

EFEKTIVITAS SENAM ZUMBA TERHADAP KEBUGARAN AEROBIK

PADA WANITA SEDENTER : *LITERATUR REVIEW*



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana

Fisioterapi

Oleh:

AZZAHRO QURRATAN AYUNI

J120171081

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

**EFEKTIVITAS SENAM ZUMBA TERHADAP KEBUGARAN AEROBIK
PADA WANITA SEDENTER : *LITERATUR REVIEW***

Telah disetujui dosen pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji
Hasil Akhir Skripsi Program S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Wijiarto, SST.FT., Ftr., MOR
NIK/NIDN : 100.1676/0611107701

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul:

**EFEKTIVITAS SENAM ZUMBA TERHADAP KEBUGARAN AEROBIK
PADA WANITA SEDENTER : *LITERATUR REVIEW***


Oleh :

AZZAHRO QURRATAN AYUNI

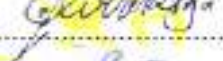


J120 171 081

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji Program Studi Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal : 18 Januari 2021**


Pembimbing


Wijiarto, SST.FT., Ftr., MOR
NIK/NIDN : 100.1676/0611107701

Penguji :

1. Wijiarto, SST.FT., Ftr., MOR ()
2. Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes ()
3. Agus Widodo, S.Fis., Ftr., M.Fis ()

**Menyetujui,
Kaprodidi Fisioterapi**


Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc
NIK. 748

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med
NIK. 753

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka

Surakarta, 18 Januari 2020

Peneliti



Azzahro Qurratan Ayuni

J120171081

MOTTO

“Dia-lah Allah yang Maha Penyayang kami beriman kepada-Nya dan kepada-Nyalah kami bertawakal, kelak kamu akan mengetahui siapakah yang berada dalam kesesatan yang nyata.”

(Al-Mulk : 29)

“Jadikanlah sabra dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu amat berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’.”

(Al-Baqarah : 45)

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.”

(Al-Baqarah :152)

“Dan tolong-menolonglah kalian dalam kebaikan dan takwa dan janganlah kalian tolong-menolong dalam perbuatan dosa dan permusuhan.”

(Al-Maidah : 2)

PERSEMBAHAN

Sebuah karya sederhana ini akan saya persembahkan kepada :

- ❖ Allah Subhanahuwata'ala Rabb semesta alam yang telah memberikan kasih sayang, nikmat kesehatan, nikmat Islam serta kekuatan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- ❖ Rasulullah Muhammad shallallahu 'alaihi wassalam Rasul akhir zaman, sebagai suri tauladan terbaik bagi umat manusia, pemberi pembelajaran terbaik tentang kehidupan dunia serta akhirat.
- ❖ Seorang ibu yang telah melahirkanku, merawat, mendidik, dan membimbingku dari kecil hingga saat ini, Ibu Dwi Nurhidayani, S. Pd. I. Terimakasih atas segala hal yang sudah ibu berikan kepadaku hingga tak bisa di sebutkan satu-persatu, mendidikku hingga titik ini. Karya ini sebagai salah satu harapan mu yang bisa kuwujudkan dan semoga menjadi salah satu kebahagiaan juga untukmu.
- ❖ Seorang bapak yang telah mendidik ku dengan baik dan tak pernah berhenti mengeluh untuk menafkahi ketiga anaknya, bapak Supriyadi, S. Sos. Semoga dengan karya ini bisa menjadi salah satu kebahagiaan dimasa pensiunmu, menjadi kelegaan karena telah berhasil mengantarkanku menuju kesuksesan.
- ❖ Suamiku tercinta, yang sudah menemaniku dari masa remaja hingga 10 tahun berlalu dan akhirnya bisa menjadi pendamping sah di tahun ini, Kelik Erwin Sujarno. Salah satu pemberi motivasi terbaik, sahabat terbaik untuk mendengarkan keluh kesahku dan penghilang rasa penatku. Semoga setelah selesainya karya ini bisa menjadi pintu kebahagiaan kita yang lainnya dan semoga kita bisa berkumpul lagi di surga-Nya bersama orang tua kita.
- ❖ Kakakku Burhan Rizza Qurrahman dan adikku Mirzaqunnafilla Azzuhurf, yang telah bersama-sama sedari kecil serta membantuku dalam segala hal.

- ❖ Pembimbing skripsi saya bapak Wijianto, SST.FT., Ftr., MOR yang telah membimbing saya dalam penyusunan skripsi dengan ramah dan penuh senyuman hingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
- ❖ Sahabat ku yang selalu menemani hari-hariku dalam penyusunan skripsi ini di RSUD Dr. Moewardi Surakarta, yang selalu memberikan support dan menghiburku hingga skripsi ini selesai. Semoga kita selalu solid hingga tiba masa kita pensiun dan menua bersama. Desty, mbak Hani, Septi, Tiara, Esty, mas Rozak dan mbak Ika. Serta seluruh dokter dan senior yang berada di Instalasi Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah segala puji syukur kehadirat Allah SWT atas taufik, rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis skripsi dengan judul “Efektivitas Senam Zumba terhadap Kebugaran Aerobik pada Wanita Sedenter : *Literatur Review*” dengan baik dan lancar.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med, selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., F.Tr selaku Ka Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Wijianto, SST.FT., Ftr., MOR selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
5. Bapak/ibu dosen Program Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Segenap dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Segenap Karyawan dan staf tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Kedua orang tua dan segenap keluarga. Terima kasih telah memberi dukungan dalam bentuk apapun

9. Teman-teman mahasiswa program studi Fisioterapi S1 Transfer 2017 Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah menyelesaikan studi terlebih dahulu namun tetap memberikan bantuan serta dukungan yang tak henti-hentinya yang tak bisa disebut satu per satu.
10. Dokter, senior serta sahabat ditempat kerja Instalasi Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Moewardi Surakarta yang memberikan semangat dan penghiburan dalam penyelesaian skripsi ini, dan tak bisa saya sebutkan satu per satu .

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 16 Januari 2021

Azzahro Qurratan Ayuni

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
Abstrak	xv
Abstrak	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Tinjauan Teori	7
C. Kerangka Berpikir	16
D. Kerangka Konsep	18
E. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Pendekatan Penelitian.....	19
B. Desain Studi / Strategi	19
C. Pengumpulan Data.....	20
D. Ekstraksi dan Manajemen Data	21
E. Aspek Feasibilitas dan Etik.....	23
F. Tahapan Appraisal	23

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil.....	25
B. Pembahasan	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	6
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	7
Tabel 2.2 Nilai rata-rata VO ₂ maks pada wanita (ml/kg/menit).....	11
Tabel 4.1 Landasan Penelitian	27
Tabel 4.2 Hasil Analisis PICO	34
Tabel 4.3 Hasil Ceklis PEDro	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	17
Gambar 2.2. Kerangka Konsep	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Screenshot Artikel Ilmiah Atau Jurnal Terpilih	48
Lampiran 2. Curriculum vitae	103