

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Respirasi adalah kebutuhan manusia yang sangat vital dan bertujuan untuk menyediakan oksigen bagi jaringan dan membuang karbondioksida dari jaringan. Penilaian kapasitas dan fungsi paru dapat dilakukan dengan berbagai indikator, salah satunya adalah arus puncak ekspirasi (APE).¹

APE dapat didefinisikan sebagai aliran udara ekspirasi yang mencapai maksimum. Salah satu cara untuk meningkatkan volume udara paru yaitu dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti berolahraga.²

Saat ini, salah satu olahraga yang banyak diminati terutama oleh para wanita adalah senam Zumba. Senam Zumba merupakan gabungan dari musik, *step aerobic*, dan beragam gerakan tarian Amerika Latin seperti tarian samba, *merengue*, *salsa*, *reggae*, *hip hop*, mambo, rumba, *flamenco*, dan *calypso*. Zumba sendiri berasal dari Kolombia dan diperkenalkan pertama kali di Amerika Serikat pada tahun 1990-an, sampai saat ini Zumba terus mendapatkan banyak penggemar, tidak terkecuali di Indonesia, salah satu alasan Zumba dapat menjadi sangat populer dikarenakan tidak ada kata benar ataupun salah dalam melakukan gerakannya, peserta hanya mengikuti irama musik dan koreografinya tidak terlalu formal seperti kelas senam lainnya.³

Senam Zumba menyajikan perpaduan antara kelincahan aerobik, gerakan pinggul ala tarian Latin dan diiringi musik yang menyenangkan, sehingga para

penggemar Zumba ini dapat melakukan latihan fisik dengan cara yang menyenangkan dan relatif murah.⁴

Penelitian tentang pengaruh Zumba terhadap nilai Volume Ekspirasi Paksa satu detik pertama (VEP1) pernah diteliti sebelumnya. Pada penelitian tersebut waktu latihan Zumba sangat singkat yaitu kurang dari 2 minggu, sehingga efek yang didapatkan kurang bermakna. Sehubungan dengan masih minimnya penelitian tentang hubungan latihan Zumba dengan fungsi dan kapasitas paru, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan indikator lain yaitu APE dan waktu penelitian yang lebih lama dan rutin, sehingga diharapkan mendapat hasil yang lebih bermakna.⁵

1.2 Permasalahan Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka disusun permasalahan sebagai berikut: Apakah terdapat perbedaan nilai APE antara peserta yang mengikuti latihan Zumba ≥ 8 minggu dengan peserta yang mengikuti latihan Zumba < 8 minggu?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan nilai APE antara peserta yang mengikuti latihan Zumba ≥ 8 minggu dan peserta yang mengikuti latihan Zumba < 8 minggu.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui nilai APE pada peserta yang melakukan latihan Zumba ≥ 8 minggu
2. Mengetahui nilai APE pada peserta yang melakukan latihan Zumba < 8 minggu
3. Menganalisis perbedaan antara APE peserta yang mengikuti latihan Zumba selama ≥ 8 minggu dan < 8 minggu

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat untuk ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan pengetahuan tentang pengaruh latihan Zumba terhadap APE pada wanita usia muda.

1.4.2 Manfaat untuk masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan informasi bagi masyarakat khususnya wanita usia muda tentang pengaruh latihan Zumba terhadap APE. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan tentang cara melakukan latihan Zumba dengan gerakan yang benar sehingga dapat memberikan manfaat yang optimal.

1.4.3 Manfaat untuk penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi penelitian selanjutnya, khususnya tentang pengaruh latihan Zumba terhadap APE pada wanita usia muda.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1	Jayanti, Y. dkk. 2013. Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Nilai <i>FEV1</i> (<i>Forced Expiratory Volume in One Second</i>). ⁵	Penelitian ini dilakukan secara eksperimental dengan rancangan <i>one group test pre and post test design</i> , dengan menggunakan sampel mahasiswa keperawatan usia 16-21 tahun. <i>FEV1</i> (VEP1) diukur dengan spirometer elektronik.	Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat perubahan rerata nilai VEP1 sebelum dan sesudah latihan Zumba, terjadi peningkatan nilai VEP1 setelah melakukan latihan Zumba selama 2 minggu, dengan nilai $P=0,044$
2.	Donath L, et al. 2014. <i>The Effect of Zumba Training on Cardiovascular and Neuromuscular Function in Female College Students</i> . ⁶	Penelitian ini dilakukan secara random terhadap 30 wanita usia muda dengan intervensi dan ada yang bertindak sebagai kontrol. <i>Endurance</i> diukur dengan tes jalan 6 menit. Fleksibilitas punggung diukur dengan “ <i>stand-and-reach-test</i> ” dan kekuatan ekstremitas bawah diukur dengan “ <i>jump-and-reach-test</i> ”	Terjadi peningkatan yang signifikan terhadap nilai <i>endurance</i> , sedangkan untuk fleksibilitas dan kekuatan ekstremitas bawah kurang berpengaruh, dengan nilai $P>0,05$

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian diatas adalah penelitian ini dilakukan menggunakan indikator fungsi paru lain yaitu APE yang diukur dengan *Peak Flow Meter*, dengan waktu latihan Zumba yang lebih lama yaitu 8 minggu.

