

PENGARUH SENAM ZUMBA DAN DIET KALORI TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN SANGGAR SENAM LADIVA

Nabilla Wilson Saputri¹ *, Alimuddin² *, Pudia M Indika³, Liza⁴

¹ Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

³ Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

* Coresponding Author. E-mail: nabillawilsonsaputri25@gmail.com

*Email Author : nabillawilsonsaputri25@gmail.com

Received 11 Desember 2023 : artikel dikirim; 20 Desember 2023 Revised :31 Desember 2023 artikel revisi; Accepted: 20 Januari 2024 artikel diterima

Abstrak:

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah Member Sanggar Senam Ladiva yang berjumlah 48 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *proposive sampling* yaitu teknik berdasarkan pertimbangan peneliti sendiri menjadi sampel sebanyak 14 orang. Instrument penelitian menggunakan tes IMT. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini adalah (1) Ada pengaruh latihan senam zumba terhadap penurunan berat badan Sanggar Senam Ladiva Kota Padang. (2) Ada pengaruh diet kalori terhadap penurunan berat badan Sanggar Senam Ladiva Kota Padang. (3) Ada perbedaan antara aktivitas Zumba dan kalori makan lebih sedikit karbohidrat untuk menurunkan berat badan. Latihan Zumba membangun dampak diet kalori pada penurunan berat badan di Sanggar Senam Ladiva Kota Padang.

Kata Kunci: Senam Zumba, Diet kalori, Penurunan Berat Badan

THE EFFECT OF ZUMBA EXERCISES AND CALORIOUS DIET ON WEIGHT REDUCTION

Abstract: This sort of examination is semi trial. The populace in this study were individuals from the Ladiva Vaulting Studio, adding up to 48 individuals. The example in this study was taken utilizing a proposive examining method, to be specific a procedure in view of the scientists' own contemplations into an example of 14 individuals. The examination instrument utilized the BMI test. Measurable information examination methods utilized the Liliefors ordinariness test and t-test with a critical degree of $\alpha=0.05$. The aftereffects of this study are (1) There is an impact of Zumba practice on weight reduction in Padang City Ladiva Vaulting Studio. (2) There is an impact of a calorie diet on weight reduction in the Padang City Ladiva Tumbling Studio. (3) There is a distinction between Zumba exercise and calorie diet on weight reduction. Zumba practice has a more noteworthy impact than calorie diet on weight reduction at Ladiva Tumbling Studio, Padang City.

Keywords: Zumba Exercise, Calorie Diet, Weight Loss.

PENDAHULUAN

Jane Ruseski (2014) mengatakan bahwa berlatih atau melakukan pekerjaan nyata yang normal dapat mengurangi pertaruhan penyakit terus-menerus, mengurangi tekanan dan kesuraman, meningkatkan kemakmuran yang mendalam, tingkat energi, keberanian, dan kepuasan dengan aktivitas sosial. Menurut Douglas Hartmann, Christina Kwauk (2011) mengatakan bahwa game pada dasarnya adalah tentang dukungan. Olahraga menyatukan orang dan jaringan, menampilkan ciri-ciri yang sama, dan memperluas kontras sosial atau etnis.

Secara lugas olahraga harus bisa dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, di mana saja, tidak peduli orientasi, kebangsaan, ras, dan lain-lain. Toho Cholik Mutohir (2007) memaknai bahwa inti dari olahraga adalah sebagai gambaran akan adanya kerabat suatu negara. Dalam olahraga, kerinduan dan sisi terhormat dari masyarakat umum tercermin, yang tercermin dalam kerinduan untuk mengakui diri sendiri melalui pencapaian prestasi. Kita sering mendengar pepatah bahwa kemajuan suatu negara dapat tercermin dari pencapaiannya yang membanggakan.

Harapannya, permainan di Indonesia dapat dijadikan sebagai pendorong utama pembangunan sosial untuk pengenalan masyarakat umum, baik secara nyata, intelektual, mental, sosial, maupun yang mampu membentuk manusia seutuhnya.

Currently, health problems in individuals are increasing due to lack of exercise and physical activity, as machines do most of the work, which makes physical activity individually important. On the other hand, through sporting events, many people are involved with sports directly or indirectly, either by actively performing or by watching sports. In general, sport helps individuals maintain their physical and mental health and is a source of fun and entertainment. It is from this that doing physical activity or exercising will provide various benefits for our bodies (Suleyman Yildiz, 2012).

Body weight is the result of an increase or decrease in all the tissues in the body. Body weight is used as the best indicator at this time to determine nutritional status, sensitive to even slight changes, objective measurement and can be repeated Soetjiningsih, (2014).

Body weight is one of the parameters that provides an overview of body mass. Normal or ideal weight when height and weight are balanced. The normal weight limit for adults is determined based on the ideal weight value of Anggraeni, (2012). Being overweight is still a world health problem in both developed and developing countries. Until the 20th century, being overweight was common and became a global epidemic problem, Munigar, (2013).

Menurut Sudargo Toto (2014), berat (bobot) berasal dari bahasa Latin, khususnya ob yang berarti 'akibat' dan esum berarti 'makan'. Dengan demikian, kegemukan dapat dicirikan karena pola makan yang tidak masuk akal. Menurut Atika Proverawati (2010), kegemukan adalah kondisi dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dari berat badan idealnya karena adanya penumpukan lemak di dalam tubuh. Sedangkan overweight adalah kelebihan berat badan termasuk otot, tulang, lemak dan air. Penunjuk yang digunakan untuk menentukan bobot 1 adalah Daftar Berat Badan (BMI). BMI diperoleh dengan menghitung beban dalam (kg) dipisahkan dengan tingkat dalam (m) kuadrat. Menurut Asia Pasifik kelas kekar berada pada BMI 25,0 - 29,9 kg/m² Fleming, C. R. (2014).

Menurut (Turusan, 2005) usaha menurunkan lemak sebagai rencana peningkatan kesehatan tubuh dapat dilakukan dengan pola makan yang teratur dan aktivitas yang teratur. Sementara itu, menurut (Kramer et al., 2006), meningkatkan kesehatan yang sebenarnya harus dimungkinkan dengan kerja aktif, aktivitas rutin. Jatuh adalah salah satu jenis aktivitas nyata yang digunakan untuk tujuan mencegah dan menurunkan berat badan serta ide untuk pemulihan atau perawatan yang efektif. Utomo, (2012).

Sesuai penelitian dari Essential Wellbeing Exploration pada tahun 2018, berita tentang orang dewasa gemuk > tahun 2007 hingga 2018 telah berkembang. Pada tahun 2018 mencapai 21,8% (Layanan Kesejahteraan RI, 2018). Menurut data WHO untuk tahun 2016, 1,9 miliar orang dewasa kelebihan berat badan dan 650 juta di antaranya menderita kegemukan dengan persentase 40% wanita dan 39% pria (Asosiasi Kesehatan Dunia, 2021). Sementara itu, berdasarkan penelitian dari Indonesian Relationship for Corpulence Studies (HISOBI) pada tahun 2014, hasil penelitian menunjukkan bahwa dominasi berat badan lebih tinggi dari berat rata-rata dengan persentase 41,2% pada pria dan 53,3% pada wanita (Layanan Kesejahteraan RI, 2018)

Tumbling adalah permainan yang sudah dikenal banyak orang sejak dulu. Jika melihat latar belakang sejarah berkembangnya jungkir balik, kebetulan saja tidak diketahui sejak kapan loncatan itu ada, namun sebagai patokan menurut Atmaja, SU. indra baru saja dibuat pada abad kedelapan belas, namun komponen lompat sebagai praktik aerobatik, aktivitas pernapasan, dan latihan pemulihan sudah ada sejak peradaban lama."

Penelitian dari (Berlina dan Alnedral, 2007) menyebutkan bahwa vaulting merupakan permainan yang populer di kalangan wanita untuk mendapatkan berat badan yang ideal. Demikian pula, lompat tali memiliki perkembangan yang cepat dan dapat memaksa dalam membakar lemak di dalam tubuh. Tumbling yang saat ini sudah populer di kalangan wanita adalah Zumba aerobic. Latihan Zumba telah dilakukan oleh lebih dari 12 juta orang di berbagai negara (Luettgen, 2012)

Zumba tumbling disesuaikan dari penggunaan strategi HIIT (Hight Force Stretch Preparation). Khususnya latihan kardio yang dilakukan dalam waktu singkat dan dengan konsentrasi yang tinggi, sehingga meningkatkan kelangsungan cara paling umum untuk membakar lemak dalam tubuh.

Zumba menggunakan seluruh bagian tubuh, perkembangannya meliputi perkembangan bahu, lengan, perut, pinggang dan kaki sehingga dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh. Model span dalam pengembangan Zumba dengan paduan ritme cepat dan lambat dapat memperlancar pencernaan tubuh untuk menghasilkan energi selama siklus persiapan (Perez dan Robinson, 2009).

Zumba bisa menjadi jawaban bagi para wanita untuk bersenang-senang berolahraga. Wanita harus berolahraga secara teratur untuk mengkonsumsi lemak yang terkumpul. Setiap kali Anda melakukan senam Zumba, Anda bisa menghabiskan sekitar 500-800 kalori dengan jangka waktu 35 menit hingga 52 menit. Seperti yang dikemukakan oleh (Cugusi., 2019) menyatakan bahwa dengan asumsi Anda melakukan latihan Zumba setiap minggu sebanyak tiga kali, dilakukan secara rutin dalam 30 hari, Anda dapat menurunkan berat badan sebanyak 3 kg. Hal ini sesuai dengan penilaian Bastug, (2016) dalam penelitiannya bahwa Zumba sangat berpengaruh terhadap berat badan, IMT dan pemenuhan tubuh.

Pemeriksaan sebelumnya (Amir dan Baharuddin, 2020) menyatakan bahwa Zumba sangat ampuh dalam mengkonsumsi lemak di dalam tubuh. Demikian pula penelitian (Sukma, 2016) juga menyatakan bahwa lompat lompat Zumba merupakan permainan elektif yang dapat membakar lemak dalam tubuh dan meningkatkan pencernaan tubuh (Indreswari., 2020). Zumba juga memiliki kemampuan membakar lemak yang maksimal sebagai olahraga yang dapat membentuk tubuh secara cepat dan maksimal. Apalagi dengan penelitian (Anggraini dan Widodo, 2022) bahwa Zumba sangat berpengaruh terhadap penurunan berat badan wanita dan dapat berpengaruh signifikan terhadap berat badan setelah menyelesaikan 16 aktivitas.

Diet pada dasarnya adalah pola makan, cara dan jenis makanan dikelola. Tujuannya adalah untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Selain itu, diet juga berencana untuk mencapai atau mempertahankan berat badan yang terkontrol. Diet adalah cara menggabungkan makanan dan minuman yang dikonsumsi secara konsisten, yaitu campuran antara 60-70% gula, 10-15% protein, dan 20-25% lemak (Fitri, 2018). Menurut Bawl and Champagne (2019), diet memiliki arti penting dalam hal-hal dan kata-kata tindakan. Intinya, diet berhubungan dengan pola konsumsi makanan umum serta variasi makanan khusus seperti pola makan pada penderita diabetes. Sementara itu, sebagai kata kerja, diet adalah pembatasan jumlah atau jenis makanan.

Persepsi yang dibuat di tempat akrobatik menunjukkan bahwa beberapa individu tumbler sibuk dengan latihan masing-masing, misalnya bertukar cerita dengan individu aerobatik. Rencana kegiatan yang bertentangan dengan pengulangan multi minggu sebanyak beberapa kali, sedangkan untuk kesehatan pengulangan latihan olahraga tidak kurang dari beberapa kali.

Ada beberapa peserta lompat yang memiliki berat badan berlebih, yang membuat mereka cepat lelah saat berolahraga, dan perkembangannya lambat akibat ukuran postur tubuh peserta yang tumbang. Gerakan senam yang terlalu cepat membuat para senam kelelahan karena tidak bisa mengikuti gerakan yang dilakukan oleh guru namun ada juga latihan dengan gerakan yang cepat namun musiknya sangat digemari oleh para senam sehingga para senam melangkah maju dan mundur. buat perkembangan mereka sendiri untuk terus berolahraga dan memberdayakan teman yang berbeda.

Dari hasil pertemuan yang diarahkan dengan orang-orang yang melompat, dapat disimpulkan bahwa motivasi orang-orang yang mengikuti akrobatik kebanyakan adalah untuk bertemu dengan teman, bukan untuk makan kalori atau diet. Juga salah satu pesenam yang saya ajak bicara tentang pengakuan bahwa makanan yang dimakan sehari-hari tidak sesuai dengan energi yang terkuras. Saat berolahraga dan ada juga orang yang tumbang dengan pola makan yang ketat namun jarang berlatih atau ikut lompat, mereka hanya mengurangi asupan protein sehingga orang yang lompat lalai mengolah makanan padat sehari-hari. Namun, sebagian besar peserta akrobatik masih kuat karena ketekunan mereka bervariasi tergantung pada usia, orientasi, berat badan, dan tingkat pekerjaan yang sebenarnya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah Member Sanggar Senam Ladiva yang berjumlah 48 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *proposive sampling* yaitu teknik berdasarkan pertimbangan peneliti sendiri menjadi sampel sebanyak 14 orang. Instrument penelitian menggunakan tes IMT. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

HASIL

1. Pre-Test dan Post-Test Latihan Senam Zumba terhadap Penurunan Berat Badan

Dampak latihan zumba terhadap penurunan berat badan dari hasil pre test penurunan berat badan skor paling minimal 27,3, skor paling penting 22,2, normal 24,2 dan standar deviasi 1,68 sedangkan hasil post test untuk organisasi penurunan berat badan mendapatkan skor terkecil 24,6, skor tertinggi 19,9, normal 21,9 dan standar deviasi 1,44. Untuk seluk-beluk tambahan sebaiknya dapat dilihat pada tabel 1 di bawahnya.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Latihan Senam Zumba terhadap Penurunan Berat Badan

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	
<17,0	0	0	0	0	Kekurangan Berat Badan Tingkat Berat
17,0-18,4	0	0	0	0	Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan
18,5-25,0	6	7	85,71	100	Normal
25,1-27,0	0	0	0	0	Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan
>27,0	1	0	14,29	0	Kelebihan Berat Badan Tingkat Berat
Jumlah	7	7	100	100	

Dilihat dari tabel di atas, sangat mungkin terlihat bahwa efek samping dari pemeriksaan informasi pre-test latihan Zumba penurunan berat badan dengan rentang kelas 18,5-25 adalah 6 orang (85,71%) di kelas biasa, dan kelas regang > 27,0 ke atas sebanyak 1 orang (14,29%) termasuk dalam klasifikasi berat badan lebih berat, sedangkan klasifikasi berat badan lebih ringan, sangat kurus dan sangat kurus tidak ditemukan, sedangkan hasil pemeriksaan informasi post test terhadap Latihan zumba penurunan berat badan dengan kelas peregangan 18,5-25 ke atas sebanyak 7 orang (100 persen) pada kelas tipikal sedangkan klasifikasi kelebihan berat badan ekstrim, berat badan ringan, berat badan kurang serius dan berat badan ringan tidak ditemukan.

2. *Pre-Test* dan *Post-Test* Diet Kalori terhadap Penurunan Berat Badan

Pengaruh diet kalori terhadap penurunan berat badan akibat pre test penurunan berat badan didapatkan skor terkecil 25,4, skor tertinggi 20,8, normal 23,9 dan standar deviasi 1,55 sedangkan hasil post test untuk penurunan berat badan skor paling minimal 23,6, paling tinggi 19,7, normal 22,4 dan standar deviasi 1,34. Untuk seluk-beluk tambahan harus terlihat pada tabel 9 di bawahnya.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Diet Kalori terhadap Penurunan Berat Badan

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	
<17,0	0	0	0	0	Kekurangan Berat Badan Tingkat Berat
17,0-18,4	0	0	0	0	Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan
18,5-25,0	5	7	71,43	100	Normal
25,1-27,0	0	0	0	0	Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan
>27,0	2	0	28,57	0	Kelebihan Berat Badan Tingkat Berat
Jumlah	7	7	100	100	

Dilihat dari tabel di atas, cenderung terlihat bahwa akibat pemeriksaan informasi pre test pada latihan diet kalori pada penurunan berat badan dengan rentang kelas 18,5-25 sebanyak 5 orang (71,43%) pada kelas biasa, dan kelas regang 25.1-27.0 ke atas sebanyak 2 individu (28.57%) pada kelas overweight berat, sedangkan kelas overweight ringan, underweight ekstrim dan underweight ringan tidak ditemukan sedangkan hasil post test informasi selanjutnya pemeriksaan praktek diet kalori pada penurunan berat badan dengan rentang kelas 18,5-25 ke atas sebanyak 7 orang (100 persen) pada kelas tipikal sedangkan klasifikasi kegemukan ringan, kegemukan berat, kegemukan ekstrim, dan kegemukan ringan tidak ditemukan..

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Latihan Senam Zumba terhadap Penurunan Berat Badan

Dilihat dari konsekuensi pengujian spekulasi, diperoleh thitung (14,60) > ttabel (1,943) pada tingkat kepentingan $\alpha = 0,05$ untuk jumlah 7 contoh. Sehingga cenderung dapat disimpulkan bahwa H_0 diabaikan dan H_a diakui. Dengan demikian kegiatan senam Zumba secara bersama-sama berpengaruh terhadap penurunan berat badan di Ladiva Tumbling Studio Kota Padang.

Mengingat pengujian spekulasi dalam ulasan ini, hasil yang diperoleh adalah bahwa latihan Zumba secara signifikan memengaruhi perubahan berat badan. Hal ini terlihat dari konsekuensi tes estimasi bobot pada kondisi yang mendasari sebelum latihan (pretest) dan kondisi terakhir setelah diberikan aktivitas (posttest)..

2. Pengaruh Diet Kalori terhadap Penurunan Berat Badan

Dilihat dari konsekuensi pengujian spekulasi, diperoleh thitung (12,39) > ttabel (1,943) pada tingkat kepentingan $\alpha = 0,05$ untuk jumlah 7 contoh. Sehingga cenderung dapat disimpulkan bahwa H_0 diabaikan dan H_a diakui. Dengan demikian kegiatan senam Zumba secara bersama-sama berpengaruh terhadap penurunan berat badan di Ladiva Tumbling Studio Kota Padang.

Diet kalori yang diberikan pada kelompok B terbukti dapat menurunkan berat badan, sehingga dalam hal ini diet kalori dapat disarankan sebagai solusi penurunan berat badan. Diet kalori yang ditawarkan tidak terlalu menyakitkan bagi seseorang yang berhenti makan junk food. Ini karena diet kalori diatur oleh standar diet yang menyertainya; kurangi konsumsi energi secara keseluruhan sambil tetap mengisi perut, tetap konsumsi makanan dengan volume yang pas, konsumsi suplemen yang lengkap dan seimbang serta makan minimal 3 (tiga) kali sehari, selain rentang waktu makan yang biasa dan jenis serta takaran makanan sesuai kebutuhan (Ramayulis, 2014).

3. Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Zumba dan Diet Kalori terhadap Penurunan Berat Badan

Mengingat konsekuensi dari pemeriksaan pengujian spekulasi, diperoleh thitung (3,79) > ttabel (1,943) pada tingkat kepentingan $\alpha = 0,05$ untuk jumlah 7 contoh. Sehingga cenderung dapat disimpulkan bahwa H_0 diabaikan dan H_a diakui. Maka perbedaan antara senam zumba dan diet kalori pada dasarnya mempengaruhi penurunan berat badan di Sanggar senam Ladiva Kota Padang.

Seperti yang telah dipaparkan dalam hasil penelitian di atas, kedua metode latihan diketahui memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan. Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan senam zumba dengan diet kalori. Berdasarkan persentase peningkatan penurunan berat badan diketahui bahwa latihan senam zumba memiliki persentase peningkatan penurunan berat badan sebesar 9,60%. Nilai ini lebih besar dari pada persentase peningkatan penurunan berat badan kelompok diet kalori yang hanya sebesar 6,00%.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan diketahui bahwa pada latihan senam zumba para member dituntut untuk dapat melakukan gerakan dengan lebih terkontrol, fokus dan terarah. Sedangkan pada diet kalori para member kurang terpantau. Sehingga hal ini mengakibatkan diet kalori kurang terbentuk dengan baik.

SIMPULAN

Mengingat konsekuensi dari pemeriksaan informasi yang telah dilakukan terhadap setiap informasi yang diperoleh, maka sangat mungkin untuk beralasan bahwa ada dampak latihan senam Zumba terhadap penurunan berat badan di Ladiva Kota Padang. Ada pengaruh diet kalori terhadap penurunan berat badan di Ladiva Kota Padang. Ada perbedaan antara aktivitas Zumba dan kalori yang dimakan lebih sedikit karbohidrat untuk menurunkan berat badan. Latihan Zumba memiliki dampak yang lebih menonjol dibandingkan diet kalori terhadap penurunan berat badan di Ladiva Kota Padang.

Ide-ide yang dapat membantu mengatasi masalah yang dialami dalam menjadi lebih kurus mengingatkan para ilmuwan untuk eksplorasi tambahan tentang dampak diet dan olahraga terhadap penurunan berat badan dengan memasukkan banyak contoh, waktu penelitian yang lebih lama, dan strategi untuk mengendalikan variabel membingungkan yang lebih serius. Untuk senam sanggar Ladiva di Kota Padang dapat diselesaikan sebagai kegiatan biasa karena olahraga ini dapat bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Sudah menjadi rahasia umum bagi masyarakat bahwa olahraga harus dilakukan secara rutin karena dapat berpengaruh pada kesehatan yang sebenarnya dan dapat memberikan penurunan berat badan pada orang yang kelebihan berat badan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Adisty C. (2012). *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta
- Anggraini, R. (2022). Efektivitas Senam Zumba Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Wanita. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 153-158.
- Amir, S., & Baharuddin, R. (2020). Efektifitas Senam Zumba Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Member Athira Studio. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 9(02), 134-139
- Atikah, Proverawati. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Atmaja, S. U. (2008). *Teori dan Praktek Senam*. Bandung: FPOK-UPI.
- Bastug G, et al. (2016). Investigation of the relationship between organizational trust and organizational commitmet. *Universal journal o education reseach*.
- Berlina, & Anedral. (2007). *Motivasi Member Senam Aerobik Pada G-Sport Center Kota Padang*. 589-597
- Bray GA, Champagne CM. 2019. Is There an Ideal Diet?. *Obesity*, Volume 27 Nomor 5.
- Cugusi, L., Manca, A. Bergamin, M. Di Blasio, A., Yeo, T. J., Crisafulli, A., & Mercurio, G. (2019). Zumba Fitness and Woman's Cardiovascular Health: A SYSTEMATIC REVIEW. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 39(3), 153-160. <https://doi.org/10.1097/HCR.0000000000000326>
- Douglas, Hartmann., Christina, Kwauk. (2011). Sport and development: An overview, critique, and reconstruction. *Journal of Sport and Social Issues* 35(3) 284 –305.
- Fitri, R. P. (2018). Pengaruh teman sebaya, pengetahuan, media masa terhadap perilaku diet mahasiwi stikes payung negeri pekanbaru. *Jurnal Endurance*. Volume 3 Nomor 1
- Fleming, C. R. (2014). Modern nutritionin health and disease. 11th ed. In T. R. Z. A Catharine Ross;, BenjaminCaballero, MD;, Robert J. Cousins;, Katherine L Tucker; (Ed.), *Gastroenterology* (Vol. 106, Issue 6). Lippincott Williams & Wilkins. [https://doi.org/10.1016/0016-5085\(94\)90440-5](https://doi.org/10.1016/0016-5085(94)90440-5).
- Indreswari, L., Anggraeni, Y. D., & Normasari, R. (2020). Pengaruh Senam Zumba terhadap Rasio Lingkar Pinggang dan Pinggul Wanita. *Journal of Agromrdicine and Medical Sciences*, 6(2), 67-70.
- Jane, E. Ruseski., Brad, R. Humphreys., Kirstin, Hallman., Pamela, Wicker., and Christoph, Breuer. (2014). Sport participation and subjective well being:Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health*. Human Kinetics, Inc. pp.396-403.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Epidemi Obesitas. *In Jurnal Kesehatan* (pp. 1-8). <https://www.p2tpm.kemkes.go.id/doku>

- Kramer, A. F., Erickson, K. I., & Colcombe, S. J. (2006). Exercise, cognition, and the aging brain. *Journal of Applied Physiology*, 101 (4), 1237-1242. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.005.00.2006>
- Luettggen, M., Foster, C., Doberstein, S., Mikat, R., & Porcari, J. (2012). ZUMBA®: Is the “fitness-party” a good workout?. *Journal of sports science & medicine*, 11(2), 357.
- Munigar, M. 2013. Puasa Ramadhan dan Obesitas. *Journal Health Quality*. 1 (4). page 1-76.
- Perez, B., & Greenwood-Robinson, M. Z. (2009). Ditch the workout, join the party. *The Zumba Weight Loss Program*.
- Ramayulis, R 2014, Slim is Easy, Penebar Plus + , Jakarta
- Soetjningsih. (2014). *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2 (2nd ed.)*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Sudargo Toto (2014). Pola Makan dan Obesitas. Gajah Mada University Press. Yogyakarta.
- Sukma, A. T. (2016). Efek Zumba Terhadap Penurunan Tebal Lemak Bawah Kulit dan Berat Badan Member Fitness dan Aerobic. <https://doi.org/10.1109/ciced.2018.8592188>
- Suleyman, Yildiz. (2012). Instruments for measuring service quality in sport and physical activity services. *Coll. Antropol.* 36 2: 689–696.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksun (2007) Sport Development Indeks. Jakarta, PT. Indeks.
- Turusan, W. D. (2005) Metode pengaturan berat badan. *Medikora*, Vol.1, No., 105-118.
- Utomo, G. T., Junaidi, S., & Rahayu, S. (2012). Latihan senam aerobik untuk menurunkan berat badan. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1), 6–10.
- World Health Organization. 2021. Healthy Diet. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/healthy-diet>

