

**PROFIL ANTROPOMETRI PESERTA ZUMBA DI FIDES SPORT CLUB TOMOHON  
DI ERA PANDEMI TAHUN 2022**

<sup>1</sup> Theo W.E.Mautang, <sup>2</sup> Eduward Kumenap , <sup>3</sup> Stefani Sigarlaki,

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:

[theomautang@unima.ac.id](mailto:theomautang@unima.ac.id), <sup>2</sup> [eduardkumenap@unima.ac.id](mailto:eduardkumenap@unima.ac.id) , <sup>3</sup> [vivanciasigarlaki181@gmail.com](mailto:vivanciasigarlaki181@gmail.com),

Diterima: 23 Mei 2023 Direvisi : 28 Mei 2023 ,Disetujui : 1 Juni 2023

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Antropometri Peserta Zumba Di Fides Sport Club Kota Tomohon Di Era Pandemi Tahun 2022. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Profil Antropometri Peserta Zumba Di Fides Sport Tomohon Di Era Pandemi Tahun 2022. Penelitian ini dilaksanakan di Fides Sport club kota Tomohon.

Jenis Penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah zumba difides sport club kota tomohon. Dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta zumba dengan jumlah sampel 15 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel total sampling. Instrument penelitian yang digunakan adalah cara untuk menentukan indeks massa tubuh. teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data deskriptif dengan menggunakan SPSS.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas antropometri dari peserta zumba difides sport club kota tomohon berada pada kategori Gemuk 10 orang (66.7%), dan kategori Normal 5 orang (33.3%) sedangkan kategori kurus tidak ada.

**Kata Kunci:** antropometri, indeks massa tubuh

**Abstract**

*This study aims to determine the Anthropometric Profile of Zumba Participants at Fides Sport Club Tomohon City in the 2022 Pandemic Era. The formulation of the problem in this research is What is the Anthropometric Profile of Zumba Participants at Fides Sport Tomohon in the 2022 Pandemic Era. This research was conducted at Fides Sport club, Tomohon city .*

*This type of research in this research is descriptive research. The population in this study is the zumba difides sport club in Tomohon. And the sample in this study were all Zumba participants with a total sample of 15 people using the total sampling technique. The research instrument used was a way to determine body mass index. The data analysis technique used in this study was descriptive data analysis technique using SPSS.*

*Based on the results of the above study, it can be concluded that the majority of the anthropometry of the Zumba difides sport club participants in Tomohon City were in the Fat category 10 people (66.7%), and the Normal category 5 people (33.3%) while there was no skinny category.*

*Keywords:* anthropometry, body mass index

## Pendahuluan

Kesehatan itu mahal karena bahaya kesehatan bisa dengan mudah datang dari mana saja. Makanan yang dapat merusak pola hidup sehat, gaya hidup tidak teratur, dan polusi akibat obesitas dan kelebihan berat badan segera menjadi ancaman yang tak terhindarkan. Obesitas adalah akumulasi kelebihan lemak yang dapat mempengaruhi usia, jenis kelamin, dan tipe tubuh. Obesitas tidak di dasari oleh kenaikan berat badan saja, ini adalah kasus kelebihan lemak. Kekurangan berat badan masih bisa menjadi obesitas, seperti ketika seseorang memiliki kelebihan lemak dan otot yang kurang berkembang. Obesitas dapat didefinisikan sebagai 20% atau lebih berat badan ideal, atau 20% atau lebih lemak pada pria dan 30% atau lebih pada wanita (Sharkley, 2011).

Studi lain juga dilakukan oleh Ljubojevic et al. (2014) berjudul “Efek program kebugaran Zumba terhadap komposisi tubuh pada wanita” melibatkan 12 subjek wanita berusia 25 hingga 35 tahun yang melakukan senam Zumba selama 60 menit selama 8 minggu. Dari penelitian ini, latihan Zumba menghasilkan penurunan berat badan rata-rata 0,77 kg, persentase lemak 1,05%, kehilangan massa lemak 1,01 kg, dan massa tanpa lemak (terdiri dari otot, tulang, jaringan, air, dll.) ditemukan memiliki menurun. Massa bebas lemak) meningkat sebesar 0,22 kg dan air tubuh total meningkat sebesar 0,15 kg. Tinggi badan orang Asia yang umumnya lebih pendek dari orang bule bukanlah alasan rendahnya standar BMI untuk berat badan normal di Asia. Orang Kaukasia cenderung memiliki faktor risiko penyakit yang lebih rendah daripada orang Asia. Ini karena mereka sangat tertarik dengan kesehatan. Norma BMI berat normal untuk orang Kaukasia adalah antara 25 dan 18,5, sedangkan untuk orang Asia antara 22,9 dan 18,5. Maka, orang Asia dengan BMI lebih besar dari 23 diklasifikasikan sebagai kelebihan berat badan atau obesitas (Unoviana, 2013).

Para ahli mendefinisikan status gizi berdasarkan obesitas dengan menggunakan nilai BMI (Body Mass Index) (Susantiningih, 2015). Berdasarkan observasi peneliti di Fides sport club Tomohon penulis menemukan permasalahan tentang obesitas dan kelebihan berat badan sehingga menghambat gerakan zumba yang menyebabkan gerakan terlihat kaku dan tidak seimbang, disamping itu belum diketahui secara pasti tentang ukuran antropometri dari mereka. walaupun setiap hari melakukan latihan zumba akan tetapi masih banyak juga yang kelihatan tergolong kegemukan maupun obesitas. Untuk mengetahui lebih jelas mengenai penelitian dengan judul Profil Antropometri Peserta Zumba di Fides Sport Club Kota Tomohon di Era Pandemi tahun 2022

### Metode Penelitian

Melakukan penelitian deskriptif Tempat penelitian ini dilakukan di Fides Sport Club Kota Tomohon, di Jl, P.L Kaunang No. 72, Kolongan Satu Tomohon Tengah. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta zumba di Fides Sport Club Tomohon. terdapat sample sebanyak seluruh peserta zumba dengan jumlah sampel sebanyak 15 sampel yang di peroleh pengambilan sampel berupa total sampling

Pengunaan instrument penelitian adalah cara untuk menentukan Indeks Massa Tubuh. Sedangkan alat alat yang digunakan adalah :

1. Pita Pengukur (Pita Meter)
2. Timbangan Berat Badan/Tinggi Badan
3. Alat tulis

Pengumpulan data yang di lakukan dengan cara survei pengukuran dan menggunakan pelaksanaan pengukuran statik. Sehingga data yang di perlukan dalam penelitian ini adalah:

1. Hasil perbandingan antropometri
2. Hasil pengukuran antropometri

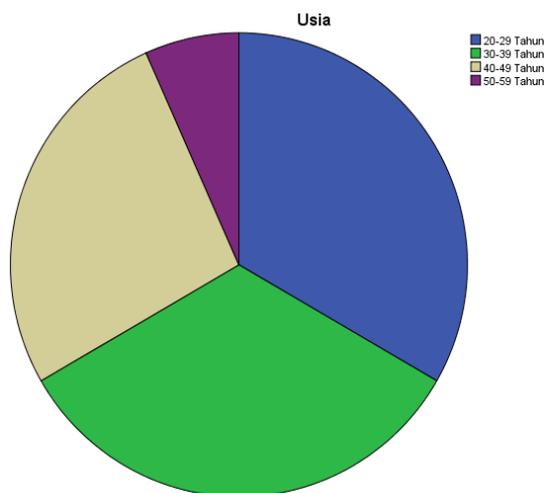
### Hasil dan Pembahasan

Pada hasil penelitian didapatkan distribusi sampel menurut umur dan masing' masing sampel memiliki umur berbeda yang terdiri dari umur 20-50 Tahun, hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Umur	Frekuensi (N)	Presentase (%)
50-59 Tahun	1	6.7
40-49 Tahun	4	26.7
30-39 Tahun	5	33.3
20-29 Tahun	5	33.3
Total	15	100.0

**Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Umur**

Berdasarkan tabel diketahui bahwa presentasi umur terbesar yaitu dari umur 20-39 tahun (33.3%) yang kedua umur 40-49 tahun (26.7%) dan prestasi terkceil zaitu umur 50-59 tahun (6.7%). Dari tabel diatas dapat digambarkan juga berdasarkan digram sebagai berikut:



Gambar 4.1

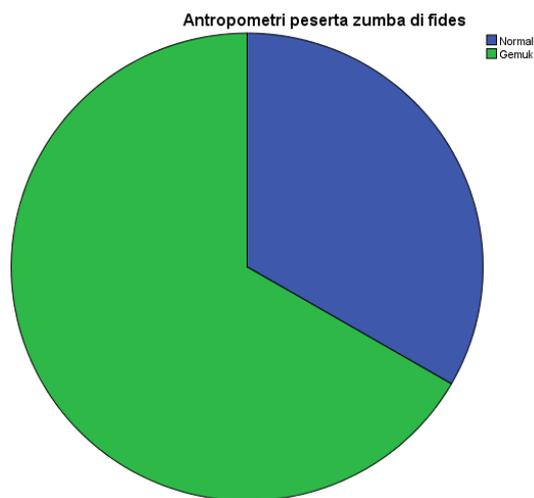
**1. Hasil Penelitian Antropometri Peserta Zumba**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh data mengenai antropometri dari hasil penelitian yang didapatkan, responden memiliki ukuran tubuh atau antropometri yang berbeda-beda. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Antropometri		Frekuensi (N)	Presentase (%)
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat ringan	0	0
	Kekurangan berat badan tingkat berat	0	0
Normal		6	40,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat berat	8	53,3
	Kelebihan berat badan tingkat ringan	1	6,7
Total		15	100,0

**Tabel 4.2 Profil Antropometri Peserta zumba**

Berdasarkan tabel diketahui bahwa presentase antropometri peserta zumba terbesar kategori yaitu Gemuk 10 orang (66.7%), dan kategori Normal 5 orang (33.3%), sedangkan kategori kurus tidak ada. Dari tabel diatas dapat digambarkan juga berdasarkan diagram sebagai berikut:



**Daftar Gambar 4.2**

**2. Uji Normalitas Data Profil Antropometri Peserta Zumba**

Uji statistik normalita dilakukan menggunakan uji Shapiro Wilk. Dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui data distribusi normal apabila nilai sig yang diperoleh dari perhitungan > 0,05 sebaran dinyatakan normal.

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini

	Sig	Ket
Peserta Zumba Fides Sport	0,000	Normal

**Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas**

**Pembahasan**

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa presentasi umur terbesar yaitu dari umur 20-39 tahun (33.3%) yang kedua umur 40-49 tahun (26.7%) dan prestasi terkceil zaitu umur 50-59 tahun (6.7%). Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa presentase antropometri peserta zumba terbesar kategori yaitu Gemuk 10 orang (66.7%), dan kategori Normal 5 orang (33.3%), sedangkan kategori kurus tidak ada.

Obesitas adalah akumulasi lemak abnormal atau berlebih di dalam tubuh.. Pada dasarnya, obesitas terjadi ketika Anda membakar lebih banyak kalori melalui olahraga atau aktivitas rutin daripada yang Anda bakar. Akibatnya, tubuh Anda menyimpan kalori ekstra sebagai lemak. Penumpukan kadar lemak yang berlebihan dapat disebabkan oleh banyak faktor. Faktor-faktor ini kemudian berkontribusi pada mereka yang menderita obesitas.

**1. Faktor genetik**

Faktor genetik atau keturunan adalah salah satu penyebab paling umum dari obesitas. Anak-anak dari orang tua yang kelebihan berat badan lebih berisiko daripada

orang tua dengan berat badan ideal, terutama karena gen memerintahkan tubuh untuk merespons perubahan lingkungan. Hal ini mempengaruhi beberapa hal yang berkaitan dengan obesitas.

## 2. Pola makan yang tidak sehat

Selain faktor genetik, pola makan yang tidak sehat juga berkontribusi terhadap obesitas. Ini karena jumlah kalori yang Anda konsumsi secara langsung memengaruhi berat badan Anda. Misalnya, mengonsumsi lebih banyak kalori daripada yang dibakar tubuh tentu dapat menyebabkan kenaikan berat badan.

## 3. Jarang bergerak atau berolahraga

Di banyak negara, kurangnya aktivitas fisik dan olahraga dibandingkan dengan kebiasaan yang buruk seperti tidak teratur dalam pemilihan makanan maka akan meningkatkan obesitas. Para ahli menyarankan bahwa kelebihan kalori disimpan sebagai lemak di perut sehingga memicu kenaikan berat badan.

## 4. Penyakit dan obat-obatan tertentu

Ada banyak penyakit yang bisa menyebabkan obesitas akibat kenaikan berat badan yang berlebihan. B. Sindrom ovarium, dan minum obat juga bisa menyebabkan obesitas. Hal ini dikarenakan tubuh dapat yang sering mengonsumsi obat-obatan yang dapat mempengaruhi peran dari mikroba serta terpapar langsung oleh bahan kimia dari mengonsumsi obat – obatan tersebut

## 5.Usia

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang dapat menyerang siapa saja, mulai dari anak-anak hingga lansia. Namun semakin tua usia seseorang, semakin jarang mereka berolahraga. Gaya hidup tidak aktif ini juga diperburuk oleh massa otot yang dalam. Tubuh menurun.

## 6. Stres

Stres secara tidak langsung dapat menyebabkan obesitas tanpa Anda sadari. Makan sehat bisa jadi sulit saat Anda sedang stres. Beberapa orang, ketika sangat stres, membiarkan dirinya makan untuk memenuhi kebutuhan emosionalnya. Stres makan bisa didominasi oleh makanan berkalori tinggi, meski Anda tidak lapar.

Tubuh juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor ini yang dapat mempengaruhi dimensi tubuh manusia seperti antara lain:

### 1.Usia

Faktor pertama yang digunakan adalah usia. Saat mengukur setiap orang, usia orang tersebut harus diketahui. Hal ini dapat terjadi karena ukuran tubuh pada dasarnya

berbeda pada semua umur. Dimensi tubuh manusia meningkat seiring bertambahnya usia sejak lahir hingga kira-kira 17 tahun untuk perempuan dan 20 tahun untuk laki-laki.

Depresiasi dimulai dari usia 50 tahun

## 2. Jenis Kelamin

Secara umum, laki-laki dewasa memiliki ukuran tubuh lebih besar daripada perempuan, memiliki perbedaan dari berbagai bentuk tubuh dari ukuran pingul dan paha tidak terlalu berbeda antara pria dan wanita, sedangkan berat dan tinggi badan perempuan berbeda dengan laki-laki.

## 3. Ras

Setiap suku atau etnis memiliki perbedaan seperti ciri-ciri dari fisik antara satu dengan yang lain. Misalnya, ada perbedaan ukuran tubuh yang besar antara orang Jawa dan orang Papua. Orang Jawa cenderung pendek sedangkan orang Papua lebih tinggi dan tinggi. Atau misalnya orang Indonesia dan orang Eropa memiliki tubuh yang berbeda. Misalnya, dalam hal tinggi badan, orang Barat memiliki perbedaan berat badan dengan orang Asia.

## 4. Postur dan Postur

Ukuran tubuh Anda bergantung pada posisi Anda saat melakukan aktivitas tertentu. Artinya, dimensi struktural dan fungsional postur tubuh standar saat melakukan gerakan dinamis harus dipertimbangkan saat mengkalibrasi data antropometrik.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar peserta senam Zumba Kota Tomohon tergolong kegemukan atau obesitas. Hal ini terlihat dari data penelitian yang menunjukkan persentase peserta Zumba.

### **Kesimpulan**

bahwa mayoritas antropometri dari peserta zumba difides sport club kota tomohon berada pada kategori Gemuk 10 orang (66.7%), dan kategori Normal 5 orang (33.3%) sedangkan kategori kurus tidak ada. Peserta zumba dari fides sport club kota tomohon memiliki ukuran tubuh atau antropometri masih banyak yang tergolong obesitas dan gemuk.

### **Daftar Pustaka**

Aritonang, I. (2013). *Esensi Riset dan Publikasi Ilmiah*. Yogyakarta : Busra Ilmu

(Djavadiva Group).

Alim, Abdul Dkk. 2011. *Pengaruh Aktivitas Aerobik terhadap Perubahan*

*Penurunan Lemak Pada Sanggar*. Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. [Accesed 27 Juni 2021]

Arini. 2013. Zumba : Ramah Untuk Semua Usia.

[www.femina.co.id/isu.wanita/kesehatan/zumba.ramahuntuk.semua.usia](http://www.femina.co.id/isu.wanita/kesehatan/zumba.ramahuntuk.semua.usia)

/05/005/216.Diakses pada 27 Juni 2021

Dunia Fitnes.com 2012. Asyiknya Membakar Lemak Dengan Senam Zumba

<http://duniafitnes.com/fitness-for-women/asyiknya-membakar-lemakdengan-senam-zumba.html> diakses pada 27 juni 2021

Lingga L. 2012. Gampang dan Pasti Langsing. Jakarta: Agromedia

Ljubojević A, Vladimir J, and Milijana P. 2014. Effects Of Zumba Fitness Program On Body Composition Of Women. SPortLogtia.

Sari MK, Nur IL, dan Rahmatina, BH. 2016. Hubungan Lingkar Abdomen (Lingkar Perut) Dengan Tekanan Darah.Jurnal Kesehatan Andalas. Vol 2. No 5

Simbar M, Karel P dan Wongkar MCP. 2015. Hubungan Lingkar Pinggang Dengan Profil Lipid Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Jurnal e-Clinic (eCl). VOI 3. No 1 Januari-April 2015.

Susantiningih T. 2015. Obesitas dan Stress Oksidatif. Juke Unila. Vol 5. No 9 : Maret 2015.

Wirawan M. 2011. Sehat Ada Di Lingkar Pinggang. Yogyakarta : Bursa Ilmu (Djavadiva Group).

Istiany, dkk. (2013). Gizi Terapan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Porcari, John P. dkk. 2012. ZUMBA: Is the “fitness-party” a good workout?. <http://www.jssm.org>. Diakses pada 27 Juni 2021

Liza Natalia. 2014. Zumba Fitness. <http://lizanataliaarena.com.snelsite.nl> diakses Pada 28 Juni 2021.

Jiwasraya Magazine edisi XI. 2013. sehat dan seksi berkat zumba dance.

Kementerian Kesehatan RI. (2011). Pedoman Pelatihan Dokter Kecil. Jakarta

Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta

Kementerian Kesehatan RI. (2011). Keputusan Menteri Kesehatan Republik

Indonesia Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Jakarta

Setya, Rahayu. 2005. Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Kesegaran Jasmani

Jurnal Ilmu Keolahragaan Pascasarjana UNNES.

(Moffat, 2007) Combating Obesity – A World-Wide Epidemic. USA:

Confederation for Physical Therapy.

(Mubarak & Chayatin, 2008) Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia: Teori

Dan Aplikasi Dalam Praktik Jakarta: EGC

(Sharkley, 2011) Kebugaran dan Kesehatan Jakarta, : Rajawali Pers

(Notoatmojo, 2012) Metodologi Penelitian Kesehatan Jakarta, : Rineka Cipta

Syah, E. 2013. Kalkulator IMT, Ukuran Berat Badan Ideal. Diakses 28 Juli 2016

dari <http://www.medkes.com/2013/11/kalkulator-imt-ukur-berat-badan-ideal.html>

Trieha, U. 2014. Zumba Dance: Jenis Olahraga Kombinasi antara Tarian dan

Fitness. Diakses 28 Juni 2021 dari <http://ensiklo.com/2014/11/zumbadance-jenis-olahraga>

menyenangkan-yang-merupakan-kombinasi-tarian-danfitness