

DAFTAR PUSTAKA

1. Guyton&Hall. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta: EGC, 1997:495.
2. Guyton&Hall. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta: EGC, 1997:551.
3. Luetttgen M, al e. Zumba : Is the "Fitness-Party" a Good Workout? 2012:357-358.
4. Yani A. Zumba Dance Bisa Membakar Kalori. 2014.
5. Jayanti Y, F.Rumampuk J, Supit W. Pengaruh Latihan Zumba terhadap Nilai FEV1. 2013.
6. L D, al e. The Effect of Zumba Training on Cardiovascular and Neuromuscular Function in Female College Students. 2014.
7. Ganong. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta, 2003:669.
8. dr. Atfhan Fatkhur A SP. Pemeriksaan Faal Paru. 2012.
9. Lesmana PD. Perbedaan Nilai Arus Puncak Ekspirasi Antara Polisi. 2010.
10. S.A. P, L.M. W. Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. 2005.
11. D.A. T. Volume and Capacities. 2011.
12. Muthayya dNM. Human Physiology. Jakarta, 2010.
13. Daniel R. Neuspiel M, MPH,FAAP. Peak Flow Rate Measurement. 2014.
14. Booker R. Vital Lung Function. 2008.
15. Gregg NA. Clement Clarke for Use with EN13826. Jakarta, 1989.
16. Luetttgen M, al e. Zumba: Is the "Fitness-Party" a Good Workout? 2012:357-358.
17. Yani A. Membakar Kalori dengan Senam Zumba. 2013.
18. Fitness D. Asyiknya Membakar Lemak dengan Senam Zumba. 2012.
19. A P. Zumba Shakes the Monotony of Ordinary Aerobic Classes. 2013.
20. Zumba.com. Zumba. 2012.
21. J L. Zumba Brings the Dance Party into the Health Club. 2011.
22. CE G, B. B, MR. D, al e. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal and Neuromotor Fitness, in Apparently Healthy Adults. Jakarta, 2011.
23. Trieha U. Zumba Dance; Jenis Olahraga Kombinasi antara Tarian dan Fitness. 2014.
24. Yulistara A. 7 Gaya Dansa Dalam Variasi Gerakan Zumba. 2013.
25. Darmanto R. Respiratology: Respiratory Medicine. Jakarta, 2009.
26. CM D. Hubungan Antara Peningkatan Kekuatan Otot Dada dengan Nilai Arus Puncak Ekspirasi. 2006.
27. Rosetya MI. Perbedaan antara Nilai Arus Puncak Ekspirasi Sebelum dan Sesudah Olahraga Renang Selam Dua Belas Minggu. 2011.
28. Kresnanda KC. Hubungan Kekuatan Otot Dada Dengan Arus Puncak Ekspirasi Pada Peserta Senam Asma Usia Dewasa Di Balai Kesehatan Paru Masyarakat (BKPM) Kota Semarang. 2014.

Lampiran 1. *Informed Consent*

PERSETUJUAN SETELAH PEMBERITAHUAN

(*INFORMED CONSENT*)

“Pengaruh Latihan Zumba terhadap Arus Puncak Ekspirasi

pada Wanita Usia Muda”

Penelitian ini adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Zumba dengan Arus Puncak Ekspirasi. Dalam penelitian ini Saudara akan diwawancarai dengan menggunakan kuesioner. Apabila memenuhi kriteria dalam penelitian ini, akan dilakukan pengukuran arus puncak ekspirasi dengan alat *peak flow meter*.

Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi Saudara sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Jika Saudara tidak bersedia menjadi responden, maka tidak ada ancaman atau sanksi bagi Saudara serta memungkinkan untuk mengundurkan diri dari penelitian ini. Apabila Saudara bersedia, peneliti akan memberikan cinderamata setelah dilakukan pengambilan data.

Apabila Saudara setuju, maka peneliti mohon kesediannya untuk menandatangani persetujuan setelah penjelasan ini. Atas perhatian dan kesediaan Saudara menjadi responden, peneliti ucapkan terima kasih.

Setelah mendengar dan memahami penjelasan penelitian, dengan ini Saya menyatakan **SETUJU / TIDAK SETUJU**

Untuk ikut sebagai responden penelitian.

Semarang, Maret 2015

Responden,

Peneliti,

.....

Dwitanisa Azhari

Lampiran 2. Kuesioner




Nama : Umur : tahun
Alamat : Tinggi badan : cm
Tanggal lahir : Berat badan : kg
No.telp/HP :

KUISIONER**“Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Arus Puncak Ekspirasi pada Wanita Usia Muda”**

1. Apakah Anda merokok?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah Anda menderita/mempunyai riwayat asma/penyakit paru kronis?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah saat ini Anda menderita gangguan pernafasan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Apakah Anda dapat melakukan aktivitas hidup harian?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Berapa lama Anda mengikuti latihan Zumba?
 - a. Kurang dari 8 minggu (sebutkanminggu)
 - b. 8 minggu
 - c. Lebih dari 8 minggu (sebutkan minggu)

6. Berapa kali Anda mengikuti latihan Zumba dalam seminggu?
 - a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. Lebih dari 2 kali, sebutkan
7. Apakah Anda melakukan olahraga rutin lain selain Zumba?
 - a. Ya
 - b. Tidak
8. Jika Anda menjawab “Ya” pada nomor 6, olahraga rutin apa yang Anda lakukan selain Zumba?
 - a. Aerobic
 - b. Yoga
 - c. Pilates
 - d. Lain-lain, sebutkan

Lampiran 3. Ethical Clearance

	<p>KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK) FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO DAN RSUP dr KARIADI SEMARANG Sekretariat : Kantor Dekanat FK Undip Lt.3 Jl. Dr. Soetomo 18. Semarang Telp/Fax. 024-8318350</p>	
<h2 style="margin: 0;">ETHICAL CLEARANCE</h2> <p style="margin: 0;">No. 121/EC/FK-RSDK/2015</p>		
<p>Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro- RSUP. Dr. Kariadi Semarang, setelah membaca dan menelaah Usulan Penelitian :</p>		
Judul	: Pengaruh latihan zumba terhadap arus puncak ekspirasi pada wanita usia muda	
Peneliti	: Dwitanisa Azhari	
Judul	: Pengaruh latihan zumba terhadap massa otot tubuh pada wanita usia muda	
Peneliti	: Rina Prihatiningrum	
Judul	: Pengaruh latihan zumba terhadap persentase lemak tubuh pada Wanita usia muda	
Peneliti	: Fadilah Kusuma Dewi	
Pembimbing	: 1. dr. Tanjung Ayu Sumekar, M.Si.Med 2. dr. Hardian	
Penelitian	: Dilaksanakan di Studio Senam GC Semarang	
<p>Setuju untuk dilaksanakan, dengan memperhatikan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki 1975, yang diamended di Seoul 2008 dan Pedoman Nasional Etik Penelitian Kesehatan (PNEPK) Departemen Kesehatan RI 2011</p> <p>Peneliti harus melampirkan 2 kopi lembar Informed consent yang telah disetujui dan ditandatangani oleh peserta penelitian pada laporan penelitian. Peneliti diwajibkan menyerahkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laporan kemajuan penelitian (<i>clinical trial</i>) - Laporan kejadian efek samping jika ada - Laporan ke KEPK jika penelitian sudah selesai & dilampiri Abstrak Penelitian 		
<p>Semarang, 20 MAR 2015</p> <p>Komis Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Undip-RS. Dr. Kariadi Sekretaris</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Dr.dr.Selamat Budijitno, M.Si.Med, Sp.B, Sp.B(K), Onk, FICS NIP. 19710807 200812 1 001</p>		

Lampiran 4. SPSS

Descriptives

		Statistic	Std. Error
	Mean	391.67	10.900
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	369.12	
	Upper Bound	414.22	
	5% Trimmed Mean	392.55	
	Median	400.00	
	Variance	2851.449	
APE	Std. Deviation	53.399	
	Minimum	300	
	Maximum	465	
	Range	165	
	Interquartile Range	116	
	Skewness	-.231	.472
	Kurtosis	-1.431	.918

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
APE	.160	24	.112	.909	24	.034

a. Lilliefors Significance Correction

Means

Report

APE

kategori_lama_zumba	Mean	Std. Deviation	Median	Minimum	Maximum
<8 minggu	345.42	30.186	337.50	300	400
>8minggu	437.92	19.593	445.00	400	465
Total	391.67	53.399	400.00	300	465

Mann-Whitney Test

Ranks

kategori_lama_zumba	N	Mean Rank	Sum of Ranks
<8 minggu	12	6.54	78.50
APE >8minggu	12	18.46	221.50
Total	24		

Test Statistics^a

	APE
Mann-Whitney U	.500
Wilcoxon W	78.500
Z	-4.153
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

a. Grouping Variable:

kategori_lama_zumba

b. Not corrected for ties.

Means**Report**

kategori_lama_zumba		BB	TB	Usia
	Mean	55.50	158.25	20.58
	Std. Deviation	10.705	4.224	1.832
<8 minggu	Minimum	44	150	18
	Maximum	83	165	24
	Median	54.50	159.50	20.00
>8minggu	Mean	55.00	158.42	21.08

	Std. Deviation	5.257	3.704	1.311
	Minimum	50	152	19
	Maximum	68	164	24
	Median	53.50	158.00	21.00
	Mean	55.25	158.33	20.83
	Std. Deviation	8.251	3.886	1.579
Total	Minimum	44	150	18
	Maximum	83	165	24
	Median	54.50	158.50	21.00

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Usia	Mean	20.83	.322	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	20.17	
		Upper Bound	21.50	
	5% Trimmed Mean	20.81		
	Median	21.00		
	Variance	2.493		
	Std. Deviation	1.579		
	Minimum	18		

	Maximum		24	
	Range		6	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		.371	.472
	Kurtosis		-.301	.918
	Mean		158.33	.793
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	156.69	
		Upper Bound	159.97	
	5% Trimmed Mean		158.42	
	Median		158.50	
	Variance		15.101	
TB	Std. Deviation		3.886	
	Minimum		150	
	Maximum		165	
	Range		15	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		-.396	.472
	Kurtosis		-.389	.918
	Mean		55.25	1.684
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	51.77	
BB		Upper Bound	58.73	
	5% Trimmed Mean		54.50	

Median	54.50
Variance	68.087
Std. Deviation	8.251
Minimum	44
Maximum	83
Range	39

Descriptives

		Statistic	Std. Error
BB	Interquartile Range	7	
	Skewness	1.611	.472
	Kurtosis	4.292	.918

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Usia	.160	24	.117	.947	24	.232
TB	.132	24	.200*	.972	24	.722
BB	.190	24	.025	.868	24	.005

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Mann-Whitney Test

Ranks

kategori_lama_zumba	N	Mean Rank	Sum of Ranks
<8 minggu	12	12.46	149.50
BB >8minggu	12	12.54	150.50
Total	24		

Test Statistics^a

	BB
Mann-Whitney U	71.500
Wilcoxon W	149.500
Z	-.029
Asymp. Sig. (2-tailed)	.977
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.977 ^b

T-Test

Group Statistics

kategori_lama_zumba		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Usia	<8 minggu	12	20.58	1.832	.529
	>8minggu	12	21.08	1.311	.379
TB	<8 minggu	12	158.25	4.224	1.219
	>8minggu	12	158.42	3.704	1.069

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
Usia	Equal variances assumed	2.428	.133	-.769	22
	Equal variances not assumed			-.769	19.929
TB	Equal variances assumed	.354	.558	-.103	22
	Equal variances not assumed			-.103	21.631

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means
--	------------------------------

		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Usia	Equal variances assumed	.450	-.500	.650	-1.849
	Equal variances not assumed	.451	-.500	.650	-1.857
TB	Equal variances assumed	.919	-.167	1.622	-3.530
	Equal variances not assumed	.919	-.167	1.622	-3.533

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means
		95% Confidence Interval of the Difference
		Upper
Usia	Equal variances assumed	.849
	Equal variances not assumed	.857
TB	Equal variances assumed	3.197
	Equal variances not assumed	3.200

Nonparametric Correlations

Correlations

		APE	kategori_lama_z umba
APE	Correlation Coefficient	1,000	,866**
	Sig. (2-tailed)	.	,000
	N	24	24
Spearman's rho	Correlation Coefficient	,866**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000	.
	N	24	24

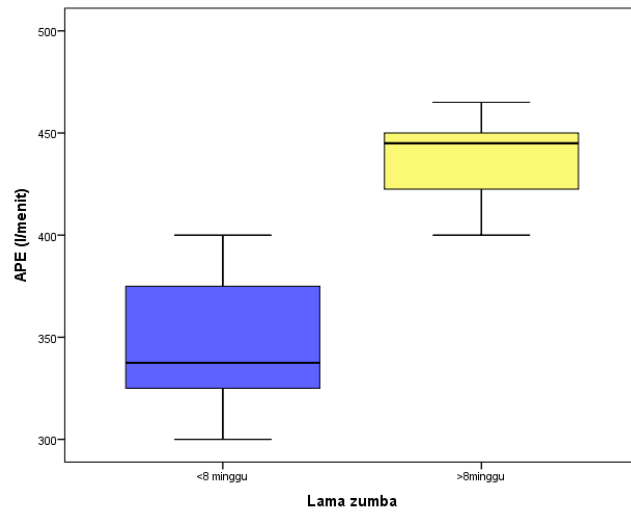
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Kategori lama zumba

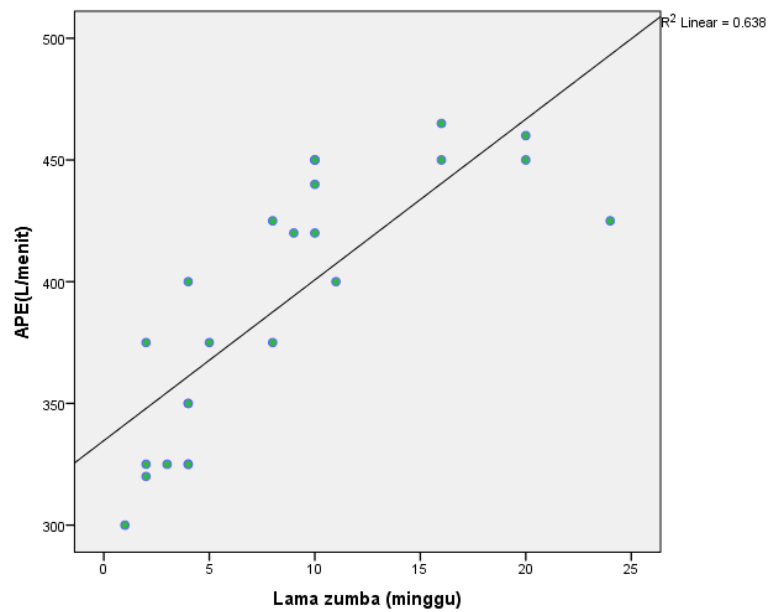
Case Processing Summary

kategori_lama_zumba	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
<8 minggu	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
>8minggu	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%

Perbedaan APE peserta Zumba <8 minggu dan ≥ 8 minggu



Hubungan lama latihan Zumba dengan nilai APE



Lampiran 5. Dokumentasi penelitian**Gambar 8. Peserta Zumba di Studio GC**



Gambar 9. Pengukuran APE