataupun latihan kombinasi yang bisa dilaksanakan didalam rumah (Fröberg, 2020).

Selain mampu mengontrol status gizi dan tekanan darah agar selalu dalam batas normal, aktivitas fisik melalui rajin senam zumba juga mampu memperbaiki lingkaran perut seseorang yang melebihi batas aman (Hita, Kushartanti, Ariestika, Widiyanto, & Nizeyumukiza, 2021). Pernyataan tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Bayrakdar, Kılınc, Kayantaş, & Günay, 2020) yang mendapatkan hasil jika senam zumba memiliki pengaruh yang signifikan terhadap antropometri wanita khususnya lingkaran perut. Penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian (Allistia, Rahayu,



Mukarromah, & Sumartiningsih, 2021) yang mendapatkan hasil jika senam zumba efektif untuk mengurangi ketebalan lemak tubuh serta mengurangi lingkar perut.

Banyaknya individu khususnya perempuan yang menginginkan lingkar perut yang ideal menjadikan aktivitas fisik melalui rajin berolahraga salah satunya senam zumba merupakan salah satu solusi dalam mencari bentuk tubuh yang ideal. Lingkar perut yang melebihi batas aman akan memberikan berbagai faktor timbulnya penyakit pada tubuh, selain itu lingkar perut yang berlebih akan memberikan gangguan secara psikologis dikarenakan tidak menarik dipandang secara fisik.

Selanjutnya untuk hasil pengukuran terhadap nilai rata-rata kadar asam urat pada perempuan member senam zumba penelitian ini yaitu pada kategori normal. Asam urat ialah hasil dari proses metabolisme akhir dari purin pada tubuh manusia yang merupakan salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh (Diantari & Kusumastuti, 2013). Ada banyak faktor yang mampu mempengaruhi kadar asam urat, salah satu faktornya ialah pola makan seseorang (Diantari & Kusumastuti, 2013). Tingginya kadar asam urat pada tubuh sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh dikarenakan akan menyebabkan terjadi masalah-masalah pada tubuh seperti kerusakan pada sendi, batu ginjal, penyakit jantung koroner, dan sebagainya (Niode, 2018). Salah satu cara untuk menurunkan kadar asam urat yang tinggi yaitu dengan rajin berolahraga, salah satunya dengan melakukan olahraga senam zumba. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Andriani, 2020) yang mendapatkan hasil jika senam zumba memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar asam urat.

Selain aktivitas fisik, peran penting dalam mencegah penularan Covid-19 serta dalam pemulihan dari Covid-19 yakni meliputi kecukupan gizi yang baik, tidur yang cukup, dan teratur melakukan olahraga (Park & Quising, 2020). Semua faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap tingkas

imunitas tubuh agar dapat terhindar dari penularan Covid-19.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini yang ditemukan bahwa status gizi perempuan member senam zumba rata-rata dalam kategori *overweight*, tekanan darah perempuan member senam zumba rata-rata dalam kategori pra-hipertensi, lingkar perut perempuan member senam zumba rata-rata dalam kategori tidak aman, dan kadar asam urat perempuan member senam zumba rata-rata dalam kategori normal.

Dengan adanya hasil dari penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai sumber informasi kepada masyarakat luas agar terus dapat melakukan aktivitas fisik melalui rajin berolahraga, salah satunya dengan melakukan senam zumba. Senam zumba merupakan salah satu olahraga yang dapat membakar kalori lebih banyak dibandingkan olahraga lainnya, namun harus dilakukan dengan durasi yang lebih lama dan gerakan-gerakannya melibatkan otot tubuh secara keseluruhan serta dilakukan secara teratur dan berkelanjutan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang sudah mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan baik sampai selesai.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afifah, A. A. L. . & D. N. (2015). Hubungan Lingkar Pinggang Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Asam Urat Urat Wanita Usia Di Atas 50 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 4, 365–371.
- Allistia, S. C., Rahayu, S., Mukarromah, S. B., & Sumartiningsih, S. (2021). The Effects Of Zumba And Strong By Zumba On Body Fat And Circumference In Women Aged 20–40. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(3), 430–441.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v7i3.16778](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i3.16778)



- Amirullah, A., Putra, A. T. A., & Kahar, A. A. D. Al. (2020). Deskripsi Status Gizi Anak Usia 3 Sampai 5 Tahun Pada Masa Covid 19. *MURHUM: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 16–27.
- Andriani. (2020). *Pengaruh Latihan Zumba Gymnastick (Senam Zumba) Terhadap Kadar Asam Urat Pada Member Profit Gym Kota Malang* (Universitas Negeri Malang). Universitas Negeri Malang. Retrieved from <http://repository.um.ac.id/99463/>
- Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 20–25.
- Awaliyah, H. (2014). *Pengaruh Senam Zumba Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Melakukan Senam Zumba Di Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar*. Universitas Islam Negeri Makasar.
- AWALIYAH, H. (2014). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Melakukan Senam Zumba Di Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar. *Jurnal Teknologi Kimia Dan Industri*, 2(1), 1–7.
- Ayseli, Y. I., Aytakin, N., Buyukkayhan, D., Aslan, I., & Ayseli, M. T. (2020). Food policy, nutrition and nutraceuticals in the prevention and management of COVID-19: Advice for healthcare professionals. *Trends in Food Science and Technology*, 105(March), 186–199. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2020.09.001>
- Azmi, S., & Eradius, E. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pelajar kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 318–323.
- Bayrakdar, A., Kılınc, H., Kayantaş, İ., & Günay, M. (2020). The Effect of 12-Week Regular Zumba Exercises on Antropometric Properties. *International Journal of Human Sciences*, 17(1), 154–161. <https://doi.org/10.14687/jhs.v17i1.5913>
- Dewi. (2015). Jurnal Asam urat dalam darah. *Jurnal Kesehatan*, 53(9), 1689–1699.
- Diantari, E., & Kusumastuti, A. C. (2013). Pengaruh Asupan Purin Dan Cairan Terhadap Kadar Asam Urat Wanita Usia 50-60 Tahun Di Kecamatan Gajah Mungkur, Semarang. *Journal of Nutrition College*, 2(1), 44–49. <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i1.2095>
- Fatmawati. (2019). *Hubungan Asupan Protein, Karbohidrat Dan Lingkar Pinggang Dengan Kadar Asam Urat Di Posyandu Lansia Werdho Mulyo Kadipiro Surakarta*.
- Fröberg, A. (2020). How children and young people can stay physically active during the novel coronavirus pandemic while take into account safety measures and precautions. 10(4). <https://doi.org/10.34172/hpp.2020.xx>
- Gunawan, A., Polii, H., & Pengemanan, D. H. C. (2015). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2014. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.6605>
- Gunawan, G., Fadlyana, E., & Rusmil, K. (2016). Hubungan status gizi dan perkembangan anak usia 1-2 tahun. *Sari Pediatri*, 13(2), 142–146.
- Hafid, M. A. (2015). Efektifitas Senam Zumba Terhadap Terkontrolnya Tekanan Darah Di Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Farmasi UIN Alauddin Makassar*, 3(2), 73–82. <https://doi.org/10.24252/jurfar.v3i2.2209>
- Hafid, M. A. (2018). Hubungan Antara Lingkar Pinggang Terhadap Tekanan Darah dan Asam Urat di Dusun Sarite'ne Desa Bili-Bili. *Journal of Islamic Nursing*, 3(1), 54–61.



- Han, Y., & Yang, H. (2020). The transmission and diagnosis of 2019 novel coronavirus infection disease (COVID-19): A Chinese perspective. *Journal of Medical Virology*, 92(6), 639–644.
- Hartanti, R. D., Wardana, D. P., & Fajar, R. A. (2016). Terapi relaksasi napas dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 97268.
- Hita, I. P. A. D., Ariestika, E., Yacshie, B. T. P. W. B., & Pranata, D. (2020). Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik PMI Selama Masa Karantina COVID-19. *Jurnal Menssana*, 5(1), 151–161. <https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.07>
- Hita, I. P. A. D., Kushartanti, B. M. W., Ariestika, E., Widiyanto, & Nizenyumukiza, E. (2021). The Association Between Physical Activity and Self-Rated Health Among Older Adults. *Journal of Population and Social Studies*, 29, 450–458. <https://doi.org/10.25133/JPSSv292021.028>
- Hita, I. P. A. D., Kushartanti, B. M. W., & Nanda, F. A. (2020). Physical Activity, Nutritional Status, Basal Metabolic Rate, and Total Energy Expenditure of Indonesia Migrant Workers during Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 122–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.26791>
- Jaliana, Suhadi, & Sety, L. O. M. (2018). faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian asam urat pada usia 20-44 tahun di RSUD Batheramas provinsi sulawesi tenggara tahun 2017. *Jimkesmas*, 3(2), 1–13.
- Kemenkes. (2010). *Pedoman Pemeriksaan Kimia Klinik* (Keputusan). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2011). *Pedoman Interpretasi Data Klinik*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kolayis, E., & Arol, P. (2020). The Effect Of Zumba Exercises On Body Composition, Dynamic Balance And Functional Fitness Parameters In 15-17 Years Old Women With High Body Mass Index. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(3), 118–124. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0303>
- Liskustyawati, H., Riyadi, S., Sabarini, S. S., Waluyo, & Shidiq, A. A. P. (2020). Level of Physical Fitness of Elderly People From 60 to 80 Years Old During a Pandemic COVID-19. *Journal Health, Sport, Rehabilitation*, 6(4), 27–38. <https://doi.org/10.34142/HSR.2020.06.04.03>
- Lubis, A. D. A., & Lestari, I. C. (2020). Perbedaan Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Indeks Massa Tubuh Normal Dan Overweight. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 9(1), 1–7.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83–90. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Masi, G. N. M., & Mulyadi, N. (2017). Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Pancaran Kasih Gmim Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- MHPSS. (2020). Catatan Tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah Covid-19 Versi 1.0. *lasc*, (Feb), 1–20.
- Ninda. (2020). pengaruh latihan dengan metode cross training terhadap 9 penurunan persentase lemak tubuh dan berat badan member Gaharu SPA and Fitness Hotel Tentrem Yogyakarta. 1–79.
- Niode, U. L. (2018). Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Kadar Asam Urat pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota



- Gorontalo. Universitas Negeri Gorontalo.
- Nofiani, S. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit Stroke Nasional Bukittinggi Tahun 2015*. 1–13.
- Nuraini, B. (2015). Risk factors of hypertension. *Jurnal Majority*, 4(5).
- Oksalina, R. A. (2016). Analisis Hubungan Berat Lahir Bayi Berdasarkan Penambahan Berat Badan Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kendal Kerep Malang. *Skripsi Unair*.
- P2PTM. (2018a). *Cek Lingkar Perut Anda*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- P2PTM. (2018b). *Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- P2PTM. (2018c). *Klasifikasi IMT*. Kementerian Kesehatan RI.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
- Park, D., & Quising, P. (2020). *COVID-19 and Physical Health*.
- Pekel, H. A., Aydos, L., Uzun, A., Bozoğlu, M. sabir, & Demirel, M. (2020). The Effect Of Zumba And Reformer Exercises On Female Body Composition. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(11), 2316–2339. Retrieved from [https://www.ijoeec.com/Makaleler/1163769302\\_12](https://www.ijoeec.com/Makaleler/1163769302_12). 2316-2339 Hacı ahmet pekel.pdf
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Zifatama Publishing.
- Puspitawati, I. D. (2019). Perilaku Aktivitas Olahraga Pada Saat Bulan Ramadhan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 30–38.
- Rusilanti, M. S. (2014). *Kolesterol Tinggi Bukan untuk Ditakuti*. FMedia.
- Sartika, A., Wardi, A., & Sofiani, Y. (2018). Perbedaan Efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) dengan Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 356–370. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.380>
- Sartika, R. A. D. (2010). Analisis Pemanfaatan Program Pelayanan Kesehatan Status Gizi Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 5(2), 1–8.
- Schiff, N. T., & Hermawijayawan, D. R. (2018). Pengaruh Olahraga Senam Dan Zumba Dance Terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 10(1), 73–84.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sukatemin, Lasmadasari, N., & Ester. (2022). Hubungan Status Gizi Terhadap Kejadian Penyakitdegeneratif Pada Lansia Di Distrik Wanggar Kabupaten Nabire. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), 148–156. <https://doi.org/10.37676/jnph.v10i1.2380>
- Sukma, A. Tri. (2016). *Efek Zumba Terhadap Penurunan Tebal Lemak Bawah Kulit Dan Berat Badan Member DF Fitness Dan Aerobic*. (August).
- Wardhani, R. I. S. N. (2020). *Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Berat Badan dan Lingkar Perut Pada Wanita*. Universitas Airlangga Surabaya.
- WHO. (2020). Anjuran mengenai penggunaan masker dalam konteks COVID-19. *World Health Organization*, (April), 1–17.
- Wiardani, N. K., & Kusumayanti, D. (2010). Indeks Masa Tubuh, Lingkar Pinggang serta Tekanan Darah Penderita dan Bukan Penderita Diabetes Mellitus. *Jig*, Vol. 1, pp. 18–27.
- Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: UM Press.
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3), 227–238.



- Yusinth, A. N., & Adriyanto, A. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutrition*, 2(2), 147. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.147-154>
- Zulbahri, Z. (2019). Tingkat Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Pernafasan Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 96–101.
- Zulva, T. N. I. (2020). Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis. *J. Chem. Inf. Model*, 1–4.