

# **PROGRAM PELATIHAN JALAN CEPAT, AEROBIK, DAN ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN VO<sub>2</sub> MAX PARA BURUH PEREMPUAN PERKEBUNAN DI DESA CIBOGO KECAMATAN LEMBANG KABUPATEN BANDUNG BARAT**

Rina Ambar Dewanti  
Universitas Negeri Jakarta  
[rad\\_jakarta@yahoo.com](mailto:rad_jakarta@yahoo.com)

## **Abstract**

*The Community Service activity entitled Fast Walking, Aerobics, and Zumba Training Program on Increasing Vo<sub>2</sub> Max of Female Plantation Workers in Cibogo Village, Lembang District, West Bandung Regency, aims to increase the cardiorespiratory or cardiorespiratory endurance of women workers on plantations in Cibogo Village through interviews and training methods. . This activity also aims to increase the knowledge of female workers about the benefits of brisk walking, aerobics, and zumba and to motivate female workers to do brisk walking, aerobics, and zumba exercises regularly so that they can increase work productivity and reduce stress due to workload. It is hoped that the training can be applied sustainably by women workers at the Cibogo Village Plantation.*

**Keywords:** Brisk walk, Aerobics, Zumba, female plantation workers

## **Abstrak**

*Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang berjudul Program Pelatihan Jalan Cepat, Aerobik, Dan Zumba Terhadap Peningkatan Vo<sub>2</sub> Max Para Buruh Perempuan Perkebunan Di Desa Cibogo Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat bertujuan untuk meningkatkan daya tahan paru jantung atau kardiorespirasi buruh perempuan di perkebunan Desa Cibogo melalui metode wawancara dan pelatihan. Kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan buruh perempuan tentang manfaat jalan cepat, aerobik, dan zumba dan memotivasi buruh perempuan untuk melakukan latihan jalan cepat, aerobik, dan zumba secara rutin sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja dan mengurangi stress akibat beban kerja. Diharapkan latihan tersebut bisa diterapkan secara berkelanjutan oleh buruh perempuan di Perkebunan Desa Cibogo..*

**Kata kunci:** Jalan cepat, Aerobik, Zumba, Buruh Perempuan Perkebunan

## **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

Partisipasi perempuan dalam kegiatan ekonomi bukan merupakan fenomena yang baru di Indonesia. Menurut (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan anak, 2019) data yang diterbitkan oleh kementerian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak Indonesia yang bekerja sama dengan badan pusat statistik pada tahun 2019, menyatakan bahwa tingkat partisipasi Angkatan kerja perempuan Indonesia mencapai 51,88 persen. angka tersebut merupakan akumulasi dari jumlah rata-rata para perempuan yang bekerja baik di perkotaan maupun dipedesaan selama 20 tahun terakhir.

Tingginya angka tersebut ternyata tidak berbanding lurus dengan kesejahteraan yang seharusnya didapatkan para pekerja. Beberapa hasil penelitian seperti yang dilakukan oleh (Djakaria, 2018), Annisa Ratri Hardiyani, (2016), Evy Savitri Gani (2016) dan Dita Anggia Duana Putri (2016) menyatakan bahwa permasalahan utama yang dialami pekerja perempuan terutama buruh sehingga berpengaruh terhadap menurunnya produktivitas kerja, sebagian besar disebabkan oleh masalah kesehatan. Melihat permasalahan tersebut, pemerintah secara tegas mengeluarkan sebuah kebijakan tentang perlindungan hak perempuan dalam dunia kerja yang tertera dalam Keputusan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Nomor Kep.

224/Men/2003 tentang “Kewajiban Pengusaha Yang Mempekerjakan Pekerja/Buruh Perempuan Antara Pukul 23.00 Sampai Dengan 07.00”(WEA, 2003)

Terdapat ragam permasalahan Kesehatan yang dialami oleh para buruh perempuan di Indonesia, menurut wacana yang diterbitkan oleh (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan anak, 2019) UNAIR NEWS pada tahun 2019, memaparkan apabila permasalahan Kesehatan para buruh perempuan dapat berupa psikis seperti stres dan cemas maupun fisik seperti anemia, gangguan reproduksi hingga permasalahan pernafasan. Menurut (Wulandari et al., 2015) dan Abdul Muhith, et al (2018) permasalahan pada gangguan pernafasan merupakan permasalahan yang paling banyak dialami oleh para buruh perempuan

Menurut Dian Kartikaningsih et al, (2019) dan Diah Putri Permata Sari et al, (2019) permasalahan tersebut merupakan suatu peringatan bagi para pemangku kepentingan perusahaan untuk lebih memperhatikan Kesehatan para buruh perempuan. Dibutuhkan beberapa kegiatan latihan yang dapat meningkatkan kesehatan khususnya pernafasan bagi para buruh perempuan sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Suminar et al., 2018), terdapat beberapa kegiatan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kerja jantung dan paru VO<sub>2</sub> Max sehingga memperbaiki sistem pernafasan seperti: aerobik, HIIT, zumba, lari, jalan cepat, dan fitness. Menyikapi permasalahan yang terjadi maka fokus utama yang menjadi kajian dalam penelitian ini adalah, sejauh mana kegiatan pelatihan (lari cepat, aerobik, dan Zumba) berpengaruh pada peningkatan VO<sub>2</sub> Max sehingga berdampak dalam produktivitas kerja para buruh perempuan khususnya di desa Cibogo tangkuban perahu Jawa Barat

## **2. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)**

Metode yang digunakan adalah wawancara dan pelatihan

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang pelatihan jalan cepat, aerobik, dan Zumba diperoleh hasil bahwa kegiatan berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditentukan baik mengenai waktu pelaksanaan, tempat, pemberi materi maupun dari peserta yang hadir dalam kegiatan ini.

Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah buruh perempuan di perkebunan Desa Cibogo kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat. Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan para peserta diperoleh informasi bahwa peserta sangat puas dengan pelatihan dan memperoleh banyak pengetahuan baru khususnya tentang zumba dan aerobik yang dapat meningkatkan kualitas kerja.

Pertama kali kegiatan pengabdian seperti ini yang dilakukan di wilayah mereka. Selama kegiatan berlangsung para peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut, dilihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta kepada pembicara tentang materi yang diberikan. Karena kegiatan ini baru pertama kali diadakan di desa Cibogo, Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat, maka terdapat beberapa faktor penghambat dalam kegiatan ini. Adapun faktor penghambatnya adalah tertundanya pelatihan dan dibatasinya jumlah peserta karena pandemik Covid-19 serta adanya PPKM



Gambar 1. Spanduk



Gambar 2. Zumba



Gambar 3. Jalan cepat



Gambar 4. Aerobik

#### 4. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana dan program yang disusun, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: a) Para peserta semangat dan antusias dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian dan masyarakat ini dan meminta kepada panitia pelaksana agar kegiatan ini dapat berkelanjutan, b) Terjadinya interaksi yang baik antara narasumber dengan para peserta/pelatih, c)

bertambahnya kesadaran akan pentingnya pengetahuan tentang kebugaran jasmani, seperti jalan cepat, aerobik, dan zumba, d) bertambahnya pengetahuan tentang pentingnya melakukan jalan cepat, aerobik, dan zumba sehingga membantu agar buruh perempuan di perkebunan dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga meningkatnya kualitas kerja.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Cindy Calista Chandra, Yosef Purwoko, Sumardi Widodo, T. A. S. (2019). *DIFFERENCES IN INCREASING VO2 MAX BETWEEN BRISK WALKING AND HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT) IN YOUNG ADULTS* Cindy Calista Chandra 1 , Yosef Purwoko 2 , Sumardi Widodo 3 , Tanjung Ayu Sumekar 2. 8.
- Damanik, J., Wijayanti, A., & Nugraha, A. (2018). Perkembangan siklus Hidup Destinasi Pariwisata di Indonesia. *Nasional Pariwisata*, 10(1), 1–13.
- Debbian, A. (2016). Profil Tingkat Volume Oksigen Maksimal dan Kadar Hemoglobin Pada Atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12, 19–30.
- Djakaria, M. (2018). Perdagangan Perempuan Dan Anak Serta Tindak Pidana Korupsi Sebagai Kejahatan Transnasional Terorganisir Berdasarkan Konvensi Parlemo. *Jurnal Bina Mulia Hukum*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.23920/jbmh.v3n1.2>
- EFENDI, M. (2018). EFEKTIFITAS BRISK WALKING EXERCISE DAN STRETCHING ACTIVE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SELAYO. *Skripsi*, 121.
- Gholinejad, P. M. (2019). *The Effect of Aerobic Exercise on Body Composition and Muscle Strength of Female Students at Elementary Schools of Ali Abad Katoul in 2018*. 6(4), 0–6.
- Gunawan, A., Polii, H., & Pengemanan, D. H. C. (2015). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2014. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.6605>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan anak. (2019). *Profile perempuan ON. Profil Perempuan Indonesia*.
- Kusumawati, Y. (2013). Peran Ganda Perempuan Pemetik Teh. *KOMUNITAS: International Journal of Indonesian Society and Culture*, 4(2), 157–167. <https://doi.org/10.15294/komunitas.v4i2.2411>
- Millah, H. (2020). *pengembangan penghitungan kapasitas VO2max*. 3, 156–169.
- Putri Wulan Apriani, Wa Ode Sitti Hapsah, 3 La Ode Aris. (2018). *AKTIVITAS BURUH PEREMPUAN DI PERKEBUNAN KELAPA*. 1997, 69–79.

- Pereira-Rodríguez, J. E., Peñaranda-Florez, D. G., Pereira-Rodríguez, R., Pereira-Rodríguez, P., Quintero-Gómez, J. C., Santamaría-Pérez, K. N., Flores-Posadas, U. E., & Hernández Sánchez, J. L. (2019). Comparison of the effects of aerobic and force exercise in patients with heart failure after a cardiovascular rehabilitation program: randomized controlled trial. *Cardiovascular and Metabolic Sciences*, 30(1), 14–27. [www.medigraphic.com/cmswww.medigraphic.org.mx](http://www.medigraphic.com/cmswww.medigraphic.org.mx)
- Sanders, M. E., & Prouty, J. (2012). On the floor: Zumba® fitness is gold for all ages. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 16(2), 25–28. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000413041.85247.01>
- Schiff, N. T., & Hermawijayawan, D. R. (2018). PENGARUH OLAHRAGA SENAM DAN ZUMBA DANCE TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN AEROBIK Nancy Trisari Schiff; Dicky Raditya Hermawijayawan (STKIP Pasundan Cimahi). *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 10(1), 73–84.
- Suminar, T. J., Kusnanik, N. W., & Wiriawan, O. (2018). High-Impact Aerobic and Zumba Fitness on Increasing VO2MAX, Heart Rate Recovery and Skinfold Thickness. *Journal of Physics: Conference Series*, 947(1), 0–5. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/947/1/012016>
- WEA, J. N. (2003). KEP.224/MEN/@003. *Article*, 18, 19–28.
- Wulandari, R., Setiani, O., & Dewanti, N. (2015). Hubungan Masa Kerja Terhadap Gangguan Fungsi Paru Pada Petugas Penyapu Jalan Di Protokol 3, 4 Dan 6 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 3(3), 797–806.