

SENAM ZUMBA UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT PERUT PADA WANITA YANG PERNAH MELAHIRKAN

Rosalia Rika Alphy Ariyani, Maskun Pudjianto

rosaliarika98@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Intisari

Latar Belakang : Kekuatan otot perut merupakan kemampuan otot perut untuk berkontraksi. Penurunan kekuatan otot perut yang terjadi pada wanita yang pernah melahirkan membutuhkan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot perut. Senam zumba adalah program kebugaran tari terbesar dan paling sukses di dunia. Alberto “Beto” Perez mulai memperkenalkan senam zumba di Indonesia pada tahun 2001. Senam zumba modifikasi latihan aerobik dengan menggunakan musik dan dansa latin. Dansa latin adalah gerakan yang mengikuti irama santai, lenggak-lenggok tubuh. Gerakan dansa pada senam zumba merupakan gerakan dansa latin yaitu *salsa, samba, cumbia, reggaeton, beto shuffle*. Kombinasi latihan *squat* dan *lunges* juga diterapkan dalam senam ini. **Tujuan :** Untuk mengetahui prosedur latihan senam zumba sebagai acuan untuk mengatasi penurunan kekuatan otot perut. **Metode :** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *Booklet* sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan Fisioterapi. **Hasil :** Media *Booklet* ini akan di sebarluaskan kepada Fisioterapi, sanggar senam, ibu-ibu yang pernah melahirkan dan ibu-ibu PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) sebagai pedoman yang mudah dan praktis dalam melakukan intervensi. **Kesimpulan :** Sebagai media edukasi dan informasi kepada Fisioterapi, Sanggar senam, Ibu-Ibu yang pernah melahirkan, ibu-ibu PKK untuk mempermudah dalam melakukan intervensi senam zumba.

Kata Kunci : Penurunan Kekuatan Otot Perut, Senam Zumba, dan *Booklet*