

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

PKK merupakan salah satu organisasi kemasyarakatan yang memberdayakan perempuan untuk berpartisipasi dalam pembangunan di Indonesia. Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga Kelurahan yang selanjutnya disebut TP PKK adalah lembaga kemasyarakatan sebagai mitra kerja pemerintah dan organisasi kemasyarakatan lainnya, yang berfungsi sebagai fasilitator, perencana, pelaksana, pengendali dan penggerak untuk terlaksananya program PKK (Hafifah dkk., 2023).

PKK bertujuan memberdayakan keluarga untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga sehingga terwujud keluarga yang taat pada agama, sehat, mandiri, bertoleransi, dan memiliki kesadaran terhadap lingkungan dan hukum. Kegiatan PKK juga bertujuan terwujudnya keluarga yang sejahtera, maju, dan mandiri melalui kegiatan yang bersifat bimbingan, pembinaan, serta pemberdayaan. Tim Penggerak PKK adalah mitra kerja pemerintah dan organisasi kemasyarakatan, yang berfungsi sebagai fasilitator, perencana, pelaksana, pengendali dan penggerak pada masing masing jenjang demi terlaksananya program PKK. Pelaksanaan kegiatan PKK umumnya hanya sebagai ajang silaturahmi ibu-ibu warga kelurahan sehingga belum adanya kegiatan positif yang dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Nugraha, 2020).

Seiring bertambahnya usia seseorang, maka adanya peningkatan gangguan organ dan fungsi tubuh, terjadi perubahan kondisi tubuh, terjadi penurunan

massa bebas lemak, dan meningkatkan massa lemak. Seseorang yang mengalami pertambahan usia maka resiko mengalami masalah kesehatan juga meningkat. Berbagai penyakit yang terjadi akibat bertambahnya usia yaitu (degeneratif). Penyakit-penyakit tersebut muncul karena tidak seimbangnya produk beberapa enzim dan hormon, sehingga keseimbangan untuk mendapatkan homeostasis menjadi terganggu. Penyakit degeneratif tersebut diantaranya adalah penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi (hipertensi), asam urat, dan diabetes melitus bahkan juga dapat menyebabkan kematian. (Rohmah & Kumaat, 2021).

Kebugaran adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan berlebihan. Memiliki badan yang bugar adalah keinginan semua orang. Namun tidak semua orang mau melakukan aktifitas untuk meningkatkan kebugaran seperti kegiatan senam.

Berdasarkan hasil survei Penduduk tahun 2020 menyatakan pada bulan September 2020, penduduk Indonesia berjumlah 270,20 juta jiwa. Sementara persebaran penduduk menurut jenis kelamin adalah 136,66 penduduk laki-laki dan 133,54 penduduk Perempuan (Desviandini & Karyana, 2022). Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Jawa Timur dalam Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2022, jumlah penduduk Provinsi Jawa Timur tahun 2022 sebesar 40.348.441 jiwa dengan rincian jumlah penduduk laki-laki 19.912.535 jiwa dan penduduk Perempuan 20.435.906 jiwa (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2022).

Berdasarkan Profil Badan Pusat Statistik Kabupaten Malang tahun 2023, Jumlah penduduk Kabupaten Malang yaitu sebesar 2.663.862 penduduk, dengan jumlah laki-laki sebesar 1.338.264 penduduk dan jumlah perempuan sebesar 1.325.598 penduduk (Profil Badan Pusat Statistik Kabupaten Malang, 2023). Berdasarkan Profil Kesehatan Puskesmas Pakisaji tahun 2023, jumlah penduduk di wilayah kerja Puskesmas Pakisaji berjumlah 89.731 penduduk. Dalam wilayah kerja Puskesmas Pakisaji terdapat 12 desa yaitu Pakisaji, Karangpandan, Glanggang, Wonokerso, Sutojayan, Karangduren, Kendalpayak, Genengan, Kebonagung, Wadung, Jatisari, dan Permanu. Jumlah penduduk di Desa Karangduren berjumlah 9.229 penduduk. (Profil Puskesmas Pakisaji, 2023).

Dari hasil studi pendahuluan, peningkatan upaya dalam kegiatan menggerakkan dan membina masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Pakisaji yaitu salah satunya terdapat kegiatan pertemuan ibu PKK yang aktif melakukan kegiatan setiap bulan. Salah satu PKK yang aktif melakukan kegiatan pertemuan yaitu PKK RT 7 Desa Karangduren yang dilakukan di fasilitas umum yang ada di RT 07. Kegiatan pertemuan PKK di Desa Karangduren RT 07 tergolong masih umum seperti arisan dan simpan pinjam koperasi & saham dari anggota. Sehingga kegiatan PKK berupa aktivitas fisik seperti senam masih belum diterapkan dalam meningkatkan kebugaran pada ibu PKK. Dari permasalahan tersebut pentingnya dilakukan pemberdayaan senam agar anggota dapat mengetahui pengaruh pemberdayaan senam dalam meningkatkan kebugarannya.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran pada ibu PKK yaitu dengan memberikan perlakuan senam. Jenis kegiatan aktivitas fisik yang cocok bagi ibu-ibu guna memperoleh kesehatan fisik serta kebugaran atau kesegaran yang paling bagus ialah dengan latihan senam. Pertemuan PKK merupakan salah satu tempat yang efektif dalam menggerakkan dan memotivasi ibu-ibu sebagai upaya peningkatan kebugaran, untuk itu ibu PKK perlu diberdayakan dalam meningkatkan derajat kesehatannya (LARASATI dkk., 2021). Senam irama dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama. Gerakan yang dilakukan harus sesuai dan selaras dengan irama yang mengiringinya agar gerakan yang dilakukan terlihat serasi kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama (Ulfah dkk., 2021).

Frekuensi latihan yang berguna untuk mempertahankan dan memperbaiki kebugaran jasmani ibu PKK dilakukan sedikitnya 1 kali dalam satu minggu dan sebanyak-banyaknya 3 kali dalam satu minggu dengan lamanya minimal 15 sampai 30 menit. Meskipun senam irama sangat murah dan mudah dilakukan, tetapi masih banyak ibu PKK yang melakukan senam irama secara tidak teratur dan tidak mengikuti kaidah yang sepatutnya sehingga dapat mengakibatkan efek negatif yang tidak diharapkan (Permatasari, 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Pemberdayaan Senam Irama Terhadap

Kebugaran Ibu PKK Di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu bagaimana Pengaruh Pemberdayaan Senam Irama Terhadap Kebugaran Ibu PKK Di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberdayaan Senam Irama Terhadap Kebugaran Ibu PKK Di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kebugaran Ibu PKK sebelum dilakukan pemberdayaan senam Irama di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang
- b. Mengidentifikasi kebugaran Ibu PKK sesudah dilakukan pemberdayaan senam Irama di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang
- c. Menganalisis pengaruh pemberdayaan senam irama terhadap kebugaran Ibu PKK di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang

- d. Mendeskripsikan 7 langkah pemberdayaan mengenai senam Irama terhadap kebugaran Ibu PKK di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang

D. Ruang Lingkup

1. Lingkup Materi

Penelitian ini termasuk dalam lingkup pemberdayaan mengenai kebugaran Ibu PKK melalui senam irama

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Ibu PKK yang berada di RT 07 Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang. Mengingat kebugaran ibu PKK merupakan hal yang penting dalam meningkatkan derajat kesehatan bagi diri sendiri dan masyarakat.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini sebagai bentuk pengembangan keilmuan terutama dibidang promosi kesehatan dengan setting pertemuan PKK. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk meningkatkan kebugaran ibu PKK dalam pentingnya pemberdayaan senam irama melalui metode Harvard Step Tes terhadap kebugaran ibu PKK.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu PKK

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan gambaran ibu PKK dalam menerapkan kebugarannya melalui metode Harvard Step Tes. Sehingga

dapat memberikan manfaat bagi tubuh yaitu menjadi sehat dan segar serta dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

b. Bagi institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi kepada institusi mengenai pemberdayaan senam irama terhadap kebugaran ibu PKK di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang sehingga dapat menambah referensi di perpustakaan.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, dan rekomendasi untuk mengembangkan penelitian dengan menguji pengaruh pemberdayaan senam irama.